

**Zeitschrift:** Domaine public  
**Herausgeber:** Domaine public  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 2031

**Artikel:** Trop de vitamines : ce qui ne fait pas de mal ne fait pas forcément du bien et coûte certainement très cher  
**Autor:** Escher, Gérard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1012704>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 03.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Trop de vitamines

Ce qui ne fait pas de mal ne fait pas forcément du bien et coûte certainement très cher

Gérard Escher - 24 mars 2014 - URL: <http://www.domainepublic.ch/articles/25503>

En France, la Haute autorité de santé (HAS) ne trouve aucune utilité au dosage de routine de la vitamine D. Pourtant 6,3 millions d'examen ont été réalisés en 2011, pour une facture de près de 100 millions d'euros. Comment expliquer une telle explosion de demandes médicales alors que rien, médicalement, ne la justifie?

Le [rapport de la HAS](#) rejette le dosage de la vitamine D pour les risques de cancers colorectal, du sein, de la prostate, l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires, les allergies, les maladies auto-immunes, le diabète de type II, la grossesse, les maladies infectieuses, les pertes de performances cognitives.

L'exception c'est la santé osseuse, chez les personnes âgées en particulier, qui semble requérir des concentrations sériques importantes qu'il faut donc mesurer. Une [étude suisse](#) portant sur plus de 30'000 personnes âgées (avec 1'111 incidents de fracture de la hanche) montre que seules des doses journalières élevées de vitamine D permettent de réduire (un peu) ce risque; d'autres études sont moins concluantes.

La vitamine D est fabriquée par notre peau sous influence du

soleil: 5 à 30 minutes, jambes et bras dénudés, sont en principe suffisantes. La vitamine D3 fabriquée en été est d'ailleurs stockée (dans les graisses) pour l'hiver. L'huile de foie de morue, le lait sont des sources alimentaires. Il n'y a honnêtement pas de taux «normal» indubitable de taux de vitamine D au-dessous duquel nous serions déficients.

## Tous déficients

Résultat: nous sommes tous testés et nous sommes tous jugés déficients. Par exemple, une étude faite à Boston sur le personnel d'un hôpital rapporte qu'un tiers du personnel peut être considéré comme déficient, malgré le verre de lait et la pilule multivitaminée au quotidien - et le saumon une fois par semaine. En Suisse, de janvier à mars, [neuf hommes sur dix](#) auraient des taux insuffisants ou déficients en vitamine D. En bref, seul un déménagement au Tessin peut doubler vos chances de ne pas être déficient.

De nombreuses études démontrent qu'un bas niveau de vitamine D est associé à de nombreuses maladies. Mais, corrélation n'étant pas cause, cette association n'indique pas automatiquement que la déficience en vitamine D soit responsable de la maladie.

En janvier dernier, la très

sérieuse revue médicale *Lancet* s'attaque dans une série d'articles au [mythe de la vitamine D](#) elle-même. *Lancet* conclut que les taux bas de vitamine D sont bien la conséquence et non la cause d'une mauvaise santé. L'industrie des compléments en vitamines prend donc le problème par le mauvais côté. Or, aux Etats-Unis près de la moitié des adultes prennent aujourd'hui des comprimés de vitamine D. Il y a du souci à se faire.

## Trop c'est trop – les multivitamines

Mais le mythe vitaminique ne s'arrête pas à la vitamine D. La prise de pilules multivitaminiques est presque généralisée. Au point que le coût des suppléments aux Etats-Unis est de 30 milliards de dollars par an - soit autant que l'investissement fédéral total pour la recherche médicale, toutes maladies confondues.

Prétendre que les multivitamines ont un effet bénéfique dans la prévention des maladies chroniques est erroné. Cela n'est vrai que pour des groupes ciblés - par exemple les [végans](#). [«Enough is Enough: Stop Wasting Money»](#) (avec des pilules multivitaminiques) affirme l'édito de *Annals of internal medicine*, après une revue de

27 essais cliniques impliquant plus de 400'000 participants.

Que conclure? Pour la vitamine D, des grands essais cliniques sont encore en cours qui, espérons-le, définiront plus

clairement les personnes qui pourraient profiter d'un supplément. On pourra suivre l'évolution sur un bon site comme celui de [Planète Santé](#).

Les 100 millions d'euros annuels pour les examens, les

30 milliards de dollars annuels pour les suppléments montrent que la grande tolérance envers «*ce qui ne peut pas faire de mal*» a quand même des conséquences sociales et de santé.