

Article

Niveaux de vitamine D chez les Canadiens 2007 à 2009



Mars 2010

Comment obtenir d'autres renseignements

Pour toute demande de renseignements au sujet de ce produit ou sur l'ensemble des données et des services de Statistique Canada, visiter notre site Web à www.statcan.gc.ca. Vous pouvez également communiquer avec nous par courriel à infostats@statcan.gc.ca ou par téléphone entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi aux numéros suivants :

Centre de contact national de Statistique Canada

Numéros sans frais (Canada et États-Unis) :

Service de renseignements	1-800-263-1136
Service national d'appareils de télécommunications pour les malentendants	1-800-363-7629
Télécopieur	1-877-287-4369

Appels locaux ou internationaux :

Service de renseignements	1-613-951-8116
Télécopieur	1-613-951-0581

Programme des services de dépôt

Service de renseignements	1-800-635-7943
Télécopieur	1-800-565-7757

Comment accéder à ce produit

Le produit no 82-625-X au catalogue est disponible gratuitement sous format électronique. Pour obtenir un exemplaire, il suffit de visiter notre site Web à www.statcan.gc.ca et de parcourir par « Ressource clé » > « Publications ».

Normes de service à la clientèle

Statistique Canada s'engage à fournir à ses clients des services rapides, fiables et courtois. À cet égard, notre organisme s'est doté de normes de service à la clientèle que les employés observent. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec Statistique Canada au numéro sans frais 1-800-263-1136. Les normes de service sont aussi publiées sur le site www.statcan.gc.ca sous « À propos de nous » > « Notre organisme » > « Offrir des services aux Canadiens ».

Publication de la version HTML : mars 2010.

Publication de la version PDF : septembre 2010.



Niveaux de vitamine D chez les Canadiens 2007 à 2009

De 2007 à 2009, près de 90 % des Canadiens avaient une concentration de vitamine D adéquate pour la santé des os. Les femmes étaient plus susceptibles que les hommes d'avoir une concentration adéquate. Environ 4 % de la population (5 % des hommes et 3 % des femmes) présentait une carence en vitamine D.

La vitamine D est mieux connue pour son rôle dans le maintien de la santé des os, étant donné qu'elle aide le corps à absorber le calcium. Toutefois, des études récentes montrent que les personnes âgées qui ont de faibles niveaux de vitamine D dans le sang sont plus susceptibles de perdre l'équilibre et de tomber, peut-être en raison du rôle que joue la vitamine D à l'égard de la fonction musculaire. De faibles niveaux de vitamine D ont été associés à un risque plus élevé de fractures, de chutes, de cancer du sein et de cancer colorectal, de faible immunité, de maladies cardiovasculaires et d'autres maladies comme la sclérose en plaques.

Lorsqu'il y a une carence en vitamine D, l'absorption de calcium est très faible. Les carences chez les enfants peuvent entraîner le rachitisme, qui se manifeste par une faiblesse des os et des déformations du squelette. Chez les adultes, de faibles niveaux de vitamine D peuvent entraîner l'ostéoporose, qui cause une diminution de la masse osseuse et du tissu osseux et augmente les risques de fractures.

La vitamine D provient des aliments et des suppléments, ainsi que de l'exposition au soleil. Étant donné que la vitamine D ne se retrouve naturellement que dans quelques aliments, comme les poissons gras et les jaunes d'œufs, on en ajoute aux aliments comme le lait et la margarine.

Contrairement aux autres nutriments, le corps peut produire une quantité substantielle de vitamine D lorsque la peau est exposée au soleil. Au printemps et à l'été au Canada, l'exposition quotidienne normale au soleil entraîne une production suffisante de vitamine D, mais cette production est déficiente de la fin d'octobre au début de mars. En outre, il est plus difficile pour les personnes dont la peau est plus foncée de produire de la vitamine D par suite de l'exposition au soleil, la mélanine dans les peaux plus foncées diminuant la production de vitamine D. Par ailleurs, la capacité de la peau de produire de la vitamine D diminue avec l'âge, ce qui présente des risques pour les personnes de plus de 50 ans.

La vitamine D est mesurée en nanomoles par litre (nmol/L). Des concentrations inférieures à 27,5 nmol/L sont synonymes de carence. Des concentrations inférieures à 37,5 nmol/L sont considérées comme inadéquates pour la santé des os. En outre, il a été admis récemment que la concentration optimale pour la santé globale est de 75 nmol/L.

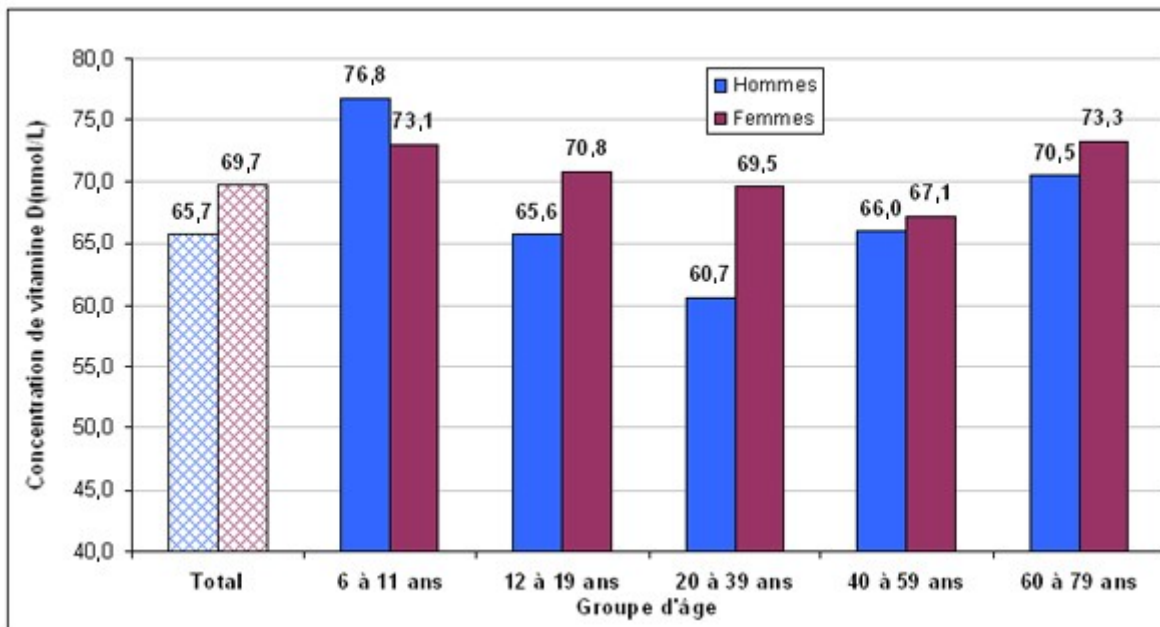
Résultats

De 2007 à 2009, la concentration moyenne de vitamine D chez les Canadiens âgés de 6 à 79 ans était de 67,7 nmol/L. Pour les deux sexes, les concentrations de vitamine D ont suivi une courbe en U selon le groupe d'âge, les concentrations les plus élevées étant observées chez les enfants et les personnes âgées, et les plus faibles, chez les personnes de 20 à 39 ans. Les concentrations avaient tendance à être plus élevées chez les adolescentes et les femmes que chez les adolescents et les hommes.



Graphique 1

Niveaux moyens de vitamine D selon le groupe d'âge et le sexe



Source : Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007 à 2009.

Près de 90 % des Canadiens avaient une concentration de vitamine D adéquate pour la santé des os (au moins 37,5 nmol/L). Les femmes étaient plus susceptibles que les hommes d'avoir des concentrations adéquates. Par ailleurs, 35 % de la population affichait des concentrations supérieures à 75 nmol/L. Le pourcentage de personnes affichant des concentrations d'au moins 75 nmol/L était le plus élevé chez les enfants de 6 à 11 ans (49 %) et chez les personnes de 60 à 79 ans (45 %); il était le plus faible chez les personnes de 20 à 39 ans (30 %).

On estime à 4 % la proportion de la population (5 % des hommes et 3 % des femmes) qui avait des concentrations inférieures à 27,5 nmol/L, ce qui constitue une indication d'une carence en vitamine D. La prévalence la plus forte de carence, soit 7 %, a été notée chez les hommes de 20 à 39 ans.

La consommation fréquente de lait était associée à des concentrations élevées de vitamine D chez les personnes de tous âges. La concentration était de 75 nmol/L en moyenne chez les personnes qui consommaient du lait plus d'une fois par jour, comparativement à 63 nmol/L chez celles qui en consommaient moins d'une fois par jour.

L'appartenance à la race blanche était associée à une concentration plus élevée de vitamine D. L'écart moyen était d'environ 19 nmol/L entre les personnes de race blanche et les personnes d'autres origines raciales.

De plus amples renseignements concernant ce sujet sont disponibles dans « Les niveaux de vitamine D chez les Canadiens selon les résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2007–2009 » [Rapports sur la santé](#), vol. 21, numéro 1.

D'autres renseignements sur les mesures physiques de la santé provenant de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007 à 2009 sont disponibles au www.statcan.gc.ca/ecms.