

Quel dosage de vitamine D selon les différents types de population ?

Publié le 25/01/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



3 Français sur 4 présentent un déficit en vitamine D. Les apports provenant de l'alimentation et de l'exposition au soleil seraient insuffisants chez ces personnes. Une complémentation journalière à un dosage adapté peut s'avérer nécessaire.

A certains moments de la vie selon l'âge, le sexe... les besoins en vitamine D sont différents et peuvent être accrus. Faisons le point sur la situation chez l'enfant et l'adulte.

La vitamine D, aussi appelée calciférol, est une vitamine liposoluble (soluble dans les graisses). Il existe deux types de vitamine D :

- La vitamine D2 (ergocalciférol) produite par les végétaux.
- La vitamine D3 (cholécalfiérol) présente chez les animaux.

Une vitamine indispensable pour l'organisme

La [vitamine D](#) joue plusieurs rôles dans l'organisme : elle contribue à la minéralisation osseuse, à la régulation hormonale et au bon fonctionnement des cellules du système immunitaire¹. Nos apports en vitamine D proviennent de l'alimentation et de notre exposition au soleil. Il est possible de compléter ces apports avec des compléments alimentaires. Ils contiennent soit de la vitamine D2, soit de la vitamine D3.

Pour en savoir plus, le dossier complet sur [les nombreux rôles de la vitamine D](#).

Quelles sont les populations à risque de carence en vitamine D ?

Certaines personnes sont plus susceptibles de présenter une carence en vitamine D :

- **Les personnes âgées** car la synthèse de la vitamine D par le derme diminue avec l'âge à cause du vieillissement de la peau et de la perte de mobilité qui limite l'exposition solaire. Ce déficit en vitamine D serait en partie responsable de l'augmentation du risque de chute et de fracture³ chez les seniors.
- **Les femmes enceintes ou allaitantes** car leurs réserves en vitamine D ont tendance à diminuer en fin de grossesse. Or, le manque de vitamine D chez la femme enceinte augmenterait le risque de prééclampsie⁴, de diabète gestationnel et de bébé de faible poids à la naissance. Chez les bébés exclusivement allaités, le lait maternel est leur seule source de vitamine D qui est essentielle à la croissance de leurs os. Il est donc important que leur mère ait un statut optimal en vitamine D.
- **Les nourrissons** car ils sont peu exposés au soleil du fait de leur peau fragile.
- **Les femmes ménopausées** car le risque de [déminéralisation osseuse](#) augmente à cause de la chute d'hormones liée à la ménopause. La production de vitamine D dans le derme peut être ralentie après 50 ans en raison d'une peau vieillissante et peut-être d'une application plus importante de filtres antisolaire.
- **Les personnes à peau mate ou foncée** car la production de vitamine D par l'exposition au soleil est moins efficace.
- **Les personnes végétariennes et vegan** car elles ne mangent pas de poissons et de produits laitiers (seulement les végétaliens), deux sources importantes de vitamine D.

- **Les personnes en surpoids et obèses** car la surcharge pondérale affaiblit les taux de vitamine D dans le sang.

Une complémentation quotidienne en vitamine D chez ces populations a donc un réel intérêt.

Même si le risque de déficit en vitamine D est plus important chez ces populations, il est aussi présent dans la population générale : baisse de tonus musculaire, douleurs osseuses et musculaires, fractures à répétition, ostéoporose, infections à répétition... Ces signes peuvent être révélateurs d'une carence en vitamine D.

Complémentation en vitamine D : des besoins adaptés à chaque type de population

La valeur nutritionnelle de référence pour la population (VNR) est de **15 microgrammes par jour (600 UI) pour les adultes**¹. Cette valeur ne tient compte que des sources alimentaires en vitamine D et non de la contribution de l'exposition au soleil.

Il faut savoir que les **besoins en vitamine D ne sont pas les mêmes en fonction du type de population**. Par exemple, une complémentation est systématiquement conseillée chez toutes les personnes âgées avec des doses de 800 à 1000 UI par jour³. Pour les enfants de 0 à 18 ans, une supplémentation quotidienne de 400 à 800 UI par jour, 400 UI par jour pour les enfants sans facteur de risque de carence, est recommandée par la Société française de pédiatrie⁵.

Les besoins journaliers estimés sont de **2000 UI** si :

- Vous avez plus de 50 ans.
- Vous êtes enceinte ou allaitante.
- Vous êtes en surpoids.
- Vous avez un déficit en vitamine D.
- Vous souhaitez booster votre système immunitaire

Les besoins journaliers estimés sont de 1000 UI pour les adultes et adolescents qui souhaitent **entretenir leur capital osseux et leur système immunitaire**.

Le Laboratoire Lescuyer, expert en micronutrition, propose une large gamme de compléments alimentaires contenant de la vitamine D pour répondre au besoin de chacun :

La VITAMINE D3 2000 UI

La [VITAMINE D3 2000 UI](#) est adaptée aux personnes présentant des **besoins accrus en vitamine D** (femmes enceintes ou allaitantes, personnes âgées, personnes à la peau mate ou foncée, personnes en surpoids). Une seule goutte délivre 2000 UI, de quoi assurer un statut optimal en vitamine D lorsque vos besoins sont augmentés.

La VITAMINE D3 1000 UI

La [VITAMINE D3 1000 UI](#) est parfaitement adaptée aux adultes et aux adolescents pour entretenir le capital osseux et le système immunitaire. Une goutte par jour de VITAMINE D3 1000 UI aide à couvrir les besoins en vitamine D de la population générale.

La VITAMINE D3 400 UI

Une seule goutte par jour délivre 400 UI, un dosage spécialement adapté aux besoins des enfants et qui correspond aux recommandations européennes en vigueur. Son assimilation est optimisée grâce à l'utilisation d'huile vierge de colza. Le compte-gouttes garantit un dosage homogène à chaque goutte écoulée et assure ainsi une sécurité d'emploi maximale pour votre enfant.

La VITAMINE D3 1000 UI VÉGÉTALE

Le spray VITAMINE D3 1000 UI VÉGÉTALE délivre la dose optimale en une seule pulvérisation. Une dose de 1000 UI par jour aide à couvrir vos besoins en vitamine D. [Issue du lichen boréal](#), la vitamine D contenue dans VITAMINE D3 1000 UI VÉGÉTALE est très bien assimilée par l'organisme. De plus, elle est compatible avec les régimes végétariens ou vegan et co, vient donc parfaitement aux personnes souhaitant consommer des compléments alimentaires formulés à base d'ingrédients d'origine végétale..

Découvrez notre [gamme complète de VITAMINE D3](#).

Sources :

1. [Vitamine D : pourquoi et comment assurer un apport suffisant ?](#), Anses, mis à jour le 22 septembre 2021.
 2. [Les bonnes attitudes contre la carence en vitamine D](#), Inserm, septembre 2014.
 3. [Vitamine D chez la personne âgée : Pourquoi ? Quand ? Comment ?](#), *Nutrition clinique et métabolisme*, juin 2014.
 4. [Vitamine D, obstétrique et prééclampsie](#), La Lettre du Gynécologue, n°375, octobre 2012.
 5. [Alerte prescription en vitamine D en pédiatrie](#), Société française de pédiatrie.
- [Utilité clinique du dosage de la vitamine D](#), Haute autorité de santé (HAS), janvier 2013.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Système immunitaire ,

L'histoire de la vitamine D3 végétale

04/01/2022

3 minutes de lecture

Tout savoir sur la source naturelle : le lichen boréal

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Vitamine D : de nombreux rôles à jouer pour notre santé

15/08/2021

6 minutes de lecture

Zoom sur cette vitamine indispensable à notre organisme.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Système immunitaire ,

Vitamine D naturelle : quels aliments privilégier ?

07/01/2021

3 minutes de lecture

Quels sont les 20 aliments les plus riches en vitamine D ?

[Lire la suite](#)