

Supplémentations en calcium et vitamine D3

Supplémentations en calcium et vitamine D3

Références : PIJ-medic n°48

Aucune étude solide n'a permis de mettre en évidence une efficacité de la vitamine D3 seule, que ce soit dans la prévention des fractures et des chutes, la prévention de cancers, la prévention des événements cardiovasculaires, d'affections auto-immunes, etc.

Une supplémentation quotidienne en calcium-vitamine D3 (1000 mg/400-800 UI) présente une efficacité modeste mais significative sur le risque de fractures, dans une population fragile institutionnalisée (dont le risque de fracture est d'environ 5% par an) : diminution d'environ 1% des fractures chez les patients traités pendant une année. En revanche, cette association ne semble apporter qu'un bénéfice marginal en prévention primaire dans une population à bas risque (population vivant à domicile à faible risque de fracture).

Il n'y a pas de bénéfice à effectuer un dosage de la vitamine D en routine, en dehors des patients à risque élevé de troubles du métabolisme phospho-calcique et/ou à risque élevé de carence sévère en vitamine D3. Cela concerne en particulier les patients :

- *avec un historique de fracture osseuse*
- *présentant une ostéoporose avérée*
- *obèses et dénutris*
- *présentant une insuffisance rénale*
- *atteints d'un syndrome de malabsorption*
- *sous traitements médicamenteux augmentant le risque d'ostéoporose (corticoïdes, antiépileptiques, etc.)*

En règle générale, une supplémentation est recommandée lorsque le taux de vitamine D3 est inférieur à 50 nmol/L (20 ng/mL) (selon certains auteurs : inférieur à 25 nmol/L (10 ng/mL)).

Lorsqu'une supplémentation¹ en vitamine D3 est souhaitée, le schéma posologique le mieux évalué comprend une administration quotidienne de vitamine D3 à 800 UI (associée à 1000 mg de calcium). Une posologie de 24'000 UI de vitamine D3 par mois augmente les taux plasmatiques de vitamine D3 et semble bien toléré. Au-delà d'une dose de 24'000 UI par mois, le risque de chute pourrait être augmenté.