



Les ultraviolets seraient une source de vitamine D plus efficace que les médicaments

L'IFSS s'appuie sur une récente étude parue dans le British Journal of Dermatology pour rappeler les différents moyens permettant de combler le déficit en vitamine D, qui touche aujourd'hui près de 8 Français sur 10.*

Le déficit en vitamine D est un problème de santé publique très fréquent dans les pays industrialisés en raison d'un mode de vie restreignant l'exposition solaire des populations les plus actives. En effet, les ultraviolets (UVB) solaires constituent à 90 % notre principale source d'apport en vitamine D.

« *Le déficit en vitamine D est un marqueur de faible ou de non exposition aux UVB* », précise le Docteur Philippe Mayran – Président de l'IFSS.

L'IFSS s'associe aux professionnels de santé pour préconiser deux méthodes d'augmentation de ce taux vitaminique :

- **Une exposition régulière au soleil**, à renforcer entre octobre et avril, période durant laquelle les UVB sont plus faibles.
- **La médication**, via ampoules buvables par exemple.

Quelle équivalence entre ces deux sources de vitamine D ?

L'étude*, réalisée en plein hiver sur deux groupes de personnes ayant un taux de vitamine D inférieur à la normale, estimée à 75 nmol/L, a analysé l'efficacité de la vitamine D apportée par ces deux méthodes. Le premier groupe a ainsi reçu 20 µg de vitamine D3 (cholécalférol) tous les jours pendant 4 semaines, le second a été exposé à des séances d'UV en cabine (photothérapie UVB à spectre étroit, utilisée par les dermatologues dans le cas de traitement du psoriasis) à raison de 12 séances sur 4 semaines.

Les recherches menées ont permis d'observer que les UVB augmentent deux fois plus le taux de vitamine D que la supplémentation par voie orale (41 nmol/L contre 20,2 nmol/L) et se révèlent être une source plus efficace de synthèse/production de la vitamine D.

L'IFSS rappelle que l'exposition solaire est une méthode pour générer de la vitamine D et que, grâce à un phénomène d'autorégulation, elle n'entraîne aucun risque de surdosage. En effet, les UV détruisent tout excès vitaminique produit par la peau.

L'IFSS poursuit son travail de sensibilisation sur ce problème de santé publique

L'IFSS s'appuie sur les résultats de cette étude pour rappeler la nécessité d'informer la population française sur son déficit en vitamine D et l'encourager à accroître son statut vitaminique par une exposition solaire régulière et modérée, une alimentation riche en vitamine D, voire une supplémentation médicamenteuse pour les personnes déficitaires en vitamine D en raison d'une exposition solaire insuffisante.

En cette période estivale, l'IFSS rappelle qu'il convient de favoriser une exposition modérée aux ultraviolets pour éviter les méfaits d'une exposition prolongée.

Quelques chiffres (Souberbielle JC. Vitamine D, Ed. SEED, 2010.)

Taux recommandés de vitamine D (dosage de 25(OH)D)

On utilise deux unités, les nanomoles par litre (nmol/L) utilisées internationalement, et les nanogrammes par millilitre (ng/mL), fréquemment retrouvés dans la littérature scientifique. Pour convertir en nmol/L, il suffit de multiplier les ng/mL par 2,5.

	nmol/L	ng/mL
Taux recommandés	75-200	30-80
Insuffisance	25-75	10-30
Carence	<25	<10

Equivalences en matière de vitamine D

1 ng/mL de 25(OH) vitamine D = 2,5 nmol/L

1 mg de vitamine D = 40 000 UI (unités internationales)

Apports nutritionnels français conseillés

Pour les personnes âgées de moins de 65 ans : 400 UI/jour

Pour les personnes âgées de plus de 65 ans : 600 UI/jour

Nouveaux apports conseillés par les experts : 800 à 4 000 UI* /jour (niveau supérieur sans danger chez l'adulte)

Plus d'informations sur le site de l'IFSS : [ici](#).

* Ala-Houhala MJ, Vähävihi K, Hasan T, Kautiainen H, Ylianttila L, Viljakainen HT, Snellman E, Reunala T. Comparison of narrowband ultraviolet B exposure and oral vitamin D substitution on serum 25-hydroxyvitamin D concentration. *Br J Dermatol.* 2012 Jul;167(1):160-164. doi: 10.1111/j.1365-2133.2012.10990.x.

A propos de l'IFSS

L'IFSS est une association rassemblant des professionnels de santé, notamment des experts de la vitamine D, des dermatologues, des médecins et des spécialistes des UV impliqués dans l'information et la prévention des rayonnements UV. L'Institut a pour vocation de contribuer à la recherche et à l'enseignement des relations entre le soleil, les UV et la santé publique. Il entend ainsi sensibiliser le grand public, les pouvoirs publics, les professionnels de santé, les médias et les professionnels du secteur aux enjeux sur la santé du rayonnement ultraviolet. Pour en savoir plus : <http://www.ifss.fr/>

Contacts presse

3d Communication

Bénédicte Couturier / Caroline Pierron

Tel. : 01 46 05 87 87

bcouturier@3dcommunication.fr / cpierron@3dcommunication.fr