BON USAGE - RECOMMANDATIONS

PUBLIÉ LE 27/01/2021 - MIS À JOUR LE 17/03/2021

Vitamine D chez l’enfant : recourir aux médicaments et non aux compléments alimentaires pour prévenir le risque de surdosage

Des cas de surdosage à la vitamine D ont récemment été rapportés chez des jeunes enfants suite à la prise de compléments alimentaires enrichis en vitamine D. Ces cas se manifestent par une hypercalcémie (taux excessif de calcium dans le sang) qui peut avoir des conséquences graves, telles qu’une atteinte rénale à type de lithiase / néphrocalcinose (dépôt de calcium dans le rein).

Par conséquent, en collaboration avec les sociétés savantes de pédiatrie, le collège national des sages-femmes, les centres antipoison et l’Anses, nous alertons les professionnels de santé et les parents sur le risque de surdosage associé à l’administration de compléments alimentaires à base de vitamine D chez des enfants, et notamment des nourrissons.

Pour prévenir ce risque, nous demandons aux professionnels de santé et aux parents de :

- privilégier les médicaments par rapport aux compléments alimentaires ;
- contrôler les doses administrées (vérifier la quantité en vitamine D par goutte) ;
- ne pas multiplier les produits contenant de la vitamine D.

Consulter l'avis (27/01/2021) élaboré en concertation avec les sociétés savantes de pédiatrie1, le Collège national des sages-femmes, les Centres antipoison et l'Anses

Vitamine D et compléments alimentaires : les risques associés

L'utilisation de compléments alimentaires à base de vitamine D chez l'enfant n'est pas dénuée de risque pour les raisons suivantes :

- concentration en vitamine D par goutte parfois très élevée (jusqu'à 10 000 UI) et parfois absence de recommandation de doses en fonction de l'âge,
- risque d'erreur de dosage lors du passage du médicament au complément alimentaire ou d'un changement de complément alimentaire,
- présence sur le marché d'un nombre élevé de produits avec des concentrations / dosages différents, quelquefois au sein de la même marque (produits libellés différemment avec un risque de confusion, voire de cumul de doses, en cas d'association entre des produits contenant de la vitamine D),
- présence dans le complément alimentaire d'autres vitamines (exemple : vitamine K, pour laquelle il n'existe pas de recommandation pour une administration quotidienne à des enfants) ou de calcium à forte dose (risque aggravé d'atteinte rénale à type de lithiase / néphrocalcinose).

Conduite à tenir pour les professionnels de santé

La supplémentation en vitamine D est recommandée en France dès les premiers jours de vie afin de prévenir le rachitisme ; cette supplémentation doit être poursuivie pendant toute la phase de croissance et de minéralisation osseuse, c'est-à-dire jusqu'à 18 ans.

Il existe des risques réels de surdosage favorisés par des concentrations élevées (500 à 10 000 UI de vitamine D dans 1 goutte), en cas de mauvaise lecture de l'étiquette des compléments alimentaires ou d'association de compléments alimentaires entre eux.

Nous recommandons donc aux prescripteurs de toujours privilégier l'utilisation d'un médicament par rapport à celle d'un complément alimentaire, tant au regard du bénéfice attendu que du risque, particulièrement chez le jeune enfant. Il est également recommandé que le prescripteur choisisse la spécialité pharmaceutique qu'il estime préférable à l'issue d'un échange avec les parents.

Une mise à jour des recommandations nationales concernant les doses de vitamine D destinées aux enfants est actuellement en cours (Groupe de travail multi-disciplinaire coordonné par le Centre de référence des maladies rares du calcium et du phosphore, et validé par les sociétés savantes et groupes de professionnels impliqués dans la santé de l'enfant (SFP, SFEDP, SNP, SOFREMIP, AFPA, SFN notamment) selon une méthode DELPHI). Celles-ci s'aligneront sur les recommandations européennes, à savoir 400 UI par jour de 0 à 18 ans chez l'enfant en bonne santé sans facteur de risque, et 800 UI par jour de 0 à 18 ans chez l'enfant présentant un facteur de risque.

Par ailleurs, l'Anses va prochainement publier une actualisation des repères nutritionnels, incluant ceux pour la vitamine D, visant à améliorer les apports assurés par l'alimentation.

Conduite à tenir pour les parents

Chez l'enfant la vitamine D est indispensable à la croissance des os. Pour assurer cette croissance, la vitamine D est prescrite en France dès les premiers jours de la vie en prévention du rachitisme qui est une maladie de la croissance et de l'ossification.

Administrer à son enfant trop de vitamine D peut être aussi dangereux que de ne pas en administrer assez.

Il est donc nécessaire de :

- bien contrôler les doses données à son enfant et de ne pas multiplier les produits contenant de la vitamine D pour

éviter des surdosages qui pourraient perturber sa fonction rénale ;

- privilégier l'utilisation d'un médicament contenant de la vitamine D par rapport à celle d'un complément alimentaire enrichi en vitamine D, particulièrement chez le jeune enfant ;

Il n'est pas recommandé de donner quotidiennement à un enfant un produit dont la provenance et la composition ne sont pas garantis et qui peut conduire à une intoxication irréversible par un apport excessif en vitamine D. En tout état de cause, l'achat de compléments alimentaires sur Internet est déconseillé, car ils peuvent être non-conformes à la réglementation.

Déclarez tout effet indésirable sur le portail des vigilances : **www.signalement-sante.gouv.fr**

- ou auprès d'un **Centre Anti-Poison** (CAP),
- ou auprès d'un **Centre Régional de Pharmacovigilance** (CRPV) s'il s'agit d'un médicament,
- ou auprès du **dispositif national de nutrivigilance de l'Anses** , s'il s'agit d'un complément alimentaire.