

DIAGNO[®] VITAMINE D :

UNE PREMIÈRE RÉPONSE AU RISQUE DE DÉFICIT

POURQUOI

CE DIAGNO[®] VITAMINE D ?

La vitamine D a fait l'objet de nombreuses publications scientifiques ces dernières années. En effet, en plus de son rôle bien connu sur la minéralisation osseuse, **la vitamine D présenterait de multiples effets extra-osseux, notamment sur le tonus musculaire, le système cardio-vasculaire et le système immunitaire⁽¹⁾.**

Par ailleurs, toutes les études épidémiologiques montrent que **l'insuffisance en vitamine D est très fréquente en France⁽²⁾**, et un grand nombre d'experts s'accordent pour considérer que les apports nutritionnels conseillés en vitamine D sont insuffisants.

Cet outil diagnostic, créé par nos nutritionnistes avec l'aide du Docteur Souberbielle*, spécialiste de la vitamine D, **est une première étape pour évaluer le risque de déficit en vitamine D de vos patients.** Il vous permettra d'adapter votre prescription et vos recommandations.

COMMENT

UTILISER CET OUTIL ?

Remplissez le questionnaire ci-contre avec votre patient ou demandez-lui de le remplir. Établissez le score en vous référant au tableau au verso de la fiche.

En cas de risque moyen ou élevé de déficit en vitamine D, vous pourrez proposer une supplémentation en vitamine D comme le recommande le Docteur Jean-Claude Souberbielle*. Dans certaines situations cliniques, un dosage de la 25(OH)D, qui représente le marqueur sanguin du statut en vitamine D, pourra être réalisé pour confirmer le déficit. Si le déficit est avéré, l'administration de doses pharmacologiques de vitamine D selon des protocoles proposés par les sociétés savantes sera nécessaire. En complément, la consommation d'aliments riches en vitamine D contribuera à améliorer au quotidien le statut en vitamine D de votre patient.

⁽¹⁾ Jean-Claude Souberbielle, Vitamine D, DiaSorin, juillet 2010

⁽²⁾ Vernay et al., Etude Nationale Nutrition Santé 2006-2007, BEH du 24/04/12

L'AVIS DE L'EXPERT

*Docteur Jean-Claude Souberbielle

Praticien hospitalier, service d'explorations fonctionnelles,
Hôpital Necker-Enfants malades, Paris

«Il est légitime de mesurer la concentration sérique de la 25(OH)D dans le cadre d'un bilan phospho-calcique ainsi que chez des patients ostéoporotiques ou à risque d'ostéoporose et chez des insuffisants rénaux chroniques pour lesquels une concentration cible (>30 ng/mL) est définie. En dehors de ces situations, ce dosage n'est probablement pas nécessaire car la concentration optimale pour les effets

potentiels extra-osseux de la vitamine D n'est pas encore connue. Ce n'est pas pour autant qu'il ne faut pas améliorer (sans dosage préalable) le statut vitaminique D des nombreux sujets à risque de déficit. Un faible score au questionnaire ci-joint aidera à les identifier. On notera que pour un score donné, le risque de déficit sera plus important chez les sujets âgés et chez les sujets à peau pigmentée.»

DIAGNO[®] VITAMINE D

QUESTIONNAIRE

Ce diagnostic (en cours de validation scientifique) est une première étape pour évaluer le risque de déficit en vitamine D. Il a été créé par les nutritionnistes de Lesieur avec l'aide du Docteur Souberbielle. Merci de répondre à toutes les questions en cochant une seule case et de calculer le score au dos.

1/ Aimez-vous vous exposer au soleil dès que le temps le permet* ?

- A. Non
- B. Oui, mais je m'expose peu (moins de 20 minutes consécutives)
- C. Oui, et j'en profite (plus de 20 minutes consécutives)

2/ Utilisez-vous des crèmes solaires protectives à chaque exposition au soleil* ?

- A. Non
- B. J'essaie en général
- C. Oui, systématiquement

3/ Habitez-vous plutôt dans une région* :

- A. Peu ensoleillée
- B. Moyennement ensoleillée
- C. Très ensoleillée

4/ Vos conditions de travail (à l'extérieur ou au bureau) vous permettent-elles d'être exposé(e) au soleil* ?

- A. Très peu
- B. Souvent
- C. Quotidiennement

5/ Partez-vous régulièrement en vacances au soleil* ?

- A. Rarement
- B. Au moins une semaine par an
- C. Dès que possible

6/ Consommez-vous des poissons gras (saumon, thon, maquereau, sardine, hareng...)?

- A. Rarement
- B. Une fois par semaine
- C. Au moins deux fois par semaine

7/ Consommez-vous des produits enrichis en vitamine D, type huile ISIO 4, produits laitiers enrichis... ?

- A. Jamais
- B. Une à deux fois par semaine
- C. Quotidiennement

8/ Avez-vous l'habitude de faire des cures de vitamine D (ampoules, compléments alimentaires...)?

- A. Non
- B. Occasionnellement
- C. Oui, chaque hiver

Voir les résultats au dos

Résultats

Comptabilisez le nombre total de points en fonction des réponses :

| | Réponse A | Réponse B | Réponse C |
|------------|-----------|-----------|-----------|
| Question 1 | 0 point | 1 point | 2 points |
| Question 2 | 2 points | 1 point | 0 point |
| Question 3 | 0 point | 1 point | 2 points |
| Question 4 | 0 point | 1 point | 2 points |
| Question 5 | 0 point | 1 point | 2 points |
| Question 6 | 0 point | 2 points | 3 points |
| Question 7 | 0 point | 2 points | 3 points |
| Question 8 | 0 point | 4 points | 8 points |

Mon score.....

Score obtenu

Score de 0 à 7 : Risque élevé de déficit sévère* en vitamine D

- ◆ Le patient présente, a priori, un risque élevé de déficit sévère en vitamine D. Vous pouvez lui prescrire un bilan sanguin pour le confirmer et/ou prévoir une supplémentation en vitamine D. Quelques conseils, que vous trouverez ci-dessous, sont également nécessaires pour augmenter son statut en vitamine D au quotidien.

Score de 8 à 16 : Risque moyen de déficit sévère* en vitamine D

- ◆ Le patient a un risque moyen de déficit sévère en vitamine D. Différentes causes sont possibles : une exposition au soleil insuffisante et/ou un apport alimentaire en vitamine D trop faible. Un dosage sanguin pour le vérifier et/ou une supplémentation en vitamine D sont souhaitables. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils simples pour augmenter son statut en vitamine D au quotidien.

Score de 17 à 24 : Faible risque de déficit sévère* en vitamine D

- ◆ Le patient présente un risque faible de déficit sévère en vitamine D. Vous pouvez l'encourager dans cette voie en lui donnant quelques conseils (que vous trouverez ci-après) pour maintenir la vigilance sur le risque de déficit en vitamine D, très fréquent en France.

*Un déficit sévère équivaut à un taux sanguin de 25(OH)D inférieur à 15 ng/mL. La majorité des experts pensent cependant que pour profiter pleinement des effets de la vitamine D, la concentration sanguine optimale doit être supérieure à 30 ng/mL.

VOICI QUELQUES CONSEILS SIMPLES POUR AUGMENTER LE STATUT EN VITAMINE D DE VOS PATIENTS

- ◆ Dès l'arrivée des beaux jours, profiter du soleil 5 à 15 minutes par jour (en se protégeant la tête et sans excès* !).
- ◆ Manger des poissons gras (saumon, thon, hareng, sardine...) 1 à 2 fois par semaine.
- ◆ Consommer quotidiennement des produits riches en vitamine D, comme certains produits laitiers et l'huile ISIO 4 (1 cuillère à soupe par jour couvre 50% des Apports Nutritionnels Conseillés).



* Il est déconseillé de s'exposer trop longtemps entre 11 heures et 16 heures, surtout en été. Evitez également les expositions prolongées sans crème solaire.



www.nutritionpreventiveisio.fr