

HYPERVITAMINOSE D

La vitamine D encore appelé **Calciférol** ou **Antirachitique** est une vitamine **liposoluble**, donc stockée dans le corps. Ce stockage explique que la vitamine D peut devenir toxique à haute dose, car l'excès va s'accumuler dans l'organisme, jusqu'à provoquer des problèmes de santé. L'hypervitaminose D survient après administration de trop fortes doses de vitamine D ou de ses métabolites. Les **doses massives sont toxiques** chez l'adulte et des doses de **1800 U.I /jour** pourraient être toxiques chez les enfants.

La vitamine D existe dans la nature sous deux formes :

- **Cholécalciférol** d'origine animale: également appelé Vitamine D3. Cette vitamine est produite par notre peau sous l'action des rayons ultraviolets.
- **Ergocalciférol** d'origine végétale: également appelé Vitamine D2. Cette vitamine provient de la synthèse d'une provitamine l'ergostérol.

La vitamine D a pour rôle :

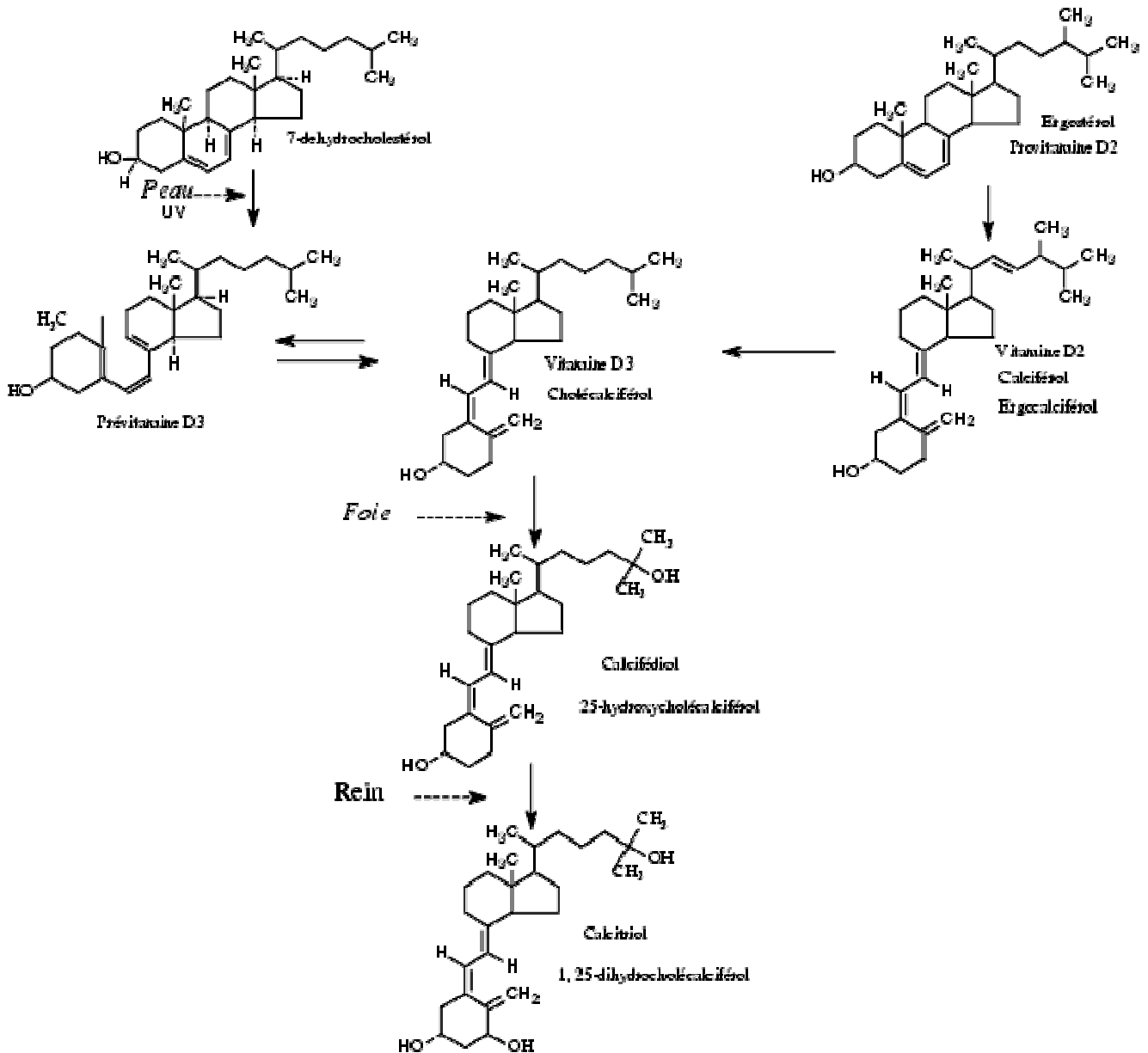
- **Formation osseuse** : Cette vitamine intervient dans le processus d'absorption du calcium et du phosphore par l'intestin, participant ainsi à la consolidation des os.
- **Consolidation des dents** : La Vitamine D participe également à une bonne minéralisation des dents.

L'intoxication par la vitamine D peut entraîner des effets secondaires graves. Cette hypervitaminose résulte toujours de l'administration de **doses excessives médicamenteuses**. Il n'existe par contre pas **de surdosage dû à une alimentation trop riche en vitamine D** (les teneurs des aliments n'étant jamais élevées) ou à une exposition solaire excessive (la synthèse endogène est régulée en fonction des besoins).

Les signes généraux d'hypervitaminose sont : Hypercalcémie et hypercalciurie, hypophosphatémie et hyperphosphaturie. Cette hypercalcémie pouvant inhiber la croissance pendant plusieurs mois. Cette hypercalcémie peut engendrer un arrêt cardiaque, des convulsions, de l'agitation, des nausées, une déshydratation par pertes urinaires d'eau (polyurie), de la fatigue intense. A moyen terme, on voit du fait de dépôts de calcium, des lésions rénales et des vaisseaux.

Si l'intoxication se poursuit, il peut se produire des lésions rénales irrémédiables, un

retard de croissance et une calcification des tissus mous (par des dépôts de sels de calcium dans les vaisseaux sanguins, le cœur, les poumons). La vitamine D et ses dérivés sont éliminés par voie fécale.



Métabolisme de la Vitamine D

www.guide-vitamines.org/vitamines/vitamine-d/exces-vitamine-d.html

http://www.vitalor.com/Pages/vitamine_d.html

[www.femmeactuelle.fr/minceur/astuces-minceur/guide-des-vitamines/la_vitamine_d/\(page\)/5#](http://www.femmeactuelle.fr/minceur/astuces-minceur/guide-des-vitamines/la_vitamine_d/(page)/5#)