

« Enquête sur la supplémentation  
en vitamine D :  
Vérités dévoilées »



*Conférence privée – Ensemble Pour les Libertés  
le 6 octobre 2025*

**Les informations de cette vidéo concernant la  
supplémentation en vitamine D ne sauraient se soustraire  
à un avis médical.**

# Plan

- Quelles maladies sont liées à une carence en vitamine D ?
- Focus cancer et dépression
  
- Comment savoir si je suis carencé ?
- Toxicité ? Surdosage ?
- Comment me supplémenter ?

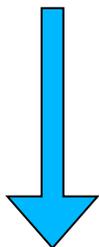
**... pour finir : 5 scandales autour de la vitamine D**

# **Partie 1 : Comment notre corps fabrique t'il de la vitamine D ?**

---

Biogenèse et métabolisme de la vitamine D

Dosage sanguin



25(OH)D  
Calcidiol



25OHase

Vitamine D récepteur  
(VDR)

1,25(OH)2D  
Calcitriol  
Forme active

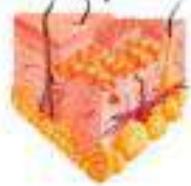


1OHase

Alimentation



UVB



7dehydrocholesterol

Vitamine D3  
Cholecalciferol

La synthèse dépend de :

- de la période de l'année
- de l'heure d'exposition
- de la qualité de la peau

+

**rôle du magnésium**  
(pour l'enzyme 25 hydroxylase).

**Quelles cellules de  
notre corps ont besoin  
de vitamine D ?**



## Découverte des récepteurs VDR partout dans le corps

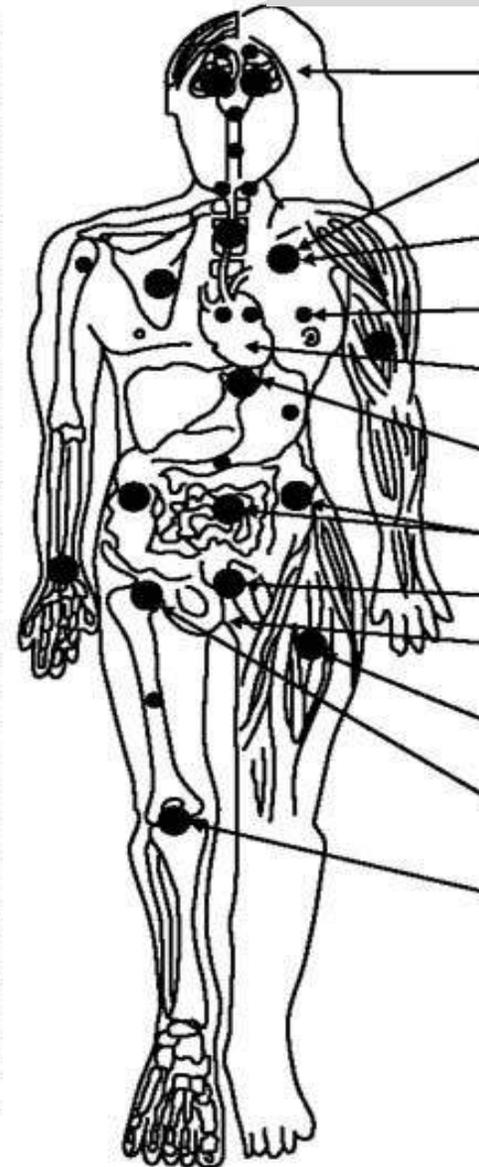
Permet de comprendre l'importance de la Vitamine D pour le fonctionnement de l'organisme

### Lieu des VDR

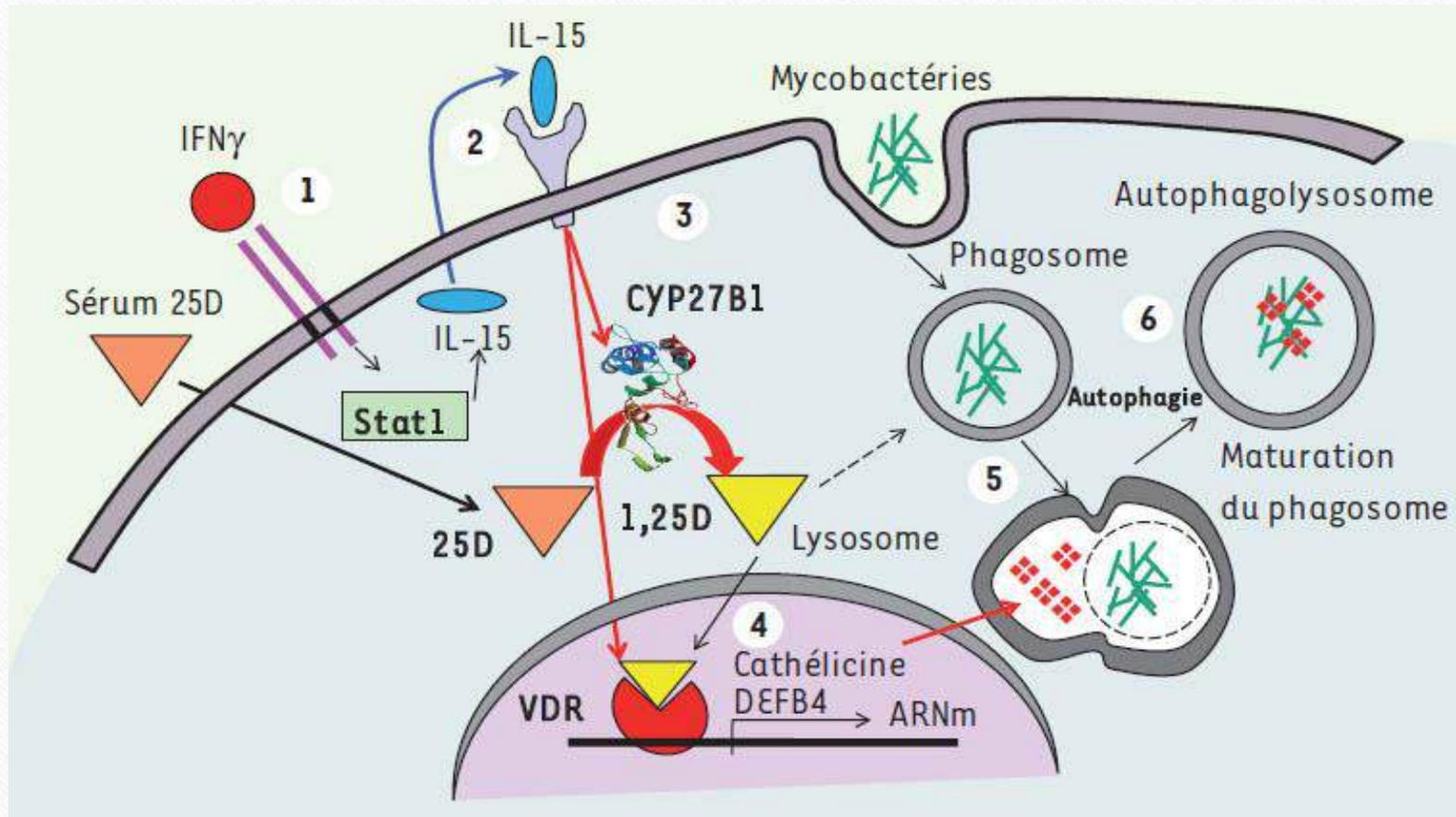
Peau  
Cerveau  
Moelle épinière  
Hypophyse  
Rétine  
Glandes salivaires  
Muqueuse oro-nasale  
Dents  
Parathyroïdes  
Thyroïde  
Thymus  
Lymphocytes  
Poumons  
Cœur  
Média vasculaire  
Rate  
Pancréas  
Surrénales  
Reins  
Œsophage  
Estomac  
Pylore  
Intestin grêle  
Côlon  
Seins  
Utérus  
Placenta  
Testicules  
Epididyme  
Canal déférent  
Prostate  
Muscles squelettiques  
Squelette osseux  
Cartilage  
Autres...

### Pathologies liées à une carence en vitamine D

Démence  
Dépression  
Sclérose en plaques  
Tuberculose  
↓VEMS  
Bronchite chronique  
Asthme  
Cancer du sein  
Maladie coronarienne  
Hypertension artérielle  
Diabète sucré  
Syndrome métabolique  
Cancer colique  
Maladie de Crohn  
Cancer de prostate  
Infection urinaire  
Myopathie  
Faiblesse musculaire  
Rachitisme  
Ostéomalacie  
Ostéoporose  
Arthrite



# Exemple : fabrication d'antibiotique par certaines cellules



*Extrait du cours de la Pr  
Anne-Marie ROUSSEL*

## Partie 2 : Quelles maladies sont liées à une carence en vitamine D ?

1. Nombreuses études publiées dans le monde en lien avec la vitamine D
2. Focus sur le **cancer** : rôle de la vitamine D en prévention et en accompagnement des traitements
3. Hypertension / diabète / **dépression** : pourquoi la vitamine D est indispensable

Au 14 septembre 2025, 130 000 études publiées !



vitamine D

Search

Advanced Create alert Create RSS

User Guide

Save

Email

Send to

Sort by: Best match

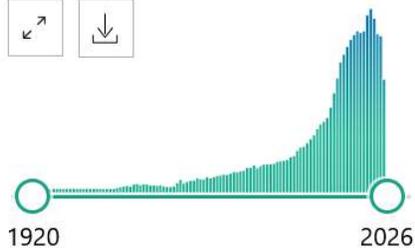
Display options

MY CUSTOM FILTERS

131,694 results

Page 1 of 13,170

RESULTS BY YEAR



PUBLICATION DATE

1 year

**Vitamin D** and depression: mechanisms, determination and application.

1 Geng C, Shaikh AS, Han W, Chen D, Guo Y, Jiang P.

Cite Asia Pac J Clin Nutr. 2019;28(4):689-694. doi: 10.6133/apjcn.201912\_28(4).0003.

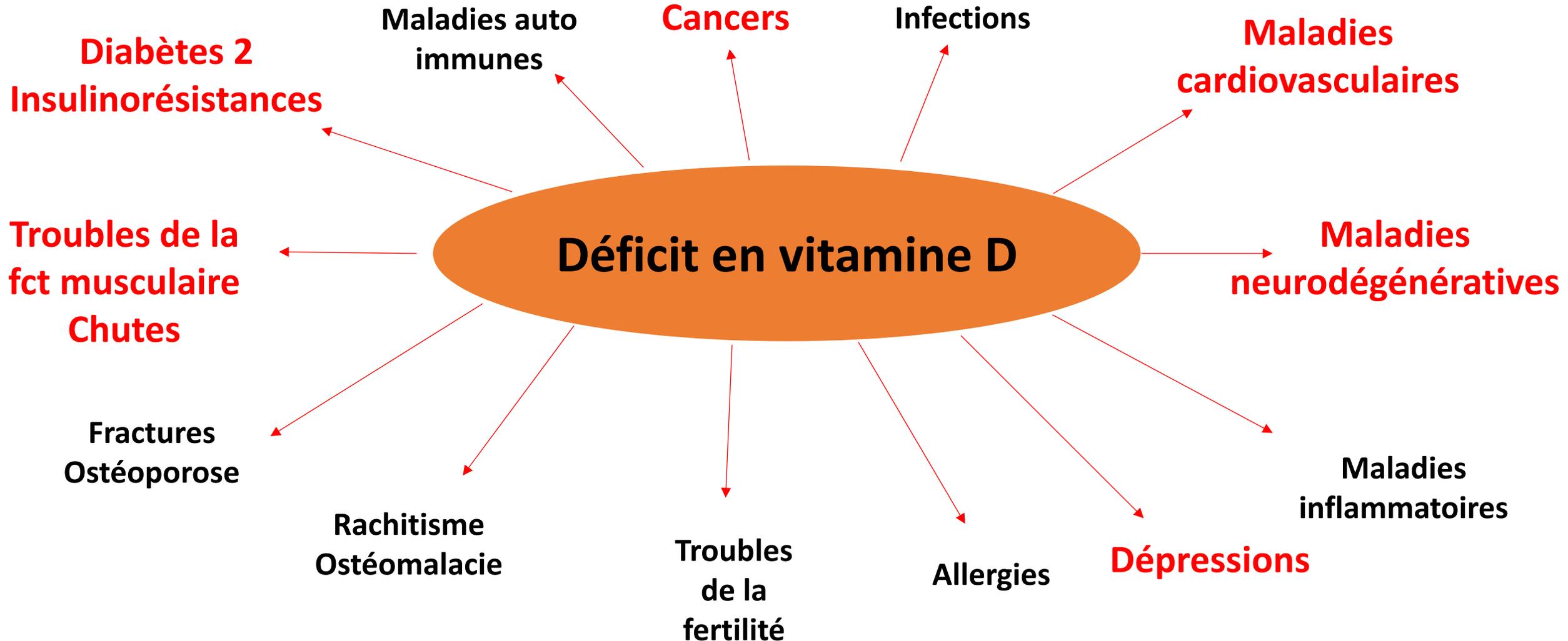
PMID: 31826364 **Free article.** Review.

While recent evidence has consistently suggested that a suboptimal **vitamin D** status is frequently observed in patients with depression, the results concerning whether **vitamin D** insufficiency is a causal factor of depression or is secondary to depressiv ...

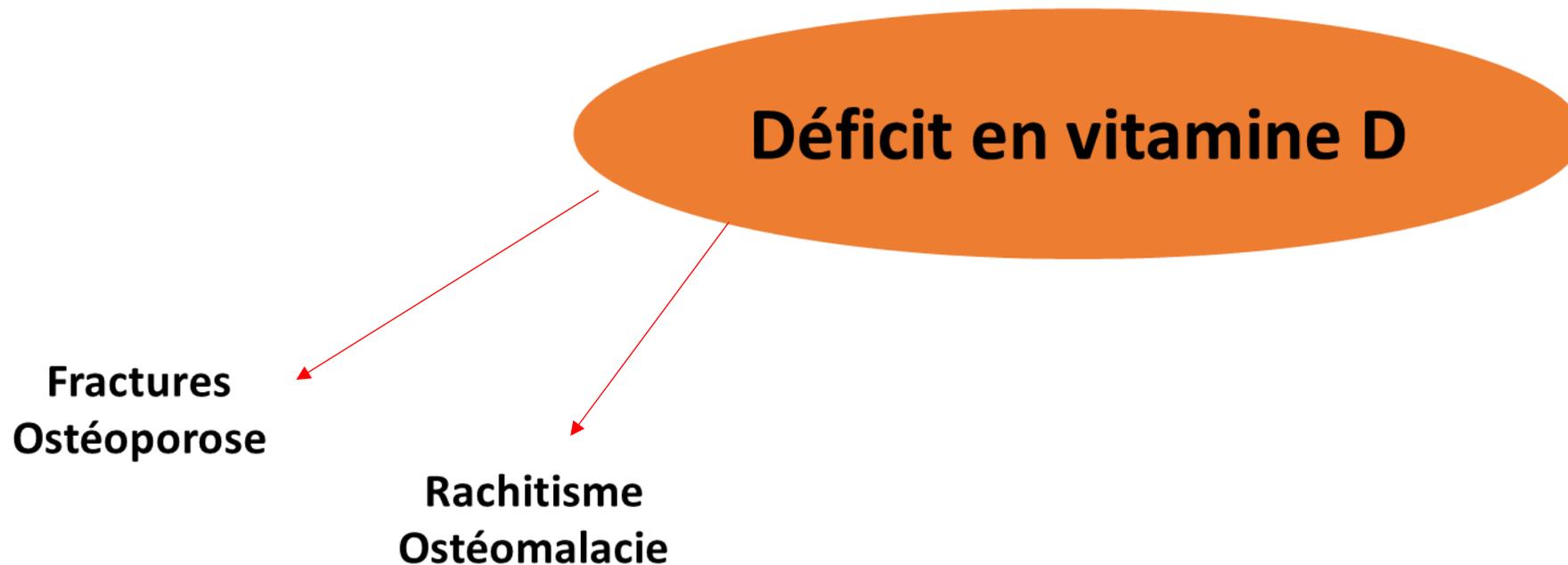
**Vitamin D** Deficiency, Its Role in Health and Disease, and Current  
2 Supplementation Recommendations.

# Déficit et pathologies associées

*d'après l'étude de Holick MF. New Engl J Med 2007; 357:266-81*



En 2022, voici ce que les futurs médecins apprennent à la fac de médecine de Rouen ou de Caen (*cf - témoignage de 2 jeunes internes*) :



17 juin 2025

Témoignage d'une patiente qui expliquait à son médecin ORL qu'elle « *soigne son terrain en prenant de la vitamine D* ».

qui en est la cause. Pourtant le médecin traitant a souligné que c'était une rhinite chronique.

Il a dit 2 choses:

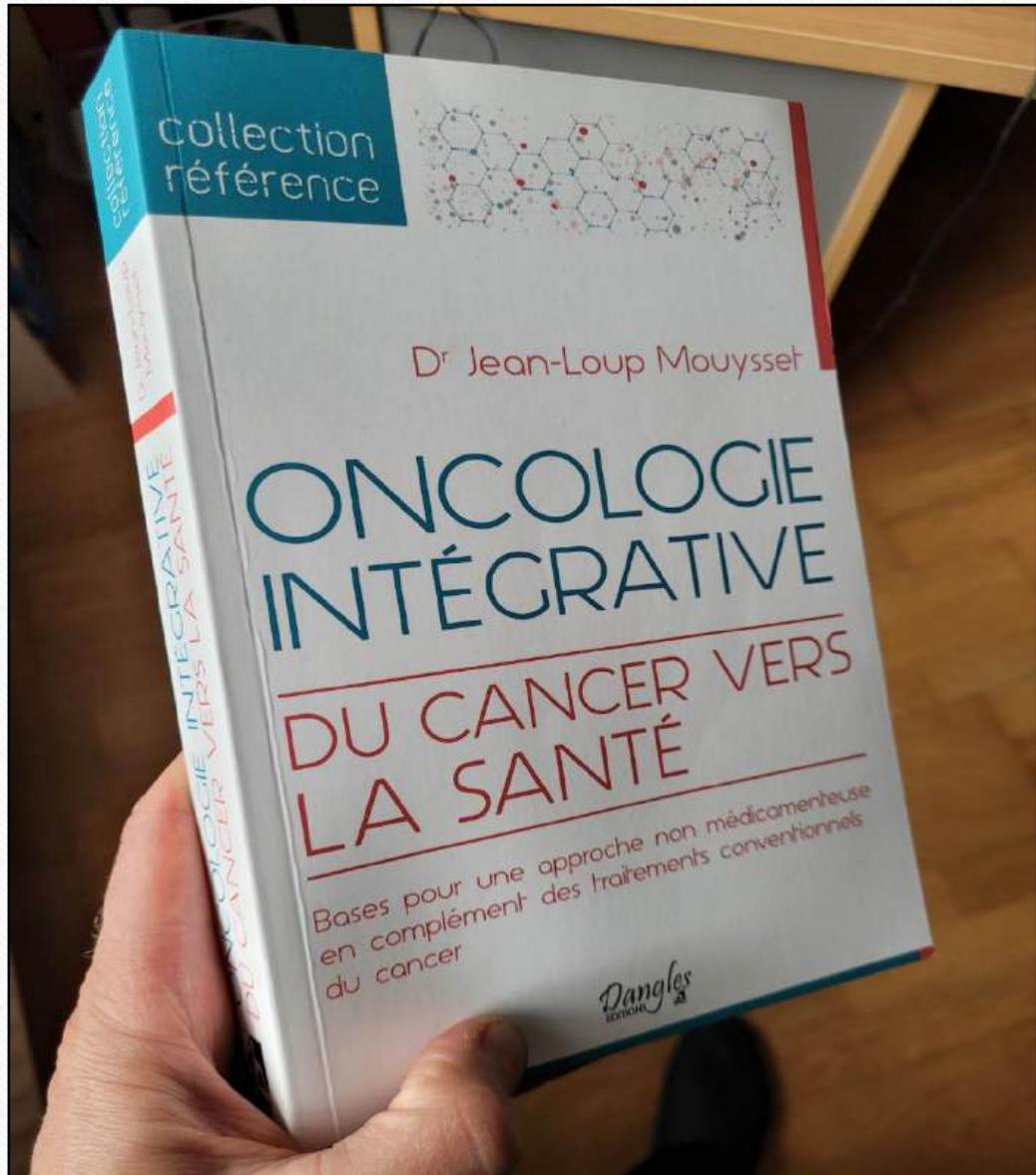
- qu'il fallait absolument me faire vacciner contre la grippe, contre le COVID. il a cherché à me convaincre! il est tombé sur une personne récalcitrante. Je lui ai dit "je soigne mon terrain en prenant de la vitamine D".

- il m'a dit "la vitamine D n'immunise pas du tout, je ne sais pas qui vous a dit une chose pareille. Cela solidifie les os, mais la vitamine D n'est pas ce que vous dites".

Je me suis dit encore un médecin qui est dans sa bulle de convictions sans réflexions.

Il y a encore du "boulot sur la planche" pour faire changer l'avis de tous ces médecins qui font du tors à la population qui leur font confiance. je continue à distribuer les informations sur la vitamine D, ensuite chacun prend la bonne ou la mauvaise décision. Chacun est libre et c'est bien ainsi.

**La Vitamine D :**  
*un rôle essentiel dans le cancer !*



# Dr Jean Loup MOUYSSET Cancérologue

## Le rôle de la vitamine D dans la prévention et le traitement du cancer

[Aruna V. Krishnan](#), PhD,<sup>a</sup> [Donald L. Trump](#), MD,<sup>b</sup> [Candace S. Johnson](#), PhD,<sup>c</sup> et [David Feldman](#), MD<sup>a,\*</sup>

► [Informations sur](#) ► [l'auteur](#) [Notes](#) ► [sur](#) ► [le](#) ► [droit d'auteur et l'information sur les licences](#) [PMC](#)

La dernière version éditée de l'éditeur de cet article est disponible chez [Endocrinol Metab Clin North Am.](#)

Le calcitriol (1,25-dihydroxyvitamine D<sub>3</sub>), la forme biologiquement la plus active de la vitamine D, maintient l'homéostasie calcique par ses actions dans les glandes intestinales, osseuses, rénales et parapluies. L'hormone exerce ses effets par le biais du récepteur de la vitamine D (VDR), un membre de la superfamille des récepteurs nucléaires. Ces dernières années, il a été reconnu que le calcitriol exerce des effets antiprolifératifs et prodifférenciés dans de nombreuses cellules malignes, et retarde le développement et la croissance de tumeurs dans des modèles animaux augmentant la possibilité de leur utilisation comme agent [anticancéreux](#)<sup>2</sup>.

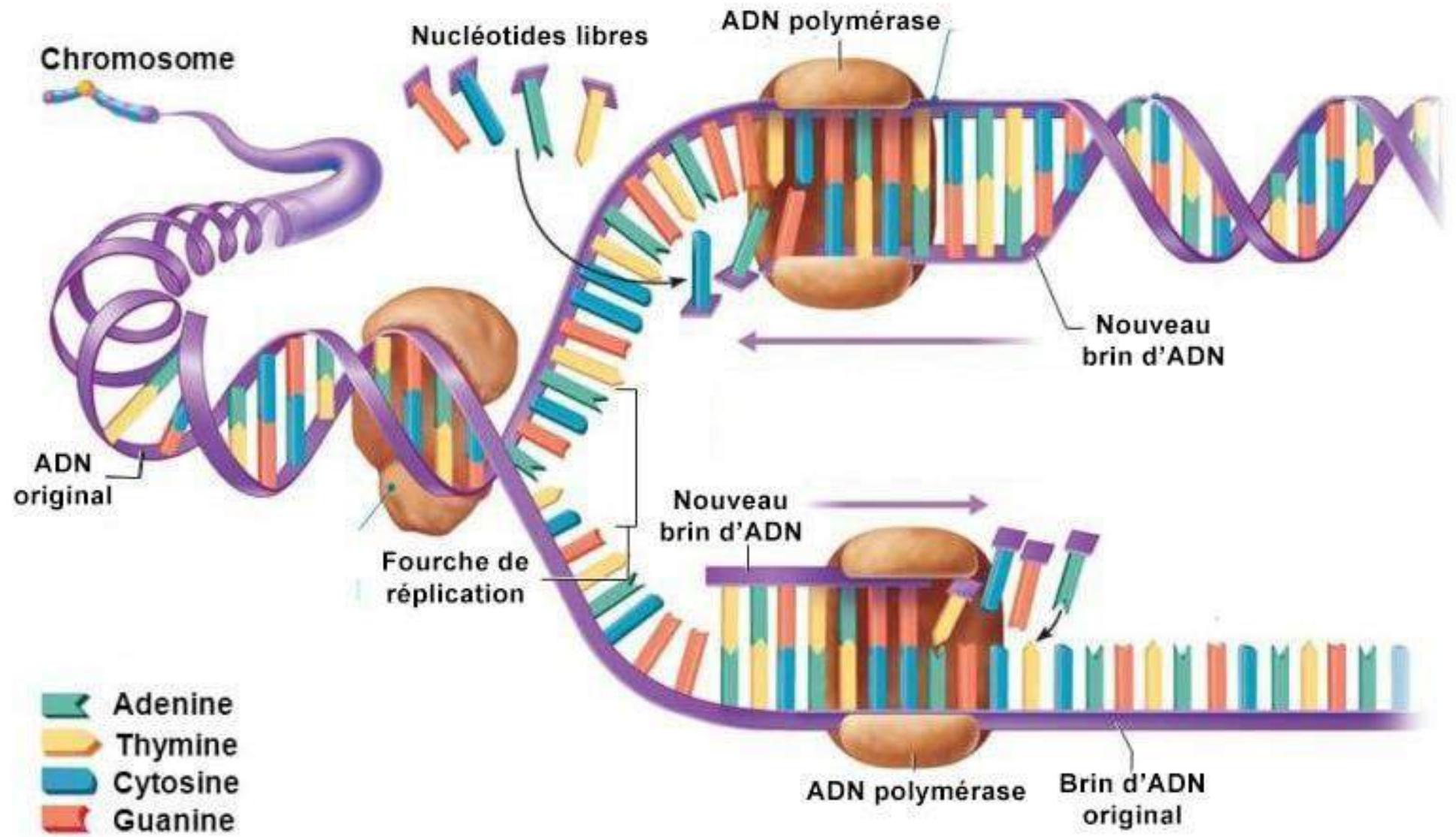
**Rôle de la Vitamine D dans des phases  
de déclenchement et de prolifération des  
cellules cancéreuses...**

**... preuves à l'appui !**

*« Comment débute un cancer ? »*

---

**Les cancers ont pour origine une  
division cellulaire qui « a mal  
tourné » !**



Chromosome

Nucléotides libres

ADN polymérase

ADN original

Nouveau brin d'ADN

Fourche de réplication

Nouveau brin d'ADN

ADN polymérase

Brin d'ADN original

- Adenine
- Thymine
- Cytosine
- Guanine

Our website uses cookies to enhance your experience. By continuing to use o

JAMA Network

JAMA Network Open

JAMA Network Open

Enter Search T

This Issue

Views **11,485** | Citations **5** | Altmetric **190**



PDF

More ▾



Cite



Permissions

Original Investigation | Oncology



August 22, 2023

## Effect of Vitamin D Supplements on Relapse or Death in a p53-Immunoreactive Subgroup With Digestive Tract Cancer

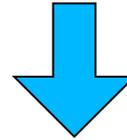
Post Hoc Analysis of the AMATERASU Randomized Clinical Trial

Etape 1

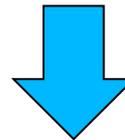
Rôle essentiel de la vitamine D dans la vérification de l'intégrité de la cellule lors de la division cellulaire.

## Etape 2

Taux d'erreurs après réparation : 1 cellule anormale pour 1 milliard de divisions



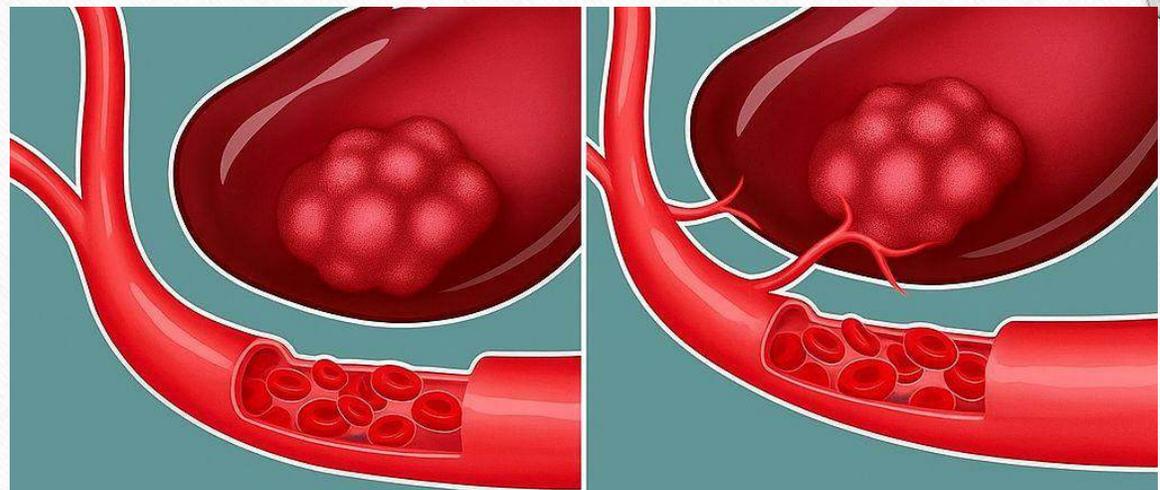
Action de nos défenses immunitaires actives grâce à la vitamine D



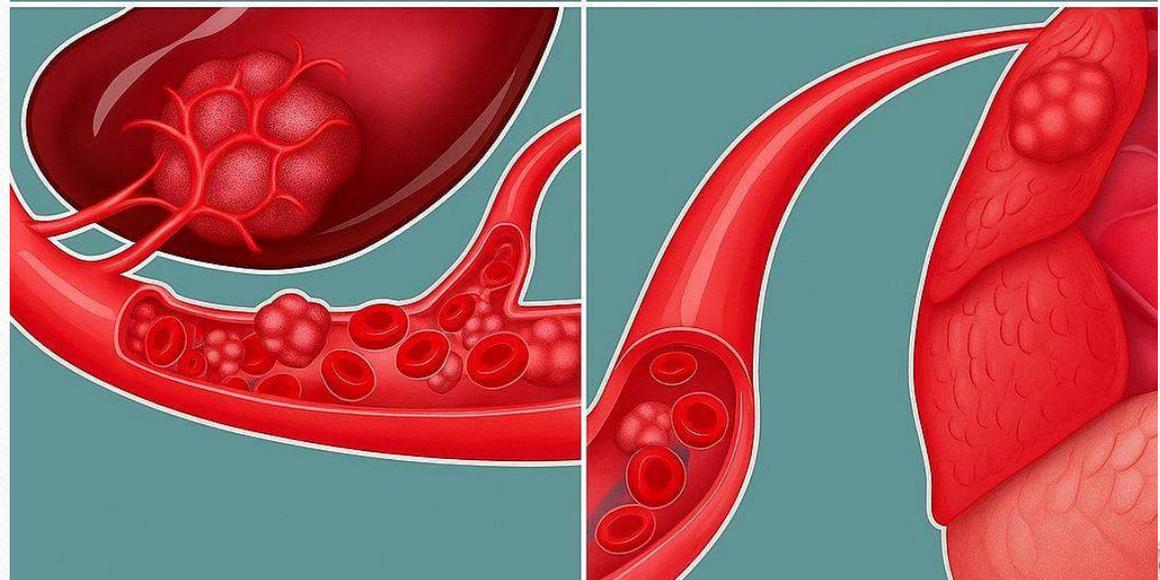
suppression de ces cellules anormales qui, potentiellement, peuvent être le début d'un cancer.

## Etape 3

Angiogénèse



Dispersion des  
cellules cancéreuses  
et métastase



doi: 10.1152/ajpheart.00319.2017. Epub 2017 décembre 22.

# Vitamine D et régulation de la fonction cellulaire vasculaire

Nasim Jamali <sup>1 2</sup>, Christine M. Sorenson <sup>2 3</sup>, Nader Sheibani <sup>1 2 4 5</sup>

Affiliation + étendre

PRÉCÉDENT RESULT

3 DID: 29351464 PMID: [PMC5966766](#) DOI: [10.1152/ajpheart.00319.2017](#)

## Résumé

La carence en vitamine D est liée à la pathogenèse de nombreuses maladies, y compris les maladies cardiovasculaires, le cancer et diverses maladies oculaires. Ces dernières années, des rôles importants de la vitamine D dans la régulation de la fonction immunitaire, de l'inflammation, de l'angiogenèse et du vieillissement ont été démontrés. Ainsi, la vitamine D et ses analogues ont été évaluées pour le traitement de différents types de cancer et de maladies chroniques. Nous avons précédemment montré que la forme active de la vitamine D [1,25(OH)<sub>2</sub> D<sub>3</sub>] est un puissant inhibiteur de l'angiogenèse. Cette activité est cohérente avec le rôle important proposé pour la vitamine D et ses analogues dans l'atténuation de la croissance tumorale par inhibition de l'angiogenèse. Nous

## Etape 4

# **APOPTOSE DES CELLULES CANCEREUSES**

**réactivation de gènes grâce à la vitamine D**

# Récapitulatif : Vitamine D et cancer

- Inhibitrice de la croissance tumorale
- Modulatrice du système immunitaire
- Pro-apoptotique
- Anti-angiogénique
- Modulatrice de la réponse inflammatoire (via ACE 2)

*Dr Mouysset page 415 livre « Oncologie Intégrative » nov 2023*

Les bénéfices de la **vitamine D** à attendre

lors d'une :

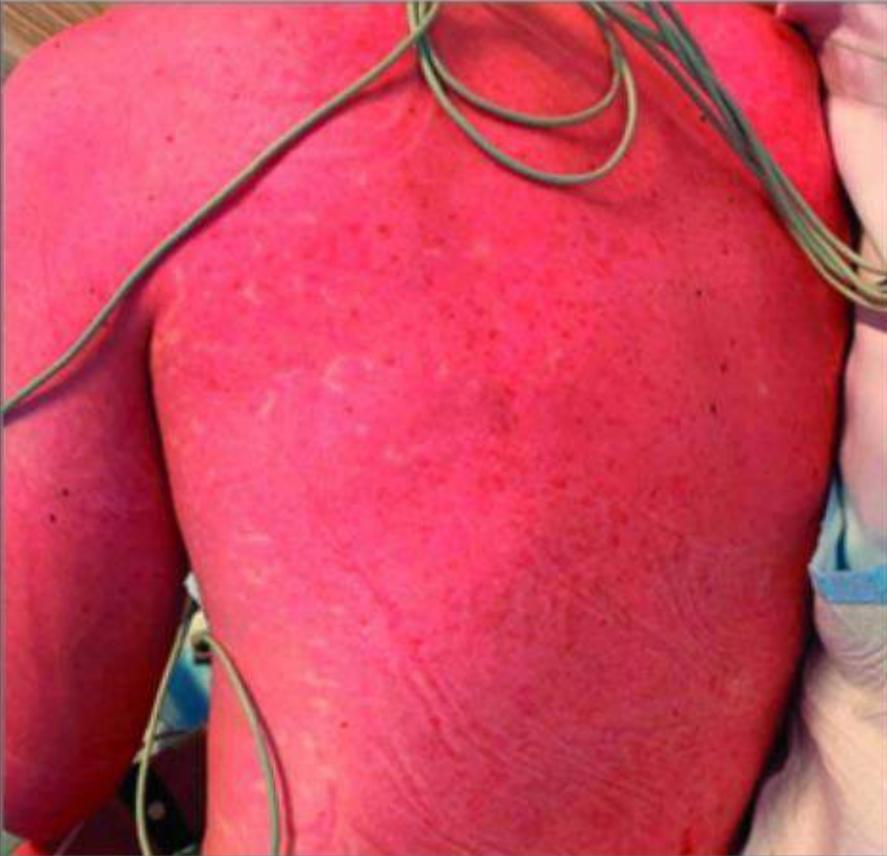
**chimiothérapie**

**radiothérapie**

**hormonothérapie**

## Effets secondaires d'une chimio avant et après supplémentation en vitamine D

**A** Erythroderma before treatment



**B** Nearly resolved erythema after treatment



> [JAMA Dermatol.](#) 2023 Feb 1;159(2):219-222. doi: 10.1001/jamadermatol.2022.5397.

# Vitamine D à haute dose pour la prise en charge de l'érythème toxique de la chimiothérapie chez les patients hospitalisés

Cuong V Nguyen <sup>1</sup>, Lida zheng <sup>1</sup>, Xiaolong A zhou <sup>1</sup>, Madison K Ernst <sup>1 2</sup>, Yae Kye <sup>1 3</sup>,  
Jennifer N Choi <sup>1</sup>, Kurt Q Lu <sup>1</sup>

# La vitamine D3 et son potentiel d'amélioration des lésions cutanées chimiques et radiologiques pendant la thérapie du cancer

Cuong V Nguyen <sup>1</sup>, Kurt Q Lu <sup>1</sup>

Affiliation + étendre

DID: 38224262 DOI: [10.1017/dmp.2023.211](https://doi.org/10.1017/dmp.2023.211)

## Résumé

Les lésions cutanées et la dermatite sont des complications fréquentes après une chimiothérapie et une radiothérapie pour le traitement du cancer. Le soulagement symptomatique de ces complications est limité aux thérapies à action lente et entraîne souvent la rétention ou la modification d'un traitement anticancéreux pouvant avoir un impact sur les résultats des patients. L'utilisation hors AMM de la vitamine D3 à dose orale élevée a démontré une amélioration clinique rapide de l'inflammation de la peau et un gonflement à la fois en chimiothérapie et en lésions n'induitaires. En

> [BMC Cancer](#). 2018 Jul 30;18(1):770. doi: 10.1186/s12885-018-4686-x.

## Impact de la vitamine D sur la réponse pathologique complète et la survie après une chimiothérapie néoadjuvante pour le cancer du sein : une étude rétrospective

Marie Viala <sup>1</sup>, Akiko Chiba <sup>2</sup>, Simon Thezenas <sup>3</sup>, Laure Delmond <sup>4</sup>, Pierre-Jean Lamy <sup>5</sup>, Sarah L Mott <sup>6</sup>, Mary C Schroeder <sup>7</sup>, Alexandra Thomas <sup>8</sup>, William Jacot <sup>9</sup>

Affiliation + étendre

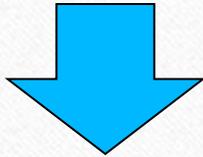
DID: 30060745 PMCID: [PMC6066931](#) DOI: [10.1186/s12885-018-4686-x](#)

**Conclusion :** La carence en vitamine D est associée à l'incapacité d'atteindre le pCR chez les patientes atteintes d'un cancer du sein recevant un CNA.

*pCR : réponse complète pathologique = disparition des tumeurs*

*CNA : Chimio Néoadjuvante*

**Vitamine D et hormonothérapie**



**Diminution des douleurs articulaires  
et musculaires ?**

Et malgré toutes ces preuves scientifiques,  
de nombreux oncologues ne parlent  
jamais de l'intérêt de la vitamine D ...

**IL FAUT QUE CELA CHANGE !!**

**Rappel : voici ce que les médecins apprennent en Fac  
de médecine... rien sur le cancer / vitamine D !**

**Déficit en vitamine D**

**Fractures  
Ostéoporose**

**Rachitisme  
Ostéomalacie**



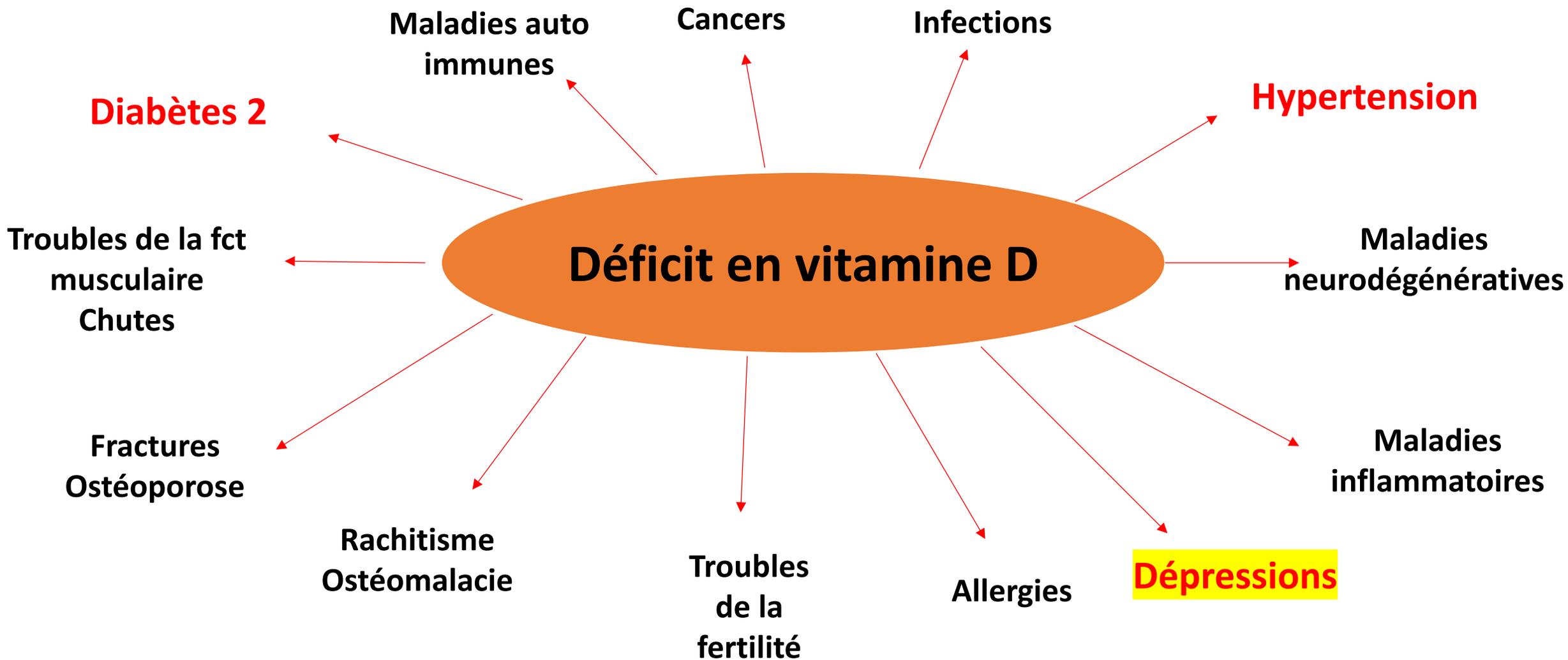
**Relayez cette information à votre  
entourage pour prévenir tous ceux  
qui ont un cancer !**

**Diffusons ces informations  
VITALES !**

# **Vitamine D et la dépression**

# Déficit et pathologies associées

*d'après l'étude de Holick MF. New Engl J Med 2007; 357:266-81*



# Vitamine D et Dépression

## Vitamin D and depression: mechanisms, determination and application

Chunmei Geng <sup>1</sup>, Abdul Sami Shaikh <sup>2</sup>, Wenxiu Han <sup>1</sup>, Dan Chen <sup>1</sup>, Yujin Guo <sup>1</sup>, Pei Jiang <sup>3</sup>

Affiliations + expand

PMID: 31826364 DOI: 10.6133/apjcn.201912\_28(4).0003

[Free article](#)

### Abstract

Depression is the most common debilitating psychiatric disease, the pathological mechanisms of which are associated with multiple aspects of neural function. While recent evidence has consistently suggested that a suboptimal vitamin D status is frequently observed in patients with depression, the results concerning whether vitamin D insufficiency is a causal factor of depression or is secondary to depressive behavior are conflicting; additionally, the lack of consistency of the method of vitamin D

# Vitamine D contre la Dépression (ex : chez adolescents après 3 mois de supplémentation)

**Depressed adolescents in a case-series were low in vitamin D and depression was ameliorated by vitamin D supplementation**

Göran Högberg, Sven A Gustafsson, Tore Hällström, Tove Gustafsson, Björn Klawitter, Maria Petersson

First published: 28 February 2012 | <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2012.02655.x> | Citations: 70

✉ Göran Högberg, BUP Huddinge, Paradistorget 4, 141 47 Huddinge, Sweden.

Tel: +46-514-529-00 |

Fax: +46-514-529-05 |

Email: [gor.hogberg@gmail.com](mailto:gor.hogberg@gmail.com)

Bénéfices significatifs en passant d'un taux sanguin de vitamine D de 16 ng/mL à 36 ng/mL... **seulement !**

*8 items améliorés*

*(estimation état psy par WHO-5 WBS et le MFQ)*

Sentiment de dépression

Capacité de concentration

Idées noires

Faiblesse

Irritabilité

Fatigue

Sommeil

Douleur



# Rôle de la vitamine D dans le fonctionnement du cerveau



**Déficit en vitamine D impliqué dans :**

la dépression, la maladie de Parkinson, l'autisme, les troubles psychiques et du comportement, les TDAH (Troubles déficitaires de l'attention avec ou sans hyperactivité), Alzheimer, etc.

VMP

Impédancemétrie (HP) (c)

## BIOCHIMIE SANGUINE

Changement d'automate à partir du 10/06/2024 avec rupture d'antériorité.

Intervalle de référence

Antécédents

25 OH VITAMINE D (D2+D3)

soit

\* 6.61

ng/ml

\* 17

nmol/l

VR: 30 - 100

Chimiluminescence - Beckman (HP) (c)

Carence pour un taux inférieur à 20 ng/ml, Valeurs souhaitables entre 30 et 100

Seuil de toxicité : 100 ng/ml

(Recommandations 2013 de la Société Française de Rhumatologie)

Personne de 50 ans traitée pour **bipolarité** depuis  
20 ans sans jamais aucune recherche de carence  
en Vitamine D.

(dépistage réalisé en novembre 2024)

*« Est-ce que la  
vitamine D est utile  
dans le cadre de ma  
maladie ? »*



Save

Email

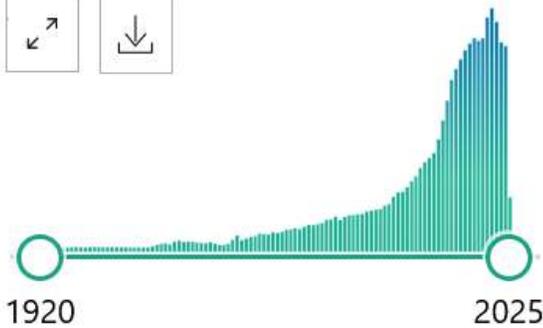
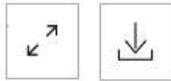
Send to

Sort by:

MY CUSTOM FILTERS

128,948 results

RESULTS BY YEAR



PUBLICATION DATE

1 year



**Vitamin D** and depression: mechanisms, def

1

Geng C, Shaikh AS, Han W, Chen D, Guo Y, Jiang P.

Cite

Asia Pac J Clin Nutr. 2019;28(4):689-694. doi: 10.6133/apj

PMID: 31826364 **Free article.** Review.

Share

While recent evidence has consistently suggested that a  
observed in patients with depression, the results concern  
factor of depression or is secondary to depressiv ...



**Vitamin D** Deficiency, Its Role in Health and  
Supplementation Recommendations.

2

Cite

Pfotenhauer KM, Shubrook JH.

# La vitamine D et l'hypertension

PREVENTING CHRONIC DISEASE  
PUBLIC HEALTH RESEARCH, PRACTICE, AND POLICY

## Effect of Vitamin D on Blood Pressure and Hypertension in the General Population: An Update Meta-Analysis of Cohort Studies and Randomized Controlled Trials

[Print](#)

SYSTEMATIC REVIEW — Volume 17 — January 9, 2020



This article is part of the [Global Responses to Prevent, Manage, and Control Cardiovascular Disease](#) collection.

Dongdong Zhang, MD<sup>1</sup>; Cheng Cheng, MD<sup>2</sup>; Yan Wang, MD<sup>1</sup>; Hualei Sun, MD<sup>1</sup>; Songcheng Yu, MD<sup>1</sup>; Yuan Xue, MD<sup>1</sup>; Yiming Liu, MD<sup>1</sup>; Wenjie Li, MD, PhD<sup>1</sup>; Xing Li, MD<sup>1</sup> ([VIEW AUTHOR AFFILIATIONS](#))

*Suggested citation for this article:* Zhang D, Cheng C, Wang Y, Sun H, Yu S, Xue Y, et al. Effect of Vitamin D on Blood Pressure and Hypertension in the General Population: An Update Meta-Analysis of Cohort Studies and Randomized Controlled Trials. *Prev Chronic Dis* 2020;17:190307. DOI: <http://dx.doi.org/10.5888/pcd17.190307>

PEER REVIEWED

# La vitamine D et l'hypertension

1 - Artères et veines en meilleur état et plus souples (= moins d'AVC).

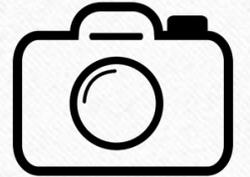
2 - Diminue le risque d'hypertension en :

- provoquant une meilleure régulation du tonus vasculaire par libération de vasodilatateurs ou de vasoconstricteurs.
- régulant le système rénine / angiotensine / aldostérone (SRAA)

3 - Amélioration de la contractilité du coeur

Marie Courtebaisse et Catherine Cormier C OCL 2014, 21(3) D308

Guessous I et al. Revue Medicale Suisse 2012 ; 8 : 1458-6 3



# Vitamine D et diabète de type 2

Fonction métabolique

## Diabète de type 2 : une supplémentation en vitamine D peut ralentir sa progression

Par **Charlotte Arce**

Une nouvelle étude portant sur des personnes ayant récemment reçu un diagnostic de diabète de type 2 ou risquant de le développer a conclu que la vitamine D peut être bénéfique pour ralentir la progression de la maladie.

---

# Vitamine D et diabète de type 2

Améliorant de la sécrétion de l'insuline par le pancréas.

Stimulation des récepteurs à insuline des tissus cibles = baisse  
du taux de glycémie.

Maxwell CS et al. Nutr Rev 2011 ; 69:291-5

# Vitamine D et Hémoglobine Glyquée

Après 2 mois de supplémentation à 4000 UI par jour

	Placebo	Vitamine D
Hb1Ac	7,29 %	6,76 %

## Partie 3

Quel taux de vitamine D est-il nécessaire d'avoir pour obtenir ces bienfaits sur notre santé ?

Analyse du taux sanguin de vit D



**Que dois-je demander ?**

**Me faut-il une ordonnance ?**

**Quel coût pour ce dosage ?**

**Faut-il être à jeun ou non ?**

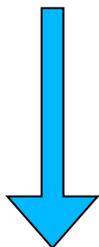
**Pourquoi mon médecin ne veut plus me le prescrire ?**

**Quel taux dois-je atteindre ?**

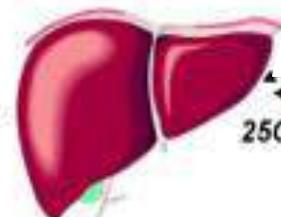
**Les labos d'analyses médicales ont-ils les mêmes normes ?**



Dosage sanguin



25(OH)D  
Calcidiol

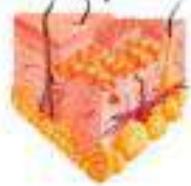


25OHase

Alimentation

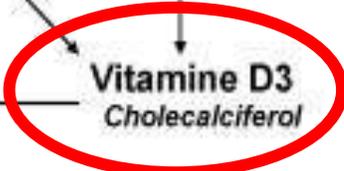


UVB



7dehydrocholesterol

Vitamine D3  
Cholecalciferol



1OHase



1,25(OH)2D  
Calcitriol  
Forme active

Vitamine D récepteur  
(VDR)

*« Bonjour, je  
souhaiterais un  
dosage de la  
vitamine D »*

**Pas besoin d'ordonnance**

**Inutile d'être à jeun !**

**Tarifs :**

- Entre 17 et 25 € sans ordonnance
- Entre 10 et 15 € avec une ordonnance d'analyses de sang

**Pourquoi mon médecin ne veut plus me prescrire un dosage de vitamine D depuis 2024 ?**

*voir « scandales » à la fin de la présentation*



# Selon les labos, il y a 3 unités biologiques différentes du taux sanguin de vitamine D... de quoi s'y perdre !!!

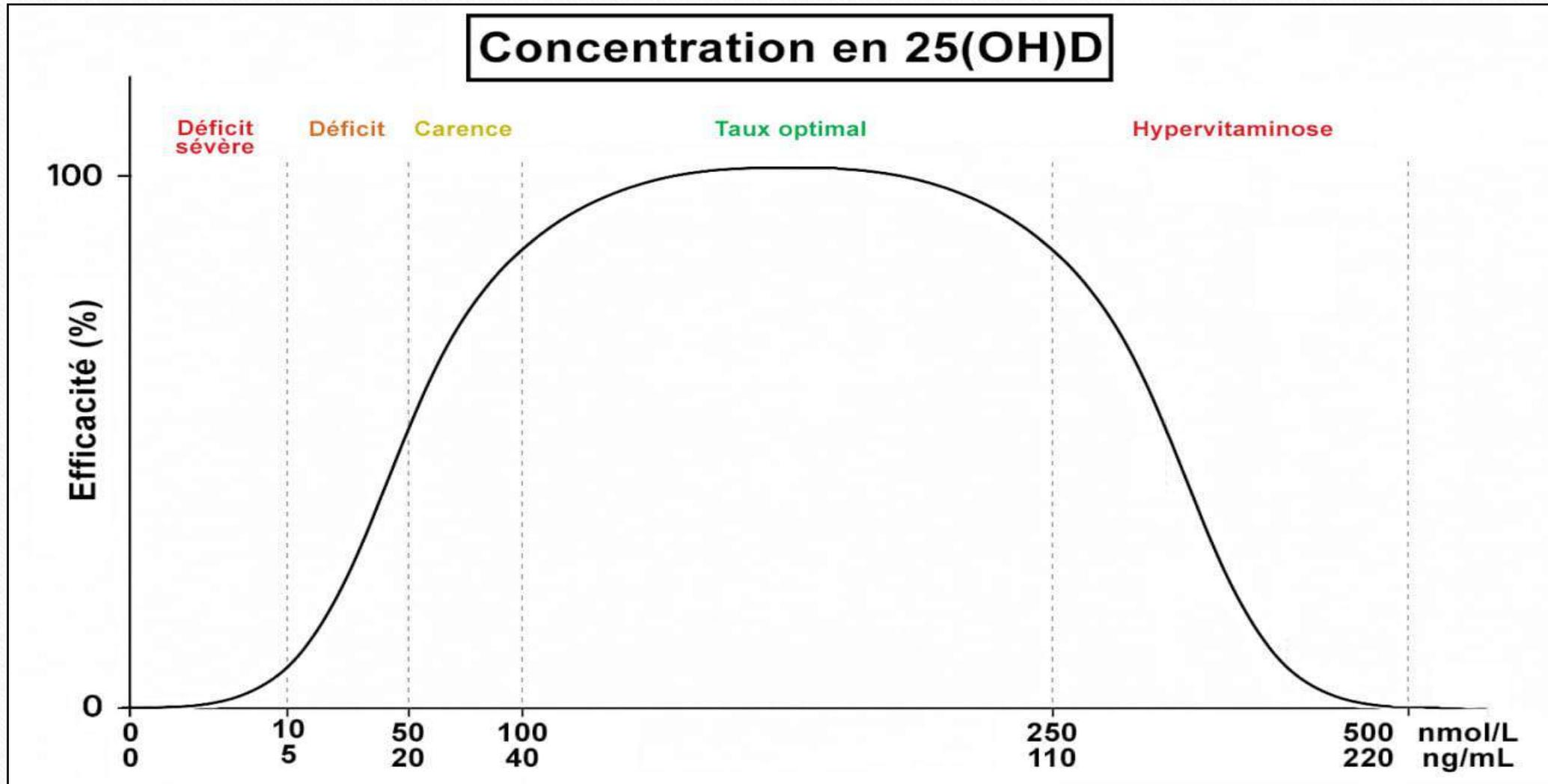
- **nmol/L** (nanomoles par litre)
- **ng/mL** (nanogrammes par millilitre)
- **µg / L** (microgramme par litre)

Correspondances :            **1 ng/mL = 1 µg / L**

1 nmol/L = 1 ng/mL x **2,5**



# Où doit se situer notre taux sanguin de vitamine D ?

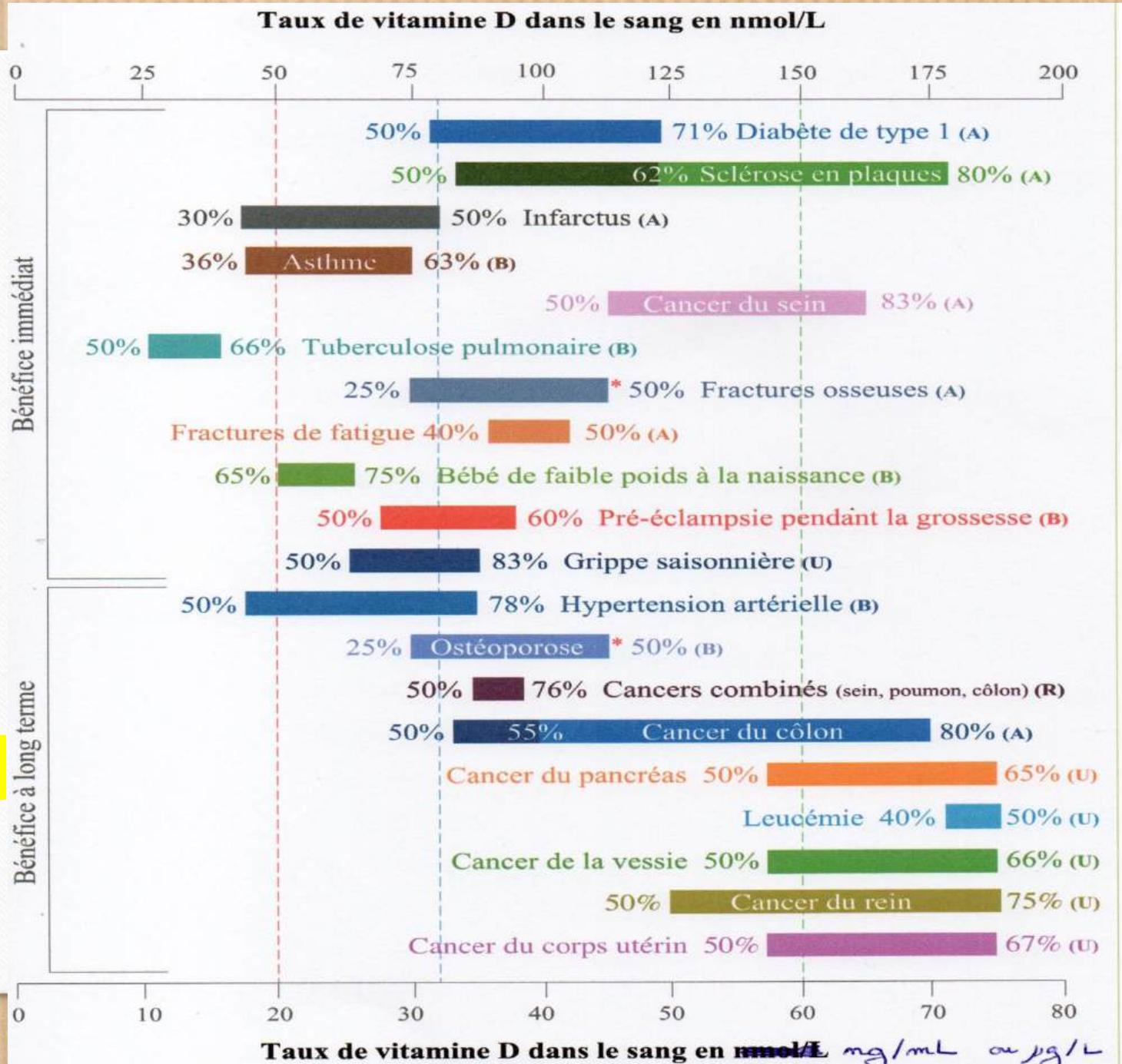


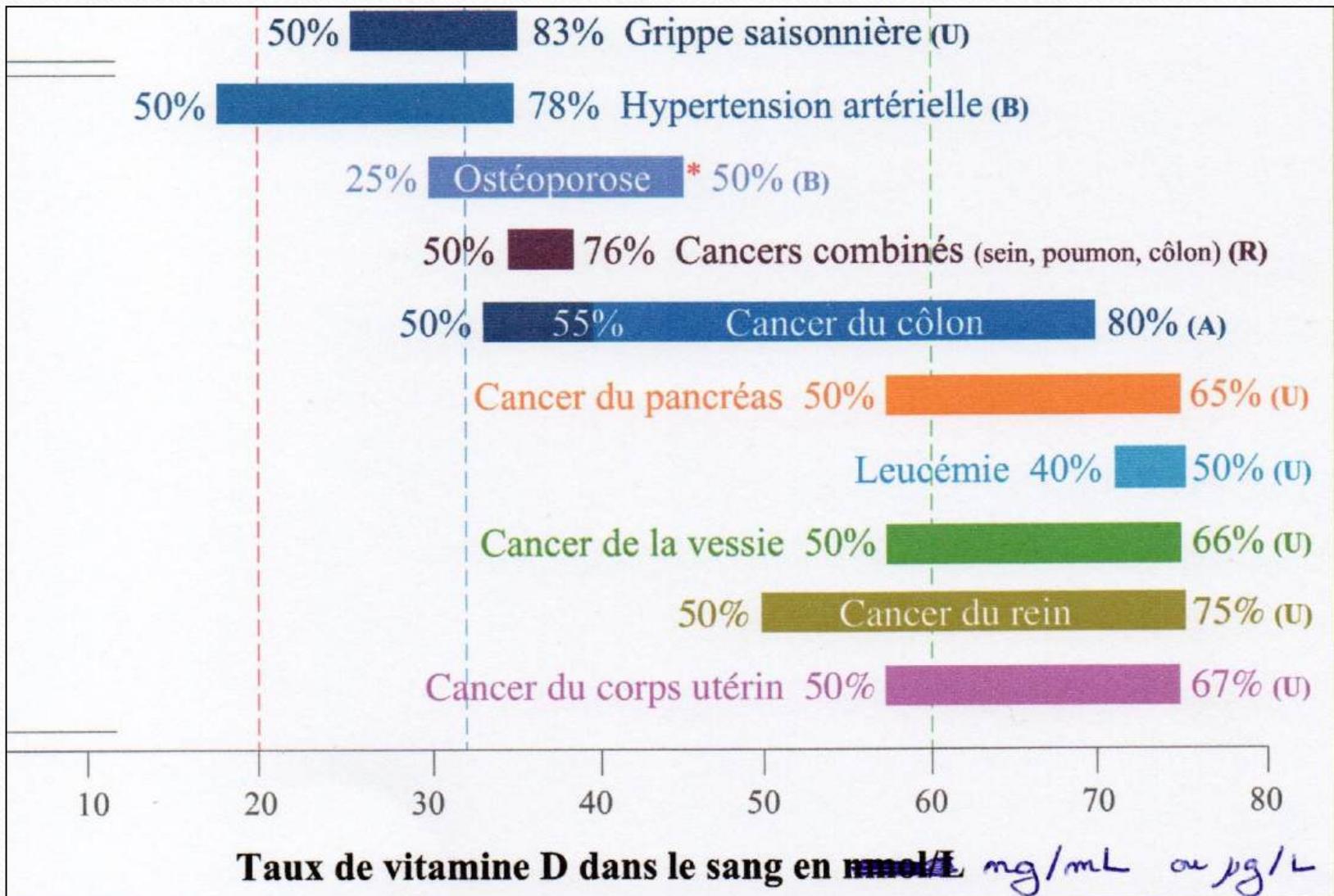
# Valeurs santé

Décryptage du tableau :

1 - On choisit la maladie qui nous intéresse.

2 - Avec un taux de X ng/mL (en bas du tableau), il y a une diminution de X % d'avoir cette maladie.





# Action de la vitamine D sur l'ADN cellulaire (*cf : Jean Marc SABATIER chercheur au CNRS*)

Module l'expression d'un nombre important de gènes selon le taux sanguin :

Taux de 30 ng/mL : 280 gènes

Taux de 50 ng/mL : 500 gènes

Taux de 80 ng/mL : **1 000 gènes**

... dont plus de la moitié de ces gènes ont un lien avec l'immunité !

<https://www.youtube.com/watch?v=F83qqMd9y3A>



## Message du Dr Baghli – 14 avril 2025

« Un citoyen conscient est un citoyen qui a un taux de vitamine D  
entre 80 et 100 ng/ml.»

Des « valeurs souhaitables » très  
différentes **selon les labos d'analyses**

**Bizarre, bizarre !!!**





# LABORATOIRE BIO EURE SEINE

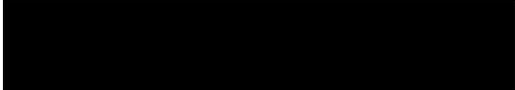
50 Rue Henri Farman 2793 GUICHAINVILLE

Tél. 02.32.28.51.51 Fax. 02.

- Agrément N° 273001263



Demande : Dr SANS ORDO



Dossier N° 0068 du 15.02.2025

Prélevé le 15.02.2025 à 11:14

Edité le 15.02.2025 à 14:10

Identifiant d'accès à vos résultats



**\*\*COMPLET\*\***

## BIOCHIMIE SANGUINE

Intervalle de référence

Antécédents

Examens ci-dessous réalisés le 15.02.2025 , validés le 15.02.2025

25OH VITAMINE D (D2+D3)

110,1

ng/mL

117,3 Le 09.01.2025 52,7 Le 27.11.2024

soit

275,3

nmol/L

Immunochemiluminescence/DXI Beckman (c)

### Interprétation:

25 OH VIT D	ng/mL	nmol/L
Concentrations souhaitables	30 - 100	75 - 250
Insuffisance	20 - 29	50 - 74
Carence	< 20	< 50
Toxicité	> 100	> 250

# Hôpital Lariboisière Paris

## Bilan phospho-calcique

25 hydroxycholécalférol (D3)

**250.75**

▲ | nmol/L

( 50-200 )

25 hydroxycholécalférol (D3)

**100.3**

▲ | ng/mL

( 20-80 )

*Méthode CMIA Abbott Alinity (Accrédité)*

Carence: < 10 ng/ml

Insuffisance: 10 - 20 ng/ml

Minimum souhaité: 20 - 30 ng/ml

Taux souhaitable: > 30 ng/ml

(Selon un consensus d'experts).

# Laboratoire PARIS PONT NEUF

25-OH- Vitamine D2+D3 \*\*  
(Electrochimiluminescence)

46.5 ng/mL (>30,0)  
116.25 nmol/L (>74,98)

Taux de 25-(OH)-Vitamine D	Valeurs en ng/mL	nmol/L
Carence vitaminique D	< 10	< 25
Insuffisance vitaminique D	10 à 30	25 à 75
Taux recommandés	30 à 70	75 à 175
Possible intoxication vitaminique D	> 150	> 375

*Conformément à la nomenclature des actes de biologie médicale du 04/09/14, le dosage sanguin de la 25-OH-vitamine D doit être réservé : à la suspicion de rachisme d'ostéomalacie ; dans le cadre du suivi ambulatoire de l'adulte transplanté rénal au-delà de trois mois après transplantation ; avant et après un acte de chirurgie bariatrique ; la prise en charge des personnes âgées sujettes aux chutes répétées ou dans le respect des résumés des caractéristiques du produit (RCP) des médicaments préconisant la réalisation du dosage de la vitamine D*

Possible toxicité à partir de 150 ng/mL (aucune certitude ?)



# LABORATOIRE DE BIOLOGIE MEDICALE

## Bio LBS

LBM multisite enregistré sous le n° 76.11

25OH VITAMINE D (D2+D3)

.....

**11**

ng/mL

20 à 60

*soit*

**28**

nmol/L

CMIA ABBOTT / Analyse non remboursée (Hors NABM) (LI) (c)

Recommandations du Groupe de Recherche et d'Information sur les Ostéoporoses (GRIO 2019) :

Carence pour un taux inférieur à 10 ng/mL.

Valeurs souhaitables en population générale : entre 20 et 60 ng/mL.

Valeurs souhaitables chez les patients ostéoporotiques, insuffisants rénaux chroniques ou atteints d'une malabsorption : entre 30 et 60 ng/mL.

Seuil toxique : 150 ng/mL.



**CERBALLIANCE EURE  
LBM EVREUX VICTOR HUGO**

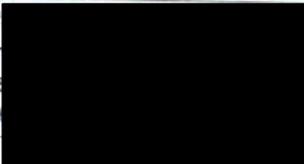
6 rue Victor Hugo  
27000 EVREUX

laboevreuxvh.eure@cerballiance.fr

☎ 02 32 39 87 87 - Fax : 02 32 33 31 17

www.cerballiance.fr

Nom d'.....  
Prénom.....  
Nom de.....  
Né(e) le.....



Sexe : **M**

Dossier n° **09/02/21-NT-0194**  
Prélevé(e) le 09/02/21 à 11H04  
Edité le 09/02/21 15:02

**X 25-hydroxy-vitamine D** .....

Chimiluminescence directe avec l'ester d'acridinium comme traceur

**63,4** ng/mL

7,4 à 44

13/10/20

68,2

<b>Statut en vitamine D</b>	<b>Intervalle Adulte</b>	<b>Intervalle Enfant</b>
Carence	< 20 ng/mL	< 15 ng/mL
Insuffisance	20 - 30 ng/mL	15 - 20 ng/mL
Suffisance	<b>30 - 100 ng/mL</b>	20 - 100 ng/mL

Depuis mars 2021, fourchette entre 30 et 60 ng/mL.

**Pourquoi un tel changement ???** (*Vérifiez si c'est aussi le cas, en 2021, pour votre labo d'analyses*)

  
Cerballiance  
www.cerballiance.fr

**CERBALLIANCE EURE**  
**LBM EVREUX VICTOR HUGO**  
6 rue Victor Hugo  
27000 EVREUX  
laboevreuxvh.eure@cerballiance.fr  
☎ 02 32 39 87 87 - Fax : 02 32 33 31 17

Sexe : M  
Dossier n° **26/05/21-NT-0214**  
Prélevé(e) le 26/05/21 à 09H49  
Edité le 26/05/21 17:34

Valeurs de référence Antériorités

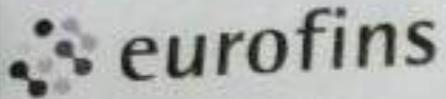
ATTENTION: A compter du 30 Mars 2021, changement de techniques et de valeurs de référence en immuno-chimie.

**Vitamines**

Valeurs de référence Antériorités

**Vitamines**

<b>Vitamine D</b> .....	<b>64</b> ng/mL	30-60	16/04/21 110
<small>Réactif dédié Chimiluminescence, Alinity, Abbott, Site Evreux</small>			
Recommandations Société Française de Rhumatologie (juin 2013)	<b>ng/ml</b>		
Valeurs souhaitables	30 - 60		
Carence	Inférieur à 10		



Biologie Médicale  
Biomed Basse-Normandie

## EUROFINS BIOMED BASSE-NORMANDIE

Site de CAGNY (Adeli : 143700425)

Rue Édith Piaf - 14630 CAGNY

Tel : 02.14.99.99.20 - Fax : 02.14.99.99.29  
contact.cagny@biologie.eurofinseu.com

Dr Cheret T. Dr Dequiro P. Dr Gille A.S.  
Dr Langris H. Dr Martinet M. Dr Piquery A.

~~XXXXXXXXXXXX~~ du 10/09/2025  
Prélèvement : 

Résultat Unité

Valeurs de référence

### VITAMINE D

(Chimiluminescence CMIA Alinity, Abbott)

# Vitamine D

52\* ng/ml

(7 - 50)

(Chimiluminescence CMIA Alinity, Abbott)

INTERPRETATION RECOMMANDEE EN 2013 PAR LA SOCIETE FRANCAISE DE RHUMATOLOGIE (SFR) :

- Valeurs souhaitables pour les patients adultes : entre 30 et 60 ng/ml (soit 75 à 150 nmol/l)
  - Etat carenciel : < 10 ng/ml (soit < 25 nmol/l)
  - Risque d'intoxication : > 150 ng/ml (soit > 375 nmol/l)
- Une prise de BIOTINE à dose élevée (> 300 mg/jour) est susceptible d'interférer avec ce dosage.

## Et en Suisse ???

Fourchette souhaitable dans un labo d'analyses  
de Genève :

**75 – 300 nmol/L**

**= 30 – 120 ng/mL**

## ANALYSES MÉDICALES

45A, route des Acacias  
Case postale 1109 - 1211 Genève 26  
Tél. : 022 309 15 20 - Fax : 022 34 330 4  
Courriel : info@labomgd.ch



### HEMATOLOGIE SPECIALE Typisation lymphocytaire

Cellules NK	2.5	6.9 - 18.3	%
Cellules NK1 (CD8-, CD27+)	1.2	5.2 - 27.3	%

### CHIMIE CLINIQUE

#### PROTEINES SPECIFIQUES

Protéine C réactive (CRP)	< 2	0 - 5	mg/l
---------------------------	-----	-------	------

#### VITAMINES

25-OH-Vitamine D	74	75 - 300	nmol/l
		Taux minimal	50
		Taux thérapeutique	75 - 300

Où doit se situer NOTRE taux sanguin en  
vitamine D ?

**C'est le choix du patient !**

Plus il s'approchera de 80, 90 voire 100 ng/mL, plus les effets  
bénéfiques sur sa santé seront importants !



## Message du Dr Baghli – 14 avril 2025

« Un citoyen conscient est un citoyen qui a un taux de vitamine D  
entre 80 et 100 ng/ml.»

# ATTENTION ! nmol/L ou ng/mL ?

Très souvent les  
personnes pensent avoir  
un très bon taux car ils  
sont entre 80 et 110 ...  
mais ce sont des  
nmol/L et non pas des  
ng/mL !!!

$$118 \text{ nmol/L} = 47,2 \text{ ng/mL}$$

$$80 \text{ nmol/L} = 32 \text{ ng/mL}$$

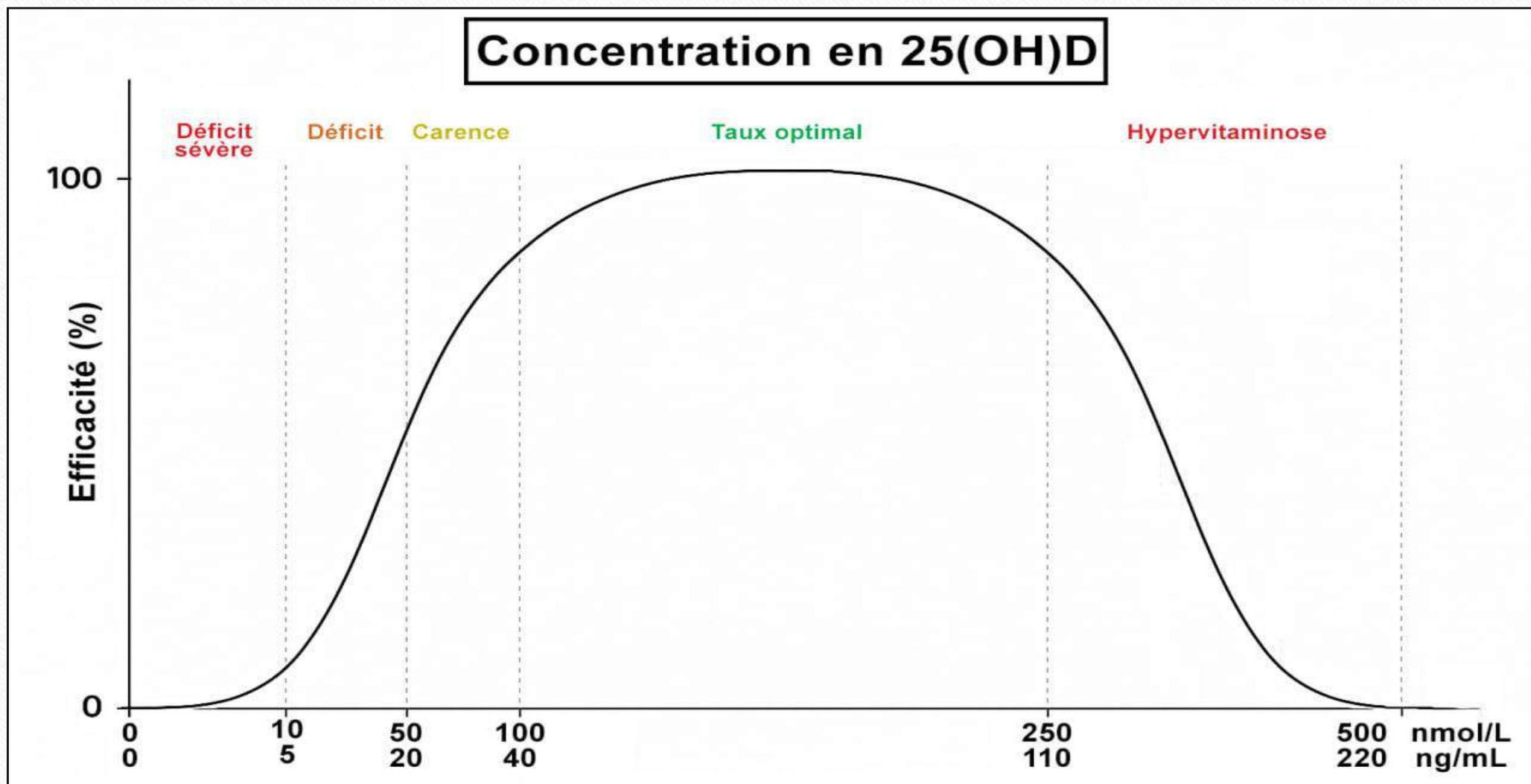
$$225 \text{ nmol/L} = 90 \text{ ng/mL}$$

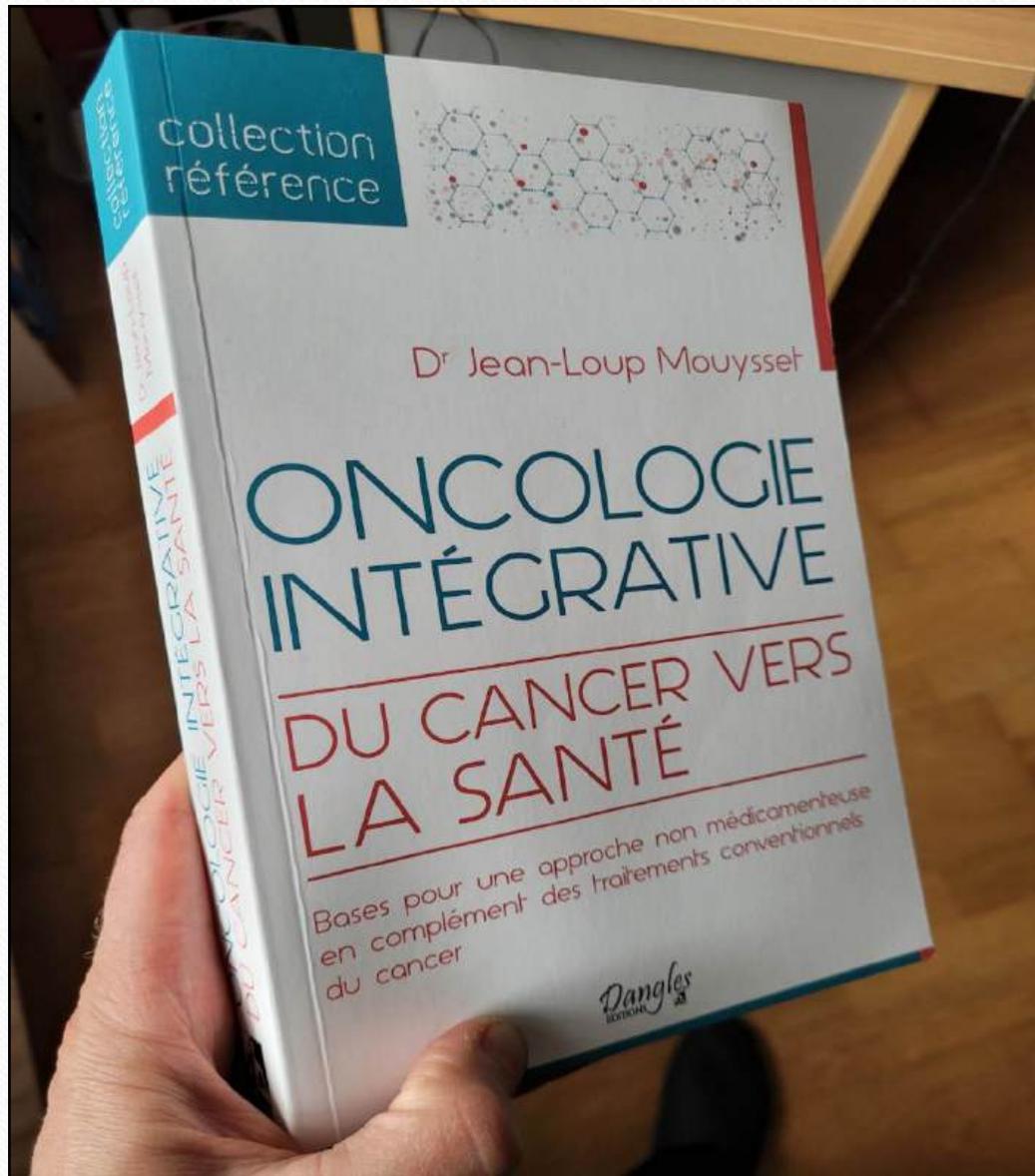
$$300 \text{ nmol/L} = 120 \text{ ng/mL}$$

## Partie 4

Toxicité (?) et contre indications

Dose toxique à partir de 100 000 UI/j pendant plusieurs semaines ???





Oncologie intégrative

Encore une fois, la vitamine D n'est pas un cytotoxique, et elle ne pourra donc pas éteindre un feu, donc une maladie active. En revanche, elle peut jouer un rôle très important en prévention et en soutien de la thérapeutique active. Le taux recommandé, que ce soit en prévention du cancer ou en soutien de la thérapeutique anticancéreuse, est bien plus élevé que la dose préconisée pour l'ostéoporose, pour obtenir un taux sanguin qui varie en général entre 30 et 60 ng/ml. Là, on préférera prescrire une dose (4 000 UI/j pour un adulte) pour un **taux cible compris entre 50 et 100 ng/ml.**

Il faut savoir que les médecins ont souvent très peur du risque d'effets secondaires liés à la vitamine D, et notamment l'hypercalcémie. C'est ce que nous avons appris lors de notre internat. Et vous entendrez souvent des médecins alerter leurs patients sur le risque lié à la prise de vitamine D. **Pour ma part, en vingt ans de pratique médicale au cours desquels j'ai prescrit de la vitamine D, je n'ai absolument jamais rencontré de toxicité de ce type.** Il faut bien sûr respecter la règle d'un suivi régulier, autrement dit **vérifier le taux de vitamine D au moins une à deux fois par an,** pour s'assurer qu'il reste dans les normes recommandées. Et même lorsque j'ai constaté chez certains patients des dépassements importants, il faut des doses très élevées et très éloignées pour voir apparaître des toxicités (voir « La supplémentation en vitamine D et les risques de toxicité », p. 409).

**Les oméga-3**

En favorisant la production de prostaglandines et de leucotriènes anti-inflammatoires, les oméga-3 – acide docosahexaénoïque ou (DHA) et acide eicosapentanoïque (EPA) – augmentent l'apport de médiateurs anti-inflammatoires.

L'intensité de la réaction inflammatoire est contrôlée par le rapport des acides gras oméga-3/oméga-6 (sauf les oméga 6 dits essentiels: l'huile de lin, par exemple) sur l'effet inflammatoire. Nous avons constaté que...

# MISE EN GARDE !

**IMPORTANT** – à TRES TRES TRES forte dose de vitamine D,  
risque d'hypercalcémie

Suivre avec son médecin son taux de calcium sanguin pour  
éviter tout problème avec la prise de vitamine D !

Surveillance en cas de :

- Hypercalcémie (absorption du calcium), d'hypercalciurie ou d'hyperphosphatémie

Search results

Save

Email

Send to

Display options

Case Reports

> J Clin Endocrinol Metab. 2011 Dec;96(12):3603-8. doi: 10.1210/jc.2011-1443.

Epub 2011 Sep 14.

# Vitamin D intoxication with severe hypercalcemia due to manufacturing and labeling errors of two dietary supplements made in the United States

Takako Araki <sup>1</sup>, Michael F Holick, Bianca D Alfonso, Esti Charlap, Carla M Romero, Dahlia Rizk, Lisa G Newman

Affiliations + expand

PMID: 21917864 DOI: 10.1210/jc.2011-1443

FULL TEXT LINKS



ACTIONS

Cite

Collections

SHARE

Dans cette étude, on apprend que Peter croyait ingérer 1600 UI par jour... mais qu'il en avalait 1 864 000 UI par jour ... depuis 2 mois !!!

... soit **111 840 000 UI au total !**

*Après quelques mois, tout est rentré dans l'ordre !*

Mon nouveau livre est  
**DÉSORMAIS UN BEST-SELLER !**

COMMANDEZ DÈS MAINTENANT



**Cette vitamine n'est pas toujours votre alliée**



**Symptômes d'un excès de vitamine D :** Dans sa présentation, Vieth évoque le cas d'un homme de 29 ans souffrant de nombreux symptômes : vomissements, soif intense, insuffisance rénale aiguë. Au départ, les médecins ont suspecté une simple gastro-entérite, affirmant qu'il finirait par aller mieux. Mais l'homme est revenu consulter, cette fois pris au sérieux. Les analyses ont révélé un taux de calcium de 3,72 mmol/L (la norme étant de 2,20 à 2,65 mmol/L), et une concentration massive de vitamine D atteignant 1 555 nmol/L = **622 ng/mL** (au lieu de 20 à 80 nmol/L).

**Objectif de ces articles sur les risques de toxicité: « Nous faire peur, nous et les médecins ??? »**

Et si vous avez peur d'un surdosage de  
vitamine D, faites doser votre taux  
sanguin de calcium en même temps !

(coût = 2 €)

*Autre solution : penser à la vitamine K2*

***Voir son médecin en cas de prise de  
médicaments anti coagulant « anti vitamine K »***

## Rôle de la vitamine K2

La vitamine K2-MK7 va « prendre » le calcium sanguin et le déposer sur les os !

... mais elle a bien d'autres intérêts !

Donc une goutte de 100  $\mu\text{g}$  (ou 200  $\mu\text{g}$ ) par jour

## Partie 5

Apports naturels en vitamine D très faibles  
... même si vous avez une alimentation  
équilibrée !

On mesure la Vitamine D absorbée ou synthétisée par le soleil...

...en **UI** (Unité Internationale) ou en **microgrammes** ( $\mu\text{g}$ )

*(5  $\mu\text{g}$  = 200 UI)*

Vitamine D : apports alimentaires **très limités** ... (*surtout si certains carencés ont besoin de 10 000 à 20 000 UI/jour !*)

Aliments	Quantité	Teneur en vitamine D (UI)
Huile de foie de morue	15 ml	1400
Saumon frais sauvage	100 g	600-1000
Saumon d'élevage	100 g	100-250
Sardine, hareng, thon en boîte	100 g	224-332
Champignons shiitaké secs	100 g	1600
Bolets/morilles séchés	100 g	130
Margarine	15 ml (1 cuillère à soupe)	65-110
Beurre	100 g	50
Jaune d'œuf	1	40
Yaourt	100 g	89
Fromage à pâte dur (Emmental, Gruyère, Cheddar...)	100 g	44
Parmesan	100 g	28

# Récapitulatif des apports en D3 sans supplémentation !!!

- Alimentation pauvre en Vitamine D
- Campagne anti cholestérol
- Campagne anti-soleil / écrans totaux
- Peu de sorties pour les personnes en EHPAD
- En France, vitamine D3 obtenue grâce au soleil  
**uniquement entre mai et octobre !**

# Quelques chiffres préoccupants !

Etude menée en 2017 en hiver dans le nord de la France

297 sujets sains de 18 à 65 ans

27,9% < 10 ng/ml

75,1% < 20 ng/ml

**92,3% < 30 ng/ml**

? < 40 ng/ml

Deplanque X et al. Rev Med Interne 2017, Feb 1

## **Partie 6**

**Choix entre les différentes formes de  
supplémentations**



**TOUJOURS**  
prendre sa  
**VITAMINE D** au  
**cours d'un repas !**



Sinon votre vitamine D part dans les égouts !



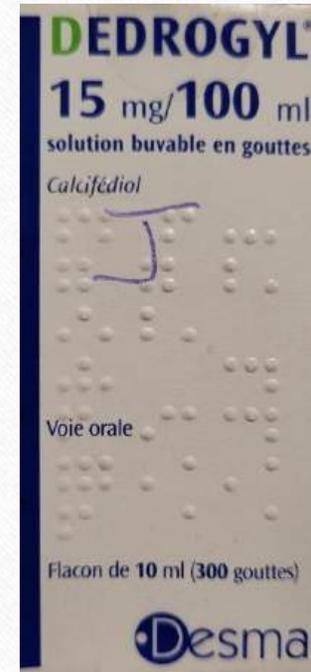
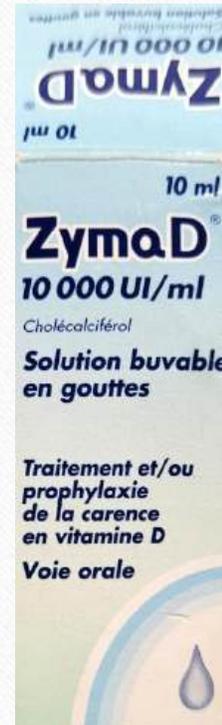
# Les comprimés



# En gouttes (ou spray)

La quasi-totalité des vitamines D vendues sont de la vitamine D3 = cholécalciférol.

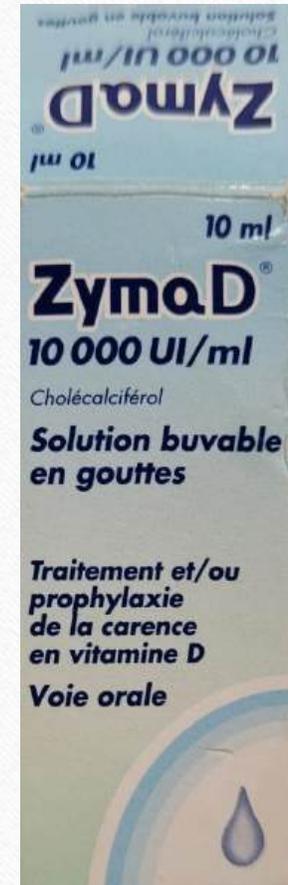
**Attention DEDROGYL ou CALCIFEDIOL (sur prescription uniquement) = calcidiol et non pas de la vitamine D3 !!!**





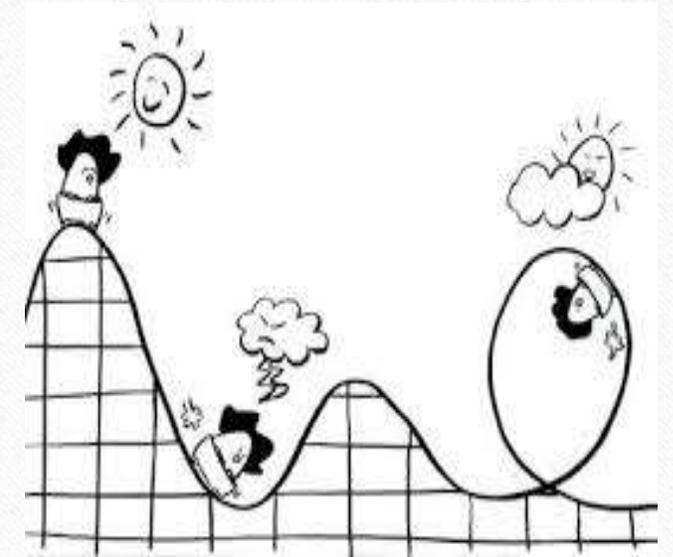
1 goutte = 10 000 UI

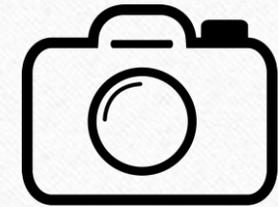
**PIEGE !**



1 goutte = 300 UI

Les ampoules = un réel effet ou inefficaces ???





Refusons les  
ampoules contenant  
du  
Butylhydroxytoluène  
classé comme  
« **cancérogène  
possible** » par le  
CIRC/OMS.

## Partie 7

Supplémentation :

**Combien d'UI par jour dois-je prendre pour :**

- 1. Augmenter mon taux ?**
- 2. Stabiliser ensuite mon taux ?**

## Pour augmenter son taux sanguin

10 000 UI / jour de vitamine D3 pendant 1  
mois

permet, généralement, de le remonter de  
l'ordre de + 20 ng /mL

Ex perso : 10 000 UI par jour entre le 1<sup>er</sup> déc 2023  
et le 2 janvier 2024 = + 21 ng/mL

Patient : [REDACTED]

Né(e) le 1 [REDACTED]

Dossier N° 0076 du 02.01.2024

Prélevé le 02.01.2024 à 11:15

Edité le 02.01.2024 à 14:59

Identifiant d'accès à vos résultats : P-000227717

\*\*COMPLET\*\*

## BIOCHIMIE SANGUINE

Intervalle de référence

Antécédents

Examens ci-dessous réalisés le 02.01.2024 validés le 02.01.2024

25OH VITAMINE D (D2+D3)

97,2 ng/mL

76,1

01.12.2023

121,6 Le 21.10.202

soit

Immunochemiluminescence/DXi Beckman (c)

### Interprétation:

25 OH VIT D	ng/mL	nmol/L

## Un petit calcul simple !

Manque **20 ng /mL** = **1 mois** à 10 000 UI / jour

Manque 40 ng /mL = 2 mois à 10 000 UI / jour

Manque **60 ng /mL** = **3 mois** à 10 000 UI / jour

Manque 80 ng /mL = 4 mois à 10 000 UI / jour

(Manque **30 ng /mL** = **1 mois et demi** à 10 000 UI /  
j)

## Pour stabiliser ensuite son taux...

... il faut tenir compte de son poids.

Les spécialistes en vitamine D retiennent la valeur suivante :  
75 UI par kilo de masse corporelle et par jour

*Mais c'est parfois insuffisant, surtout l'hiver !!!*

# Exemples de posologie pour se maintenir au taux choisi.

## **75 UI/kg et par jour**

Exemples :

Je pèse **80 kg**. Je calcule **75** x 80 = **6 000 UI** par jour.

Je pèse **55 kg**. Je calcule **75** x 55 = **4 125 UI** par jour.

**Récapitulatif avec un  
exemple concret !**

Exemple de Julie (**55 kg**) qui a un taux de **18** ng/mL  
et qui souhaite atteindre 100 ng/mL.

Pour **remonter** son taux :  
**10 000 UI** par jour pendant **4**  
**mois**

$$18 + (4 \times 20) = 98 \text{ ng/mL}$$

*Nouvelle prise de sang.*

Pour **stabiliser** son taux :

$$55 \text{ kg} \times 75 = 4\,125 \text{ UI}$$

Soit **4 000 UI/J** ...

*Nouvelle prise de sang au bout de 3 ou  
4 mois.*

# Pourquoi mon taux ne remonte pas ???

- Stress ?
- Mauvais état de santé ?
- l'âge
- Parasitose ?
- Ablation d'une partie de l'estomac ?
- Carence en magnésium ?

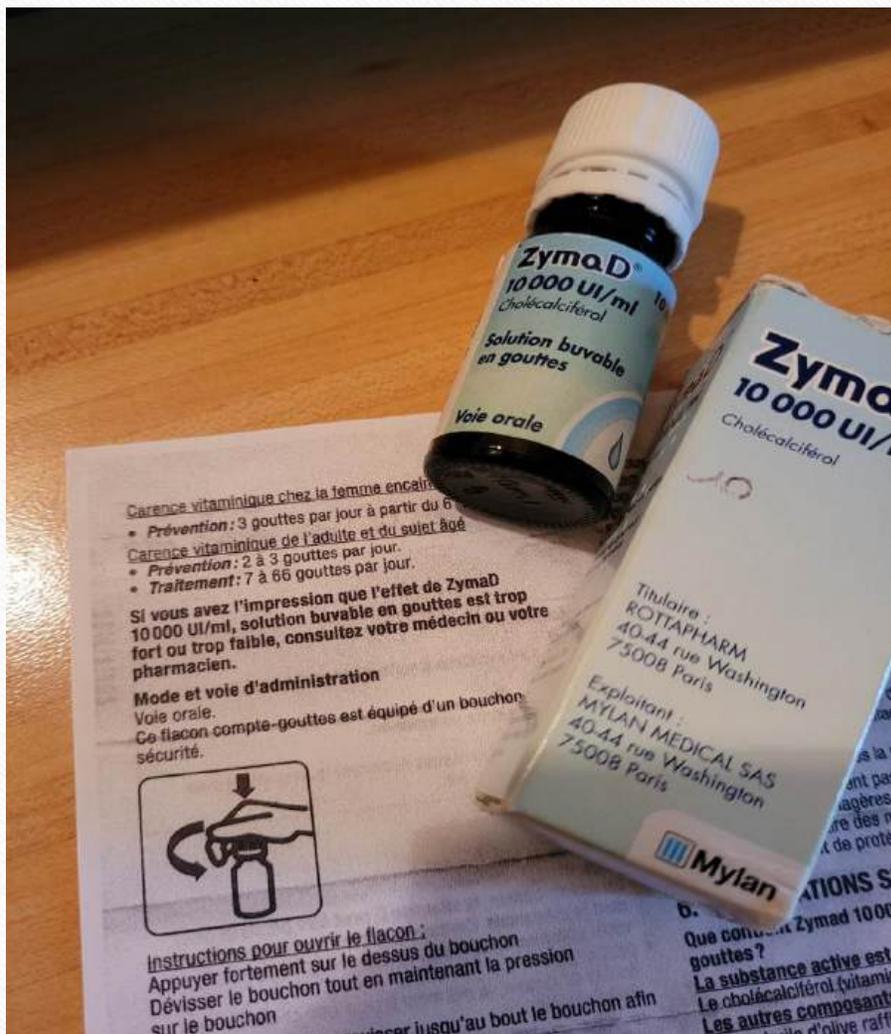


Uwitonze AM, Razzaque MS. Role of Magnésium in Vitamine D activation and Function. J Am Ostopath Assoc 2018 Mars 1 ; 118(3) : 181-189

...et rôle important de la **vitamine A** pour optimiser l'action de la vitamine D.

Question classique :

*« 10 000 UI par jour, ce n'est pas  
un peu trop ? »*



## Notice du Zyma D

« ... /... Traitement d'une carence vitaminique de l'adulte et du sujet âgé

Jusqu'à 66 gouttes par jour .../... »

<https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/>



Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE  
DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ

# BASE DE DONNÉES PUBLIQUE DES MÉDICAMENTS



Visiter [medicaments.gouv.fr]

• Accueil |

Dernière mise à jour le 05/02/2024

## SOMMAIRE

- Composition
- Forme pharma.
- Clinique
  - Indic. thérapeutiques
  - Posologie
  - Contre-indications
  - Mise en garde
  - Interactions
  - Grossesse, allait.
  - Conduite véhicules
  - Effets indésirables
  - Surdosage
- Pharmacologie
  - Pharmacodynamie
  - Pharmacocinétique
  - Sécurité préclinique
- Pharmaceutique
  - Liste excipients
  - Incompatibilités
  - Durée conservation
  - Conservation
  - Emballage
  - Utilisation/manipulation
- Titulaire AMM
- Présentations
- Autorisation, renouv.
- Date de révision
- Dosimétrie
- Préparation radiopharma.

## Fiche info

## Résumé des caractéristiques du produit

## Notice

### ZYMAD 10 000 UI/ml, solution buvable en gouttes - Résumé des caractéristiques du produit

ANSM - Mis à jour le : 18/07/2023

#### 1. DENOMINATION DU MEDICAMENT

ZYMAD 10 000 UI/ml, solution buvable en gouttes

#### 2. COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE ↗

Cholécalciférol (vitamine D3)..... 10 000 UI

Pour 1 ml.

Une goutte contient 300 UI de vitamine D3.

Pour la liste complète des excipients, voir rubrique 6.1.

#### 3. FORME PHARMACEUTIQUE ↗

Solution buvable en gouttes.

#### 4. DONNEES CLINIQUES ↗

##### 4.1. Indications thérapeutiques ↗

Traitement et/ou prophylaxie de la carence en vitamine D.

66 gouttes x 300 UI = 19 800 UI

Soit une dose de **20 000 UI par jour** validée par l'ANSM en cas de carence !



**Pour augmenter son taux sanguin RAPIDEMENT  
(cas d'un cancer)**

20 000 UI / jour de vitamine D3 pendant 1  
mois

Permettrait de le remonter de l'ordre de + 30  
ng /mL

# Un petit calcul simple ! (Cas d'un cancer)

Manque **30 ng /mL** = **1 mois** à 20 000 UI / jour

Manque 45 ng /mL = 1,5 mois à 20 000 UI / jour

Manque **60 ng /mL** = **2 mois** à 20 000 UI / jour

Manque 90 ng /mL = 3 mois à 20 000 UI / jour

## Pour stabiliser ensuite son taux...

... il faut tenir compte de son poids.

Les spécialistes en vitamine D retiennent la valeur suivante :  
75 UI par kilo de masse corporelle et par jour

*Mais c'est parfois insuffisant, surtout dans le cas d'un  
cancer !!!*

**Récapitulatif avec un  
exemple concret !  
(cas d'un cancer)**

Hervé (70 kg) – cancer du foie - qui a un taux de 20 ng/mL et qui souhaite atteindre 110 ng/mL.

Pour **remonter** son taux : 20 000 UI par jour pendant 3 mois

$$20 + (3 \times 30) = 110 \text{ ng/mL}$$

*Nouvelle prise de sang.*

Pour **stabiliser** son taux :

$$70 \text{ kg} \times 75 = 5\,250 \text{ UI}$$

Soit 6 000 UI/J ...

*Nouvelle prise de sang au bout de 2 mois.*

**Prise de vitamine D :**  
**en cures ... ou tout le temps ?**

*Je me suis « amusé » à cesser ma  
supplémentation en vitamine D ... juste pour  
voir !*

# Effet de l'arrêt de la supplémentation en Vit D

1<sup>ère</sup> expérience perso : baisse de - 30 ng/mL en 30 jours

25OH VITAMINE D (D2+D3)

**75,5** ng/mL

105,6 Le 07.03.2023

soit **188,8** nmol/L

Immunochemiluminescence/DXi Beckman (c)

## Interprétation:

25 OH VIT D	ng/mL	nmol/L
Concentrations souhaitables	30 - 100	75 - 250
Insuffisance	20 - 29	50 - 74
Carence	< 20	< 50
Toxicité	> 100	> 250

# Arrêt en AUTOMNE

Examens ci-dessous réalisés le 14.10.2024 , validés le 14.10.2024

25OH VITAMINE D (D2+D3)

106,8 ng/mL

106,5 Le 04.10.2024

**125,7**

Le 27.09.202

soit 267,0 nmol/L

Immunochemiluminescence/DXi Beckman (c)

Examens ci-dessous réalisés le 26.10.2024 , validés le 04.11.2024

25OH VITAMINE D (D2+D3)

**81,5** ng/mL

106,8 Le 14.10.2024

106,5 Le 04.10.202

soit 202,9 nmol/L

Immunochemiluminescence/DXi Beckman (c)

## Interprétation:

25 OH VIT D	ng/mL	nmol/L
Concentrations souhaitables	30 - 100	75 - 250

Intervalle de référence

Examens ci-dessous réalisés le 27.11.2024 , validés le 27.11.2024

25OH VITAMINE D (D2+D3)

**52,7** ng/mL

82,2 Le 16.11.2024

81,5 Le 26.10.2024

soit 131,8 nmol/L

Immunochemiluminescence/DXi Beckman (c)

# Arrêt au Printemps 2025... ensoleillé !

BIOCHIMIE SANGUINE				Intervalle de référence	Antécédents
<i>examens ci-dessous réalisés le 10.05.2025 , validés le 10.05.2025</i>					
25OH VITAMINE D (D2+D3)	<b>96,5</b>	ng/mL	102,5	Le 03.05.2025	<b>147,1</b> Le 26.04.202
	<i>soit</i> <b>241,3</b>	nmol/L			
Immunochemiluminescence/DXi Beckman (c)					

BIOCHIMIE SANGUINE				Intervalle de référence	Antécédents
<i>examens ci-dessous réalisés le 19.06.2025 , validés le 19.06.2025</i>					
VITAMINE D (D2+D3)	<b>78,5</b>	ng/mL	78,7	Le 31.05.2025	92,2 Le 24.05.202
	<i>soit</i> <b>196,3</b>	nmol/L			
Immunochemiluminescence/DXi Beckman (c)					

# Pas de panique !!!

L'ampleur de la baisse semble proportionnée au taux initial ! (*A vous de le vérifier sur vous !*)

Madame Y : **88** ng/mL    en 1 mois - **31** ng/mL    *57 ng/ml*

Mon épouse : **53** ng/mL    en 1 mois - **12** ng/mL    *41 ng/ml*

**Ne me croyez pas !!!**

**Faites VOUS-MEME, vos propres expériences !**

# Les recommandations officielles FR inchangées et très faibles depuis... 2001

ANC 2001 (apport nutritionnel conseillé)

**200 UI / jour** pour les 3 ans – 65 ans

**400-600 UI/jour** si > à 65 ans

Lors du COVID, l'**Académie de médecine** recommandait 1500 UI / j .

# Vitamine D et COVID: étude du CHU d'Angers publiée en mai 2022



le chu angers

offre de soins | rech

A la Une

Espace presse

- > [Communiqués de presse](#)
- > [Ressources](#)
- > [Demande de reportage](#)

Qui sommes-nous ?

Nos démarches

CHU employeur

Marchés publics

## Covit Trial : une forte dose de vitamine D dès le diagnostic de Covid-19 limite les décès

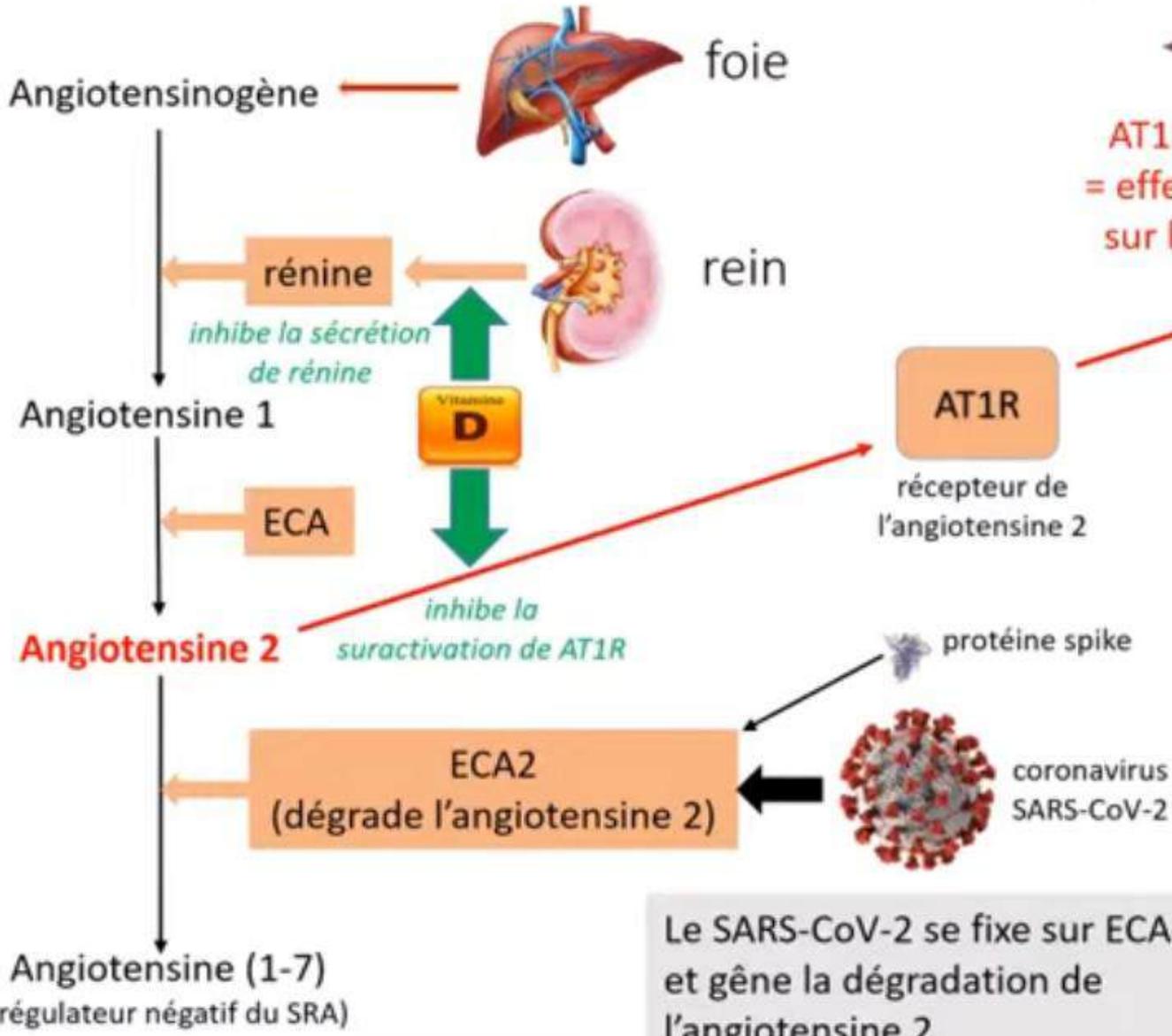
[accueil](#) → [le chu angers](#) → [Espace presse](#) → [Communiqués de presse](#) → [Communiqués année 2022](#)

**Prise de 400 000 UI**  
**Etude menée dans**  
**9 établissements**  
**hospitaliers et**  
**EHPAD associés**

# Système Rénine-Angiotensine (SRA) & COVID-19

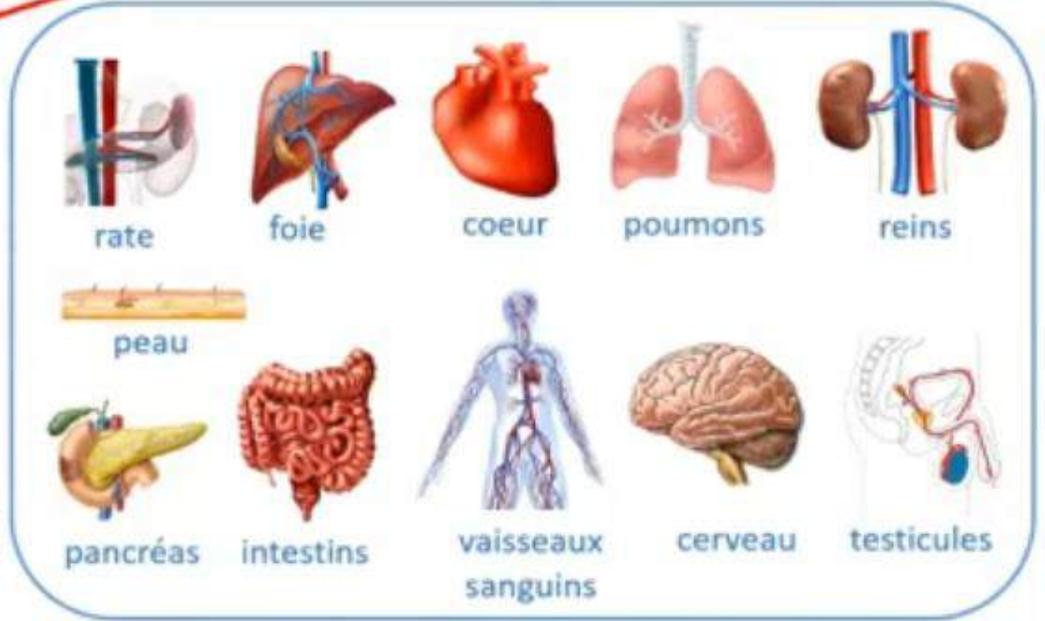
Jean-Marc Sa...

maladie  
COVID-19



AT1R suractivé  
= effets délétères  
sur l'organisme

Atteintes de divers organes



Le SARS-CoV-2 se fixe sur ECA2 et gêne la dégradation de l'angiotensine 2

excès d'angiotensine 2  
= AT1R suractivé  
(SRA suractivé)

Windows  
Appuyez aux paramètres pour activer Windows.

zoom

# Effets délétères de la sur-activation de l'AT1R

*(Jean-Marc Sabatier : chercheur CNRS)*

Pro **hypertenseur** (vasoconstriction des vaisseaux sanguins)

Pro **inflammatoire** (orage cytokine par fabrication d'interleucines 6, de TNF  $\alpha$ , d'interférons  $\gamma$ )

Pro **thrombotique**

Pro **oxydant** (mort cellulaire)

Pro **angiogénique** (vascularisation des tumeurs cancéreuses)

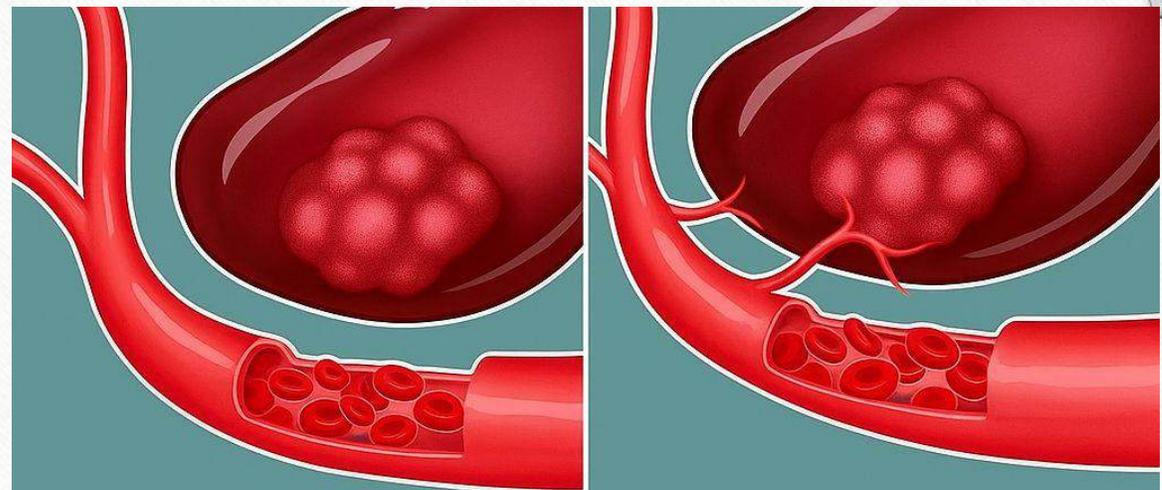
Pro **fibrosique** (fibrose cœur et poumons)

Pro **hypertrophie** (Coeur / infarctus et poumons)

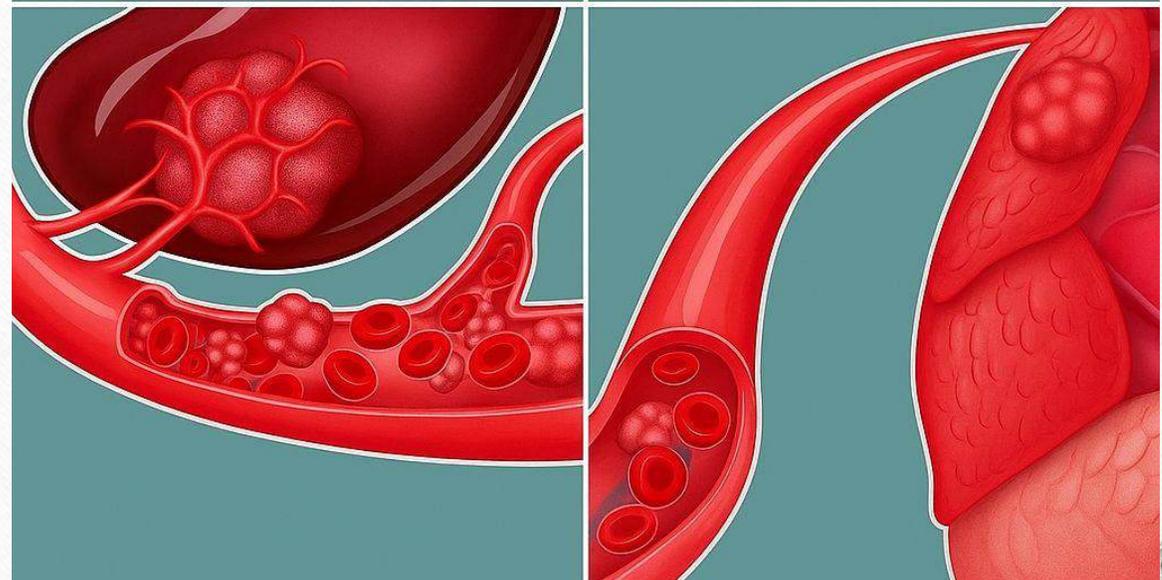
**Chute de la production de NO**  
monoxyde d'azote (pb de mémorisation)

## Etape 3

Angiogénèse



Dispersion des  
cellules cancéreuses  
et métastase



Officiellement, les autorités recommandent  
200 UI / jour...

Qui peut bien avoir intérêt  
à maintenir cette  
recommandation à  
seulement 200 UI/J ?



# Réponse : L'industrie agro alimentaire !



NOS INFORMATIONS NUTRITIONNELLES ONZE NUTRITIONELE INFORMATIE			
	/100g	/30g	%RI*
Énergie / Energie	1652 kJ 390 kcal	496 kJ 117 kcal	6 %
Matières grasses / Vetten	1.4 g	0.4 g	1 %
dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren	0.3 g	0.1 g	1 %
Glucides / Koolhydraten	83 g	25 g	10 %
dont sucres / waarvan suikers	16 g	4.8 g	5 %
Fibres alimentaires / Vezels	6.6 g	2.0 g	5 %
Protéines / Eiwitten	8.0 g	2.4 g	5 %
Sel / Zout	0.73 g	0.22 g	4 %
<b>VITAMINES / VITAMINEN:</b>			NRV**
Vitamine D	8.0 µg	2.4 µg	160 % 48 %
Thiamine	1.7 mg	0.51 mg	155 % 46 %
Riboflavine	2.2 mg	0.66 mg	157 % 47 %
		1.6 mg	29 %

Lait stérilisé en UHT  
 Ingrédients : Lait demi-écrémé (origine France)

	Valeurs nutritionnelles moyennes	
	Pour 100 ml	Pour un bol de 250 ml
Valeur énergétique :	193 kJ / 46 kcal	483 kJ / 115 kcal
Matières grasses :	3,8 g	9,5 g
dont acides gras saturés :	2,5 g	6,2 g
Glucides :	12,0 g	30,0 g
dont sucres :	12,0 g	30,0 g
Protéines :	8,3 g	20,8 g
Sel :	0,28 g	0,7 g
Vitamine D :	0,11 g	0,28 g
Calcium :	1,5 µg = 30% des AR <sup>1</sup>	3,75 µg = 75% des AR <sup>1</sup>
	120 mg = 15% des AR <sup>1</sup>	300 mg = 37,5% des AR <sup>1</sup>

AR : Apport de référence / 1L contient 4 bols de 250 ml. À consommer dans une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Voir la date sur le haut de la bouteille.





INFORMATIONS NUTRITIONNELLES / VOEDINGSWAARDE INFORMATIE				
	Pour/Per 100 g de poudre/poeder	Pour/Per 100 ml	Par portion <sup>1</sup> / Per portie <sup>1</sup>	% AP % RI
Énergie/Energie	1634 kJ 386 kcal	304 kJ 72 kcal	638 kJ 151 kcal	8%
Matières grasses/Vetten - dont acides gras saturés/ waarvan suikers	3,6 g 1,6 g	1,8 g 1,1 g	3,7 g 2,3 g	5% 12%
Glucides/Koolhydraten - dont sucres/waarvan suikers	78,9 g 75,1 g	9,8 g 9,5 g	20,6 g 20,1 g	8% 22%
Fibres/Vezels	7,7 g	<0,5 g	1,0 g	-
Protéines/Eiwitten	5,1 g	3,6 g	7,5 g	15%
Sel/Zout	0,41 g	0,14 g	0,30 g	5%
Vitamine D	11 µg (220% <sup>3</sup> )	0,73 µg (15% <sup>3</sup> )	1,5 µg (30% <sup>3</sup> )	-
Vitamine C	150 mg (188% <sup>3</sup> )	11 mg (14% <sup>3</sup> )	24 mg (30% <sup>3</sup> )	-

## Récapitulatif :

-

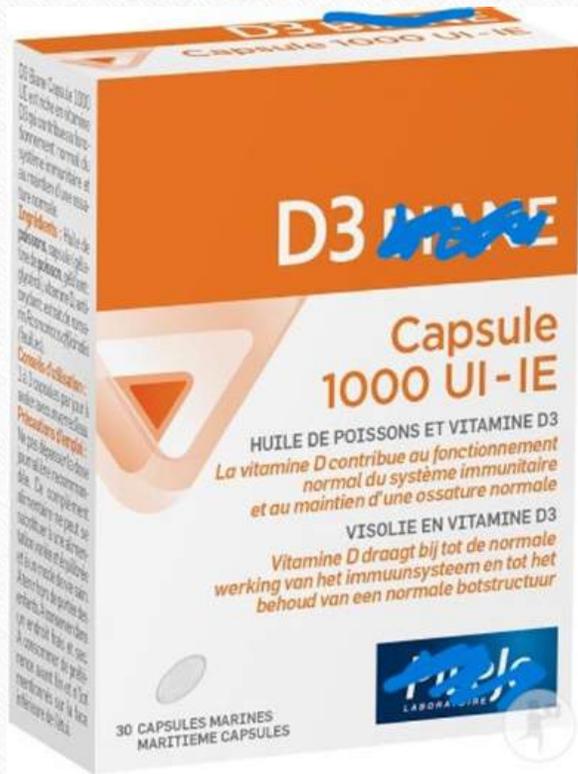
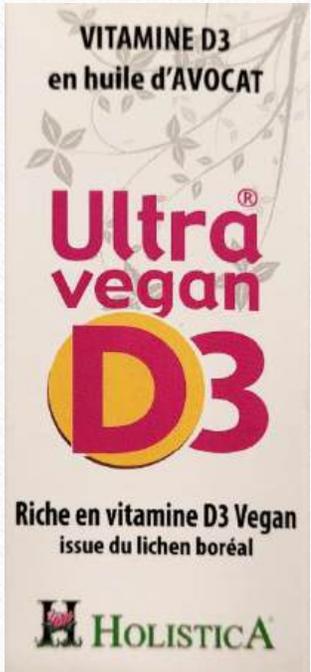
**Vous savez** désormais quel taux est protecteur et comment réaliser un dosage sanguin de vitamine D !

**Vous savez** combien prendre de vitamine D3 par jour pour augmenter votre taux et le stabiliser !

**Vous savez** qu'il est préférable de ne pas arrêter !

**Apprendre à ne pas se faire  
arnaquer dans son choix de  
vitamine D !**

# Que choisir ?????



Prenons l'exemple d'une personne de 60 kg qui souhaite stabiliser son taux de vitamine D

Son besoin annuel = 60 kg x 75 UI x 365  
jours

**Total annuel = 1.642.500 UI**

# Une simple « règle de 3 » !

1. Comptabiliser le nombre de UI dans le flacon
2. Relever le **PRIX**
3. Faire une règle de **TROIS**

Nombre total d'UI ----- PRIX  
1 642 500 UI ----- valeur recherchée !

Valeur = coût annuel **pour une personne de 60 kg** =  $(\text{PRIX} \times 1\,642\,500)$   
/ nombre total d'UI



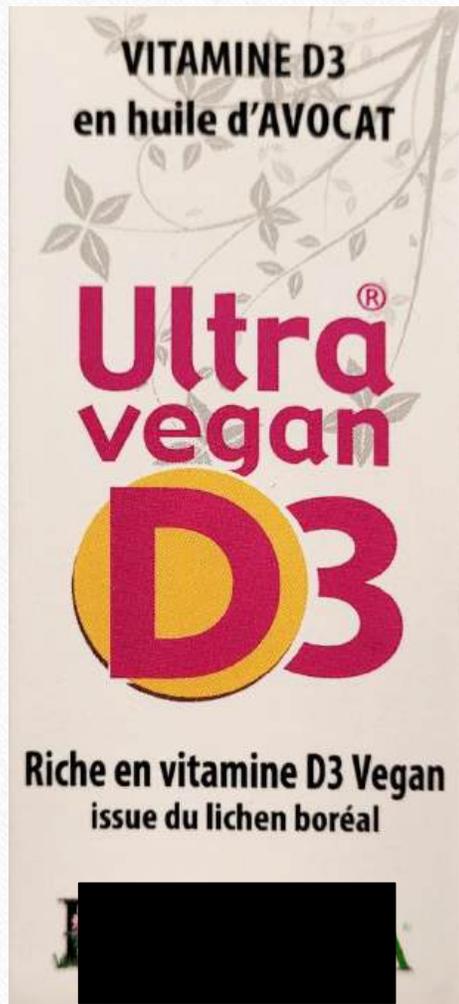
Coût annuel :  $(10,90 \text{ €} \times 1\,642\,500) / 116\,000 = 154 \text{ € par an}$



Coût annuel :  $(6,90 \text{ €} \times 1\,642\,500) / 18\,000 = 629 \text{ € par an}$

Coût annuel :  $(10,99 \text{ €} \times 1\,642\,500)$   
 $/ 90\,000 = 199 \text{ € par an}$

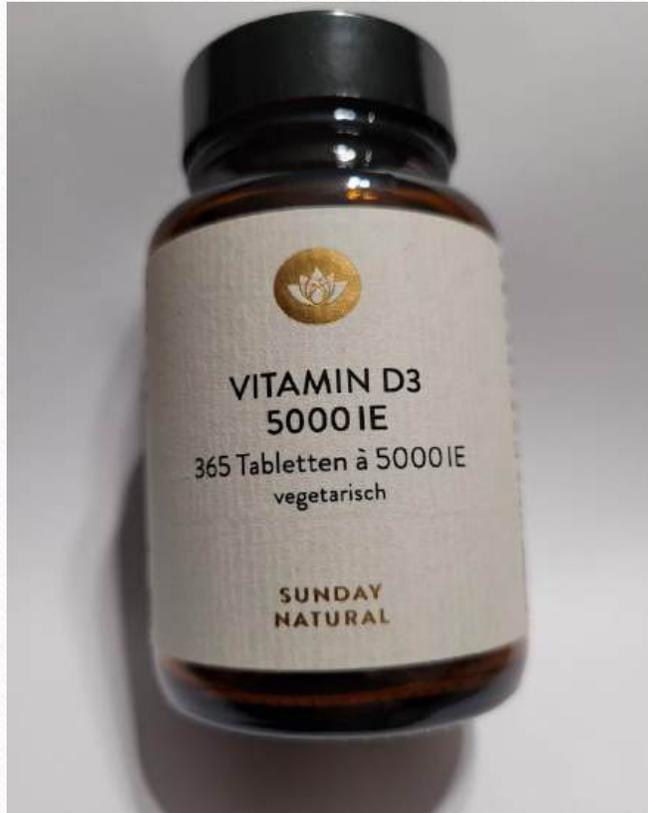




Coût annuel : (14,80 € x 1 642 500 )  
/ 36 000 = **675 € par an**



Coût annuel :  $(2,91 \text{ €} \times 1\,642\,500) / 100\,000 = 48 \text{ € par an}$



Coût annuel :  $(12,90 \text{ €} \times 1\,642\,500)$   
 $/ 1\,825\,000 = \mathbf{12 \text{ € par an}}$

<https://www.sunday.de/fr/comprimes-vitamine-d-5000-ui.html>



Coût annuel :  $(9,50 \text{ €} \times 1\,314\,000) / 5\,000\,000 = \mathbf{3 \text{ € par an}}$

<https://www.sunday.de/fr/vitamine-d3-fortement-dosee-5000-ui-1000-gouttes.html>

## Pourquoi d'abord choisir les comprimés en 5000 UI plutôt que les gouttes à 5000 UI ?

Réponse : pour mieux maîtriser votre supplémentation et être certain d'avoir pris vos 10 000 UI par jour... Pas plus ! Pas moins !

En début de mois, je mets 60 comprimés de 5 000 UI dans une petite boîte (30 jours x 2 comprimés = 30 jours à 10 000 UI). En toute logique, la boîte sera vide à la fin du mois. Si au 25<sup>ème</sup> jour, il reste 12 comprimés au lieu de 10, cela signifie que j'ai oublié d'en prendre 1 jour. Pas de souci, j'en prends 3 les deux jours suivants pour rattraper mon erreur. Et je recommence au 1<sup>er</sup> jour du mois suivant. Etc.

C'est impossible à faire avec des gouttes...

Courage, c'est presque  
fini !!

**Tenez-vous bien à votre chaise !!!!**

**5 scandales !**

Pas besoin d'ordonnance

Inutile d'être à jeun !

Tarifs :

- Entre 17 et 25 € sans ordonnance
  - Entre 10 et 15 € avec une ordonnance
- analyses de sang

**Pourquoi mon médecin ne veut plus me prescrire un dosage de vitamine D depuis 2024 ?**

*voir « scandales » à la fin de la présentation*



## Mail de l'assurance maladie à tous les médecins

Le : **16 janvier 2024** à 15:12 (GMT +01:00)

De : Votre Assurance Maladie

Objet : **Dosage de la vitamine D : prescription et prise en charge**

L'Assurance Maladie vous informe

Docteur,

Entre 2015 et 2022, le nombre de dosages sanguins de vitamine D remboursés par l'Assurance Maladie a augmenté de 76%, avec une accélération marquée depuis 2019. Les montants remboursés en lien avec ces dosages représentent aujourd'hui plus de 40 millions d'euros par an alors que leurs indications sont très restreintes. **En effet, la Haute Autorité de santé (HAS) concluait dès 2013 que le dosage de la vitamine D dans le sang n'apporte pas de renseignements utiles aux professionnels de santé.** Ces recommandations sont toujours valables à ce jour.



.../...

... / ... Ainsi, le dosage de la vitamine D est préconisé et pris en charge par l'Assurance Maladie uniquement dans les six situations cliniques suivantes :

- Démarche diagnostique visant à confirmer ou infirmer un rachitisme (suspicion de rachitisme) ;
- Démarche diagnostique visant à confirmer ou infirmer une ostéomalacie (suspicion d'ostéomalacie) ;
- Suivi ambulatoire de l'adulte transplanté rénal au-delà de trois mois après transplantation ;
- Avant et après une chirurgie bariatrique ;
- Lors de l'évaluation et de la prise en charge des personnes âgées sujettes aux chutes répétées ;
- Pour respecter les résumés des caractéristiques du produit (RCP) des médicaments préconisant la réalisation du dosage de vitamine D.

En dehors de ces 6 indications :

- Il n'y a pas d'utilité prouvée à doser la vitamine D ;

**- Le dosage prescrit n'est pas remboursable ;**

**- Vous êtes tenus d'indiquer sur l'ordonnance le caractère non remboursable de l'acte prescrit en apposant la mention HN (Hors Nomenclature) ou NR (non remboursable) à côté du dosage de la vitamine D.**

A noter : Une supplémentation en vitamine D peut être instaurée et suivie sans dosage de vitamine D.

Cordialement,

Votre correspondant de l'Assurance Maladie

UN SITE AU SERVICE  
DES CITOYENS

Travaux parlementaires

Vos sénateurs

Europe &amp; International

Territoires

Connaître le Sénat

Espace presse

21 janvier 2022

[Accessibilité](#) | [Plan du site](#) | [Alertes](#)

Recherche

OK

[Recherche avancée](#)

français

[Base Questions](#) > 2022

## Projet d'arrêté fixant la liste des substances présentant des propriétés de perturbation endocrinienne et inclusion de la principale forme de vitamine D

15<sup>e</sup> législature

### Question écrite n° 26178 de Mme Dominique Estrosi Sassone (Alpes-Maritimes - Les Républicains)

publiée dans le JO Sénat du 13/01/2022 - page 183

Mme Dominique Estrosi Sassone attire l'attention de M. le ministre des solidarités et de la santé sur le projet d'arrêté fixant la liste des substances présentant des propriétés de perturbation endocrinienne et sur l'inclusion de la principale forme de vitamine D (cholécalférol).

L'article 13 de la loi n° 2020-105 du 10 février 2020 relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire (dite loi AGEN) puis le décret 2021-1110 ont prévu la mise à disposition d'informations aux consommateurs permettant d'identifier les perturbateurs endocriniens dans les compléments alimentaires.

Si les entreprises qui produisent des compléments alimentaires ne remettent pas en cause la législation dans un souci de transparence de l'information, elles s'étonnent du projet d'arrêté fixant la liste des substances présentant des propriétés de perturbation endocrinienne aux autorités européennes qui doit être publiée en février 2022 après examen par la direction générale de la santé et par la direction générale de la prévention des risques.

Mon Sénat



En séance



Accès rapide

[Projets/propositions de loi](#)[Rapports](#)[Comptes rendus](#)[Sénateurs](#)[Séance/dérouleur en direct](#)[Tous les dérouleurs](#)[Questions](#)

Agenda du Sénat



Accès thématiques



5°C Eclaircies

11:20  
21/01/2022



> [Geriatr Psychol Neuropsychiatr Vieil](#). 2022 Jun 1;20(2):151-161. doi: 10.1684/pnv.2022.1031.

## [Cholecalciferol (vitamin D3) must not be considered as an endocrine disruptor]

[Article in French]

Jean-Claude Souberbielle <sup>1</sup>, Justine Bacchetta <sup>2</sup>, Philippe Chanson <sup>3</sup>, Bernard Cortet <sup>4</sup>, Marie Courbebaisse <sup>5</sup>, Jean-Michel Lecerf <sup>6</sup>, Agnès Linglart <sup>7</sup>, Cédric Annweiler <sup>8</sup>

Affiliations + expand

PMID: 35929381 DOI: 10.1684/pnv.2022.1031

**Abstract** in [English](#), French

Un projet d'arrêté ministériel inscrivant le cholécalciférol, c'est-à-dire la vitamine D3 (VD3), dans la liste des perturbateurs endocriniens (PE) est à l'origine de débats en France. L'objectif de notre article était de préciser les arguments scientifiques pour et contre l'inscription de la VD3 dans la liste des PE, qui semble être initialement due à son utilisation à très forte dose comme raticide/rodenticide dans certains pays. Premièrement, le cholécalciférol ne peut être défini comme une substance exogène, terme utilisé dans les différentes définitions des PE, car il est largement synthétisé dans la peau suite à l'exposition aux UVB. Deuxièmement, il n'existe aucune publication dans la base de données PubMed en faveur d'une inscription de la VD3 dans la liste des PE. La requête « vitamin D AND endocrine disruptor » retrouvait 33 références au 10 mars 2022, la plupart évoquant des perturbations du métabolisme de la vitamine D par les PE. Troisièmement, un grand nombre d'études concluent, au contraire, que la VD3 a des effets bénéfiques sur de nombreuses fonctions altérées par les PE. Plus largement, nous alertons sur le fait qu'apprendre que la VD3 pourrait être règlementairement considérée comme un PE pourrait occasionner, auprès du grand public, une défiance vis-à-vis de la supplémentation en vitamine D, ce qui n'est pas souhaitable en termes de santé publique car de nature à aggraver la prévalence déjà trop élevée des individus carencés en vitamine D. Il est encore temps d'éviter cette décision aberrante et non fondée.

**Keywords:** vitamin D3; cholecalciferol; endocrine disruptor.

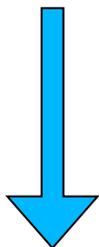
[PubMed Disclaimer](#)



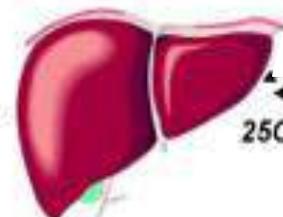
Extrait :

.../...nous alertons sur le fait qu'apprendre que la VD3 pourrait être règlementairement considérée comme un PE pourrait occasionner, auprès du grand public, une défiance vis-à-vis de la supplémentation en vitamine D, ce qui n'est pas souhaitable en termes de santé publique car de nature à aggraver la prévalence déjà trop élevée des individus carencés en vitamine D. Il est encore temps d'éviter cette décision aberrante et non fondée.

Dosage sanguin



25(OH)D  
Calcidiol



25OHase

Vitamine D récepteur  
(VDR)

Alimentation



UVB



7dehydrocholesterol

Vitamine D3  
Cholecalciferol

1OHase



1,25(OH)2D  
Calcitriol  
Forme active

Le  
gouvernement  
voulait classer  
comme  
« perturbateur  
endocrinien », la  
vitamine D3  
produite aussi  
par le soleil ... !!



Depuis Novembre 2024, Sunday Natural ne vend plus de vitamines D fortement dosées sur leur site français Sunday.fr ... alors qu'on peut continuer à les trouver sur **Sunday.de** ! Pourquoi ????

Rappel : coût annuel : **3 € par an**

## **SANTÉ.FR**

### **Le site du Service Public d'information en santé**

Santé.fr est le site du [Service Public d'Information en Santé](#)  créé en 2016 par l'article 88 de la loi de modernisation du système de santé : *"placé sous la responsabilité du ministre chargé de la santé, a pour mission la diffusion gratuite et la plus large des informations relatives à la santé et aux produits de santé, notamment à l'offre sanitaire, médico-sociale et sociale auprès du public. Il est constitué avec le concours des caisses nationales d'assurance maladie, de la caisse nationale de solidarité pour l'autonomie, des agences et des autorités compétentes dans le champ de la santé publique et des agences régionales de santé".*

### **Une information fiable et accessible**

Santé.fr publie une information de qualité et accessible, respectant les critères du [Standard de l'information en santé](#) . Santé.fr propose également des services personnalisés et géolocalisés. Aujourd'hui, Santé.fr agrège plus de 13 000 contenus éditoriaux et 750 000 fiches annuaires issues de 54 partenaires contributeurs et référentiels annuaires.

# LA VITAMINE D EST-ELLE UTILE POUR PRÉVENIR LE CANCER ET LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES ?

Information proposée par : [SERVICE PUBLIC D'INFORMATION EN SANTÉ \(SPIS\)](#) ↓

03/05/2022

🕒 5 mins de lec

Dans le contexte de la prévention du cancer ou des maladies cardiovasculaires, au moins trois grandes études contrôlées portant sur des dizaines de milliers de personnes âgées de plus de 60 ans, supplémentées en vitamine D pendant 5 ans, n'ont montré aucun effet bénéfique de cette supplémentation.

- [Manson JE, Cook NR, Lee IM et al. Vitamin D Supplements and Prevention of Cancer and Cardiovascular Disease. N Engl J Med 2019; 380:33-44](#) 

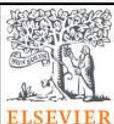
- [Keum N, Lee DH, Greenwood DC et al. Vitamin D supplementation and total cancer incidence and mortality: a meta-analysis of randomized controlled trials. Annals of Oncology, Volume 30, Issue 5, May 2019, Pages 733-743](#) 

- [Neale RE, Baxter C, Duarte Romero B et al. The D-Health Trial: a randomised controlled trial of the effect of vitamin D on mortality. Lancet Diabetes Endocrinol. 2022 Feb;10\(2\):120-128.](#) 

- [Virtanen, JK, Nurmi T, Aro A et al. Vitamin D supplementation and prevention of cardiovascular disease and cancer in the Finnish Vitamin D Trial-a randomized controlled trial. Am J Clin Nutr. 2022 Jan 4](#) 

# Soyons curieux face à une étude tentant de démontrer l'inutilité de la vitamine D !

- 1- Qui sont les auteurs et qui a financé cette étude ? Quels sont leurs éventuels conflits d'intérêts avec l'industrie pharmaceutique ?
- 2- Quelles sont les doses de vitamine D proposées aux patients lors de cette étude ?
- 3 - Le taux sanguin de vitamine D des patients de l'essai est-il supérieur ou non à 40 ng/mL ?



## Seminars in Cancer Biology

Volume 79, February 2022, Pages 217-230



Review

# An update on vitamin D signaling and cancer

Carsten Carlberg <sup>a</sup>  , Alberto Muñoz <sup>b</sup>

L'étude contrôlée, VITAL, 25 25711 participants n'ayant pas eu d'antécédents



Voir PDF

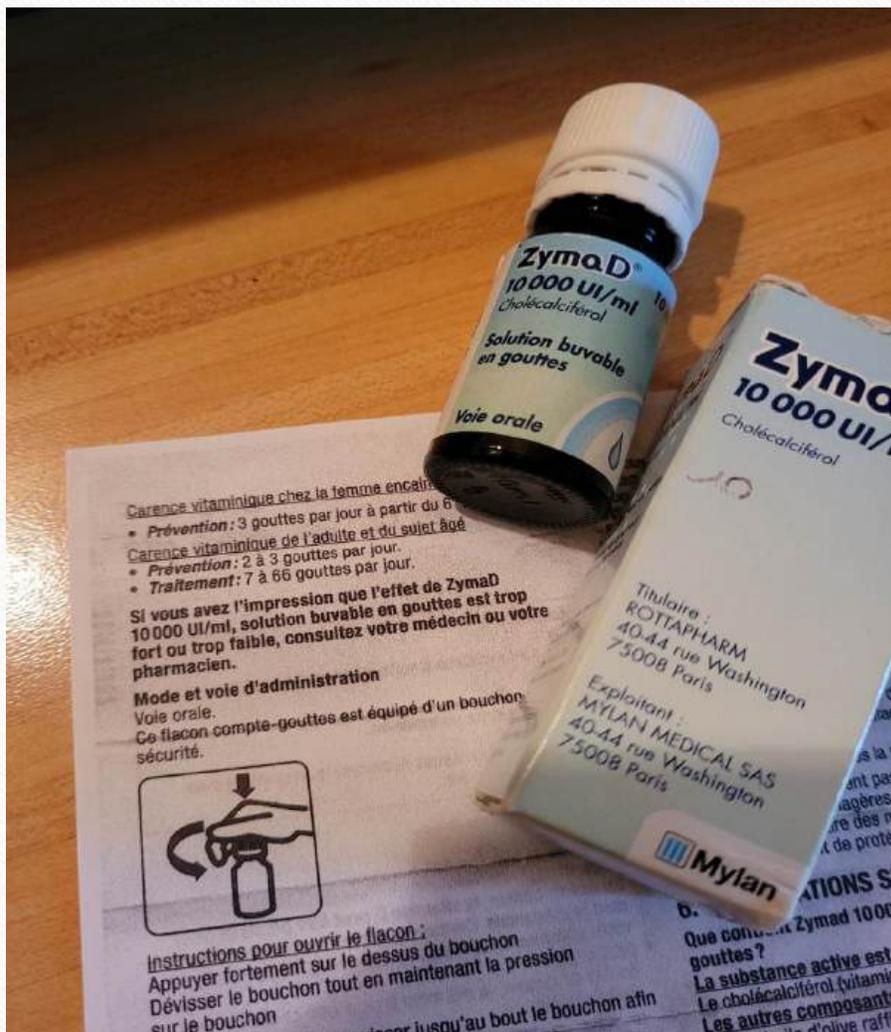
[Télécharger la question complète](#)

cancer sur une période de 5 ans. Bien que l'analyse principale de cette étude n'ait pas fait état d'une réduction significative du risque de mortalité par cancer, une analyse secondaire a suggéré un bénéfice de la vitamine D<sub>3</sub> après exclusion des données de suivi précoce et pour les sous-groupes d'individus en incidence et/ou en mortalité du cancer [25,26]. De même, une méta-analyse de trois autres essais contrôlés randomisés [[28, [29, [30, chacun d'eux ayant un résultat nul, a montré que la supplémentation en vitamine D<sub>3</sub> entraînait une mortalité totale significativement plus faible. Dans ce contexte, la notion d'indice personnalisé de réponse à la vitamine D (31) peut être prise en compte. Comme l'ont montré les cohortes finlandaises (32,33), environ 25 % de la population semblent être de faibles répondeurs à la supplémentation en vitamine D, *c'est-à-dire* que ces personnes ont besoin de doses quotidiennes plus élevées de vitamine D<sub>3</sub>, afin d'atteindre l'intégralité du bénéfice clinique. Jusqu'à présent, les participants à des essais contrôlés randomisés n'ont pas été stratifiés pour les répondeurs de vitamine D bas, moyen et élevé. En outre, de nombreux sujets de l'étude ont été recrutés avec un statut de vitamine D assez élevé, *c'est-à-dire* qu'ils peuvent avoir été dans la gamme de la suffisance de la vitamine D et n'ont pas besoin d'une supplémentation supplémentaire.

Scandale du  
« protocole des ampoules  
mensuelles ou trimestrielles »

Avec une médecin, nous avons constaté que beaucoup de ses patients qui suivent ce protocole sont toujours autant carencés en vitamine D ...

**Résultats d'expériences surprenants !!**



## Rappel : cas de Zyma D prescrite par certains médecins

« ... /... Traitement d'une carence vitaminique de l'adulte et du sujet âgé

Jusqu'à 66 gouttes par jour = 20 000 UI par jour .../... »

<https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/>

Essai perso de 20 000 UI/j sur 1 mois –  
 résultat : + 30 ng/mL en 30 jours

Patient(e) [redacted]  
 Dossier N° 0027 du 07.03.2023  
 Rélevé le 07.03.2023 à 09:02  
 Édité le 07.03.2023 à 14:47

Identifiant d'accès à vos résultats : P-000227717 \*\*COMPLET\*\*

**BIOCHIMIE SANGUINE**

Intervalle de référence Antécédents

Examens ci-dessous réalisés le 07.03.2023, validés le 07.03.2023

25OH VITAMINE D (D2+D3) 87,1 Le 22.02.2023 74,8 Le 07.02.2023  
 soit 105,6 ng/mL  
264,0 nmol/L

Immunochemiluminescence/DXI Beckman (c)

**Interprétation:**

25 OH VIT D	ng/mL	nmol/L
Concentrations souhaitables	30 - 100	75 - 250
Insuffisance	20 - 29	50 - 74
Carence	< 20	< 50
Toxicité	> 100	> 250

ASPECT DU SERUM limpide  
 TRIGLYCERIDES limpide

20 000 UI/j Sunday Natur  
 + 12mg en 15 jours  
 + 18mg en 14 jours

Si 20 000 UI = + 1 ng/mL ...

... alors, une ampoule de 50 000 UI ne va augmenter  
le taux que de **2,5 ng/mL** ?

...

et une ampoule de 100 000 UI va augmenter le taux  
sanguin de **5 ng/mL** seulement ???

# Exemple : Madame X - prise d'une ampoule de 50 000 UI et évolution du taux à J+15

## IMMUNOLOGIE

	Résultats	Valeurs de référence	Antériorités 19/07/23
<b>γ-vitamine D (TOTALE : D2 et D3)</b>	<b>43,3</b> nmol/L	(50 à 250)	36,8
	<b>17,3</b> ng/mL	(20 à 100)	14,7

luminescence - Roche - C8000 E21-B - LBM GEN-BIO GRAVANCHES

Recommandation HAS de Janvier 2013, le seuil optimal est  $\geq 75$  nmol/L (30 ng/mL).

# Expérimentation perso : ampoule de 100 000 UI et évolution taux à J+7 et J+20

## BIOCHIMIE SANGUINE

Intervalle de référence

Antécédents

Examens ci-dessous réalisés le 15.05.2023 , validés le 15.05.2023

25OH VITAMINE D (D2+D3)

**68,2** ng/mL

71,4 Le 03.05.2023 72,3 Le 26.04.2023

soit 170,5 nmol/L

Immunochemiluminescence/DXI Beckman (c)

### Interprétation:

25 OH VIT D	ng/mL	nmol/L
Concentrations souhaitables	30 - 100	75 - 250
Insuffisance	20 - 29	50 - 74
Carence	< 20	< 50
Toxicité	> 100	> 250

*Novembre 2024*

Médecin et son épouse : **1 ampoule de 100 000 UI**  
**par mois**

→ taux respectifs = 26 ng/mL et 28 ng/mL

Un médecin a mesuré le taux de vitamine D d'un  
de ses patients : **1 ampoule de 50 000 UI** par mois :

→ taux = 11,2 ng/mL

## Autre pratique (en Algérie)

*1 ampoule de 200 000 UI permet de grimper un taux de +8 ng/ml.*

***(Cf Dr Baghli)***

Prise d'ampoules de 200 000 UI sur 7 à 10 jours consécutifs selon le niveau de carence



**Faites vos propres essais !**

*(Surtout pour vous, les médecins)*

**Mais pourquoi  
tous ces  
scandales autour  
de la vitamine D  
???**



# Vitamine D = moins de maladies = moins d'argent à gagner pour certains !

La corruption par Big Pharma de certains responsables politiques et de responsables sanitaires (nommés par ces même responsables politiques) + corruption de certains journalistes et conflits d'intérêts de médecins influents = UNE TRISTE REALITE ?

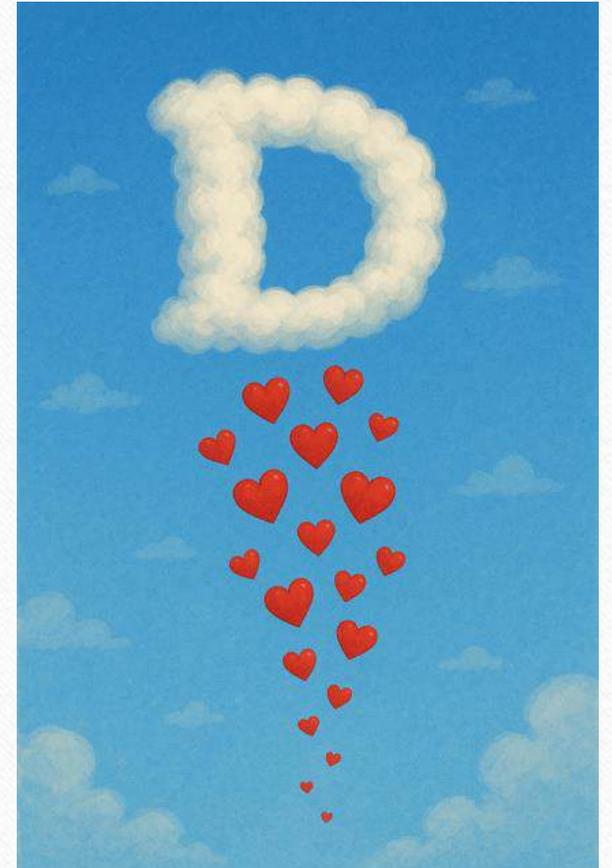


The screenshot shows the Europe 1 website interface. At the top, there is a navigation bar with the logo 'Europe 1', a 'EN DIRECT' button, and buttons for 'PROGRAMMES' and 'LÉGISLATIVES ANTICIPÉES'. Below the navigation bar, the breadcrumb 'Accueil > Société' is visible. The main headline reads 'Cahuzac : "deux versements des laboratoires Pfizer" au profit du financement politique en 1993'. A photograph of a man in a suit is shown below the headline. At the bottom of the article, the text 'RÉDACTION EUROPE1.FR avec AFP' is circled in red, followed by the date '17h18, le 05 septembre 2016, modifié à 17h33, le 05 septembre 2016'.

# *Conclusion*

La vitamine D, un **atout essentiel**  
pour la santé !

**Aidez-nous à la faire connaître !**



Si on diffuse cette info autour de nous, c'est  
**la fin du déficit de la sécurité sociale**

et **la fin des déserts médicaux ...**

... dans 1 ou 2 ans !!!

**Formez vos coiffeurs !!!!**

Contact :

**colibrivitamined@proton.me**

***Pour les « Junistes » - Pseudo CESIUM : NicoVitamineD***