



La **vitamine D** joue un rôle essentiel dans l'absorption de certains minéraux dont le **calcium et le phosphore**, elle a donc une action sur les os, les dents et le cartilage. Cette vitamine est synthétisée en faible quantité par l'organisme au niveau de la peau sous l'action des rayons solaires ou ultraviolets, et est aussi apportée par l'alimentation.

Les carences en vitamine D sont assez fréquentes dans la population Française, et bien connues, particulièrement dans les populations à risque de déficience en vitamine D : les nouveau-nés, les nourrissons, les femmes enceintes et les personnes âgées (particulièrement celles placées en institution), qui s'exposent peu au soleil et/ou ont des besoins accrus¹.

En revanche, la consommation excessive de vitamine D et ses effets néfastes sont moins bien connus. C'est pourquoi des **chercheurs de l'Université de Copenhague se sont intéressés au lien qui pouvait exister entre le taux sanguin de vitamine D et la mortalité par maladie cardiovasculaire, accident vasculaire cérébral (AVC), et infarctus aiguë du myocarde, chez 161 428 femmes et 86 146 hommes.**

Les résultats de cette étude montrent que sur un total de 247.574, **16.645 (6,7%) sujets sont décédés dans les 7 années suivant le début de l'étude.** Les maladies cardiovasculaires, AVC et infarctus aiguë du myocarde représentaient respectivement **32,8 %, 9,5 %, et 4,2 % des causes de mortalité.** De plus, comparées aux personnes présentant un taux sanguin de Vitamine D de 70 nmol/L, celles dont le taux était inférieur à 12,5 nmol/L et celles dont le taux était supérieur à 125 nmol/L avaient respectivement **2 fois plus et 1,3 fois plus de risque de mortalité cardiovasculaire.** .

En conclusion, **un taux trop élevé ou trop faible de vitamine D est un facteur de mortalité cardiovasculaire.** Il est donc important de **contrôler son taux de vitamine D, qui doit être compris en 50 et 100 nmol/L et idéalement 70 nmol/L².**

Sources:

- 1 [Anses](#)
- 2 [Darshana Durup, Henrik Lovendahl Jorgensen, Jane Christensen, Anne Tjonneland, et. al, A reverse J-shaped association between serum 25-hydroxyvitamin D and cardiovascular diseasemortality – the CopD-study, Journal of Endocrinology and Metabolism, February 2015.](#)