



 27/10/2022 Expertise

ALIMENTATION ET NUTRITION HUMAINE

Vitamine D : pas d'affichage PE pour les produits alimentaires

L'Anses déconseille d'inclure la vitamine D3 dans la liste des substances à afficher comme perturbateur endocrinien sur les produits alimentaires, dans le cadre de l'application de la loi AGECE.

Une vitamine indispensable au fonctionnement de notre organisme

La **vitamine D3**, ou cholécalciférol, est essentielle au bon fonctionnement de notre organisme et joue un rôle déterminant dans la qualité du tissu osseux. Elle est apportée par l'alimentation (produits laitiers, poissons, œufs) et est fabriquée par la peau exposée au soleil. Pourtant, **plus d'1 Français sur 3 ne parvient pas à couvrir ses besoins physiologiques en vitamine D3**, ce qui constitue une préoccupation majeure de santé publique. En effet, une insuffisance en vitamine D3 expose à des risques connus pour la santé humaine, en particulier en période de croissance. Les sociétés savantes pédiatriques recommandent une supplémentation systématique des enfants en vitamine D pour prévenir le rachitisme.

Une activité endocrinienne par nature

A la différence d'autres vitamines, la vitamine D se comporte comme une hormone. A ce titre, elle agit sur le système endocrinien. En cas d'apport trop élevé, l'équilibre endocrinien est perturbé ce qui provoque des effets néfastes pour la santé. L'Anses rappelle d'ailleurs que des effets graves ont déjà été observés chez l'être humain à l'occasion de surdosages en vitamine D.

C'est ainsi que le cholécalciférol a été identifiée comme un perturbateur endocrinien (PE) lors de son évaluation par l'Agence européenne des produits chimiques dans le cadre du règlement biocides UE n°528/2012. L'Anses souligne cependant que les doses de cholécalciférol utilisées dans les produits biocides pour éliminer les rongeurs sont très supérieures aux doses en vitamine D apportées par l'alimentation courante, y compris les aliments enrichis en vitamine D.

Une information qui contribuerait à aggraver l'insuffisance d'apport existant

La loi anti-gaspillage et économie circulaire, dite loi AGECE, prévoit d'informer le consommateur de la présence dans un produit de toute substance considérée comme PE. A l'issue de son expertise, l'Agence estime que l'identification du cholécalciférol comme PE sur les étiquettes (ou autres dispositions d'information équivalentes) des produits alimentaires contribuerait à donner une perception erronée du risque et pourrait détourner certaines personnes de la consommation d'aliments contenant de la vitamine D.

Cet affichage pourrait donc accentuer **l'insuffisance de la couverture des besoins nutritionnels en vitamine D**. Selon l'étude Inca 3, l'apport alimentaire moyen en vitamine D dans la population française adulte est de 3,1 µg/jour chez les adultes de 18-79 ans, bien en dessous de l'apport satisfaisant établi à 15 µg/jour.

A l'instar de la vitamine D, l'Agence souligne que d'autres nutriments, comme l'iode, sont susceptibles de présenter des effets délétères par perturbation du système endocrinien à fortes doses alors qu'ils sont bénéfiques pour la santé humaine aux doses nutritionnelles. Elle est donc également défavorable, au fait de les inclure dans la liste des substances PE devant faire l'objet d'un affichage pour les produits alimentaires.

Besoins en vitamine D : prendre conseil auprès des professionnels de santé

Les professionnels de santé jouent un rôle déterminant pour expliquer les bénéfices d'une alimentation couvrant les besoins en vitamine D. Ils peuvent également alerter sur les risques associés à des apports excessifs, tels que ceux provoqués par le mésusage des compléments alimentaires, en particulier chez le jeune enfant.

En savoir plus

[NOTE AST révisée de l'Anses relative à l'application au cholécalciférol \(vitamine D3\) des dispositions relatives aux substances présentant des propriétés de perturbation endocrinienne au titre de la loi n° 2020-105 du 10 février 2020 dite « loi AGECE »](#)