



Ma décision: *prendre ou non un supplément en vitamine D*

▷ Ce document s'adresse:

- ▶ aux personnes de **65 ans et plus**

▷ Ce documents sert à:

- ▶ **informer** la personne des options disponibles
- ▶ **préparer** la personne à discuter avec les professionnels de la santé
- ▶ aider la personne à **choisir une option qui respecte ses priorités**



▷ Rôles de la vitamine D

- ▶ La vitamine D est associée à la **résistance des os** et à la **force musculaire**.
- ▶ La supplémentation en vitamine D vise à **diminuer le risque de chutes et de fractures**.

▷ Personnes qui pourraient envisager prendre un supplément de vitamine D

- ▶ **Tous les aînés de 65 ans et plus.**
- ▶ **Les aînés à plus haut risque de fractures**, soit ceux qui vivent en institution ou ceux ayant un antécédent de fracture ostéoporotique.
- ▶ Les aînés à plus haut risque de chute, soit ceux ayant déjà eu une chute, des problèmes de démarche ou d'équilibre, une mobilité réduite, une déficience visuelle ou cognitive, qui prennent plus de 5 médicaments, qui prennent des psychotropes ou des médicaments pour les maladies cardiovasculaires, qui présentent de la faiblesse musculaire, de l'hypotension orthostatique, de l'incontinence urinaire ou de la malnutrition, qui consomment de l'alcool.
- ▶ **Les aînés à plus haut risque de déficit en vitamine D**, soit ceux qui vivent en institution, qui ont la peau foncée ou qui n'exposent pas leur peau au soleil.

▷ Personnes qui ne devraient pas prendre un supplément de vitamine D

- ▶ Les aînés qui souffrent d'hypercalcémie, d'hypervitaminose D, ou d'hypersensibilité à la vitamine D ou à ses analogues.

► La personne doit exprimer clairement l'option qu'elle préfère, car:

- Il y a des pour et des contre à prendre un supplément de vitamine D.
- Il manque d'informations sur l'efficacité de la vitamine D.
- D'autres options permettent de prévenir les chutes: le retrait de **médicaments psychotropes**, **l'activité physique** (Tai-chi et autres exercices de renforcement musculaire et d'équilibre), **l'adaptation du domicile**, ou une **approche multifactorielle individualisée**.

Nous proposons que :

- 1** La décision prenne en compte les valeurs et les préférences des aînés
- 2** Le clinicien partage cette décision avec l'aîné

Supplément de vitamine D

Avantages	Inconvénients
Préventions des chutes ■ Sur 1000 aînés qui prennent un supplément de vitamine D pendant 1 an, 78 sont protégés contre les chutes (8%). (⊕⊕○○) (voir légende). ■ Selon les recherches actuelles, la vitamine D prise sous d'autres formes que la vitamine D3, ou à des doses plus élevées que celles habituellement utilisées au Québec, n'aurait pas d'impact sur le nombre de chutes. (⊕○○○) (voir légende). Préventions des fractures ■ Selon les recherches actuelles, les aînés traités avec la vitamine D pendant une période allant de 10 semaines à 5 ans, ne seraient pas mieux protégés des fractures que ceux qui ne sont pas traités. (⊕○○○) (voir légende).	Abandon du traitement ■ Sur 1000 aînés qui prennent un supplément de vitamine D, 150 arrêtent le traitement à cause de la difficulté à avaler les comprimés (15%). - La vitamine D peut cependant être aussi prise sous forme liquide pour ceux qui ont ces difficultés. Coûts ■ L'aîné qui se procure la vitamine D sans prescription doit déboursier environ 40 \$/année. ■ La vitamine D peut également être obtenue sous prescription. Le coût varie alors selon la dose, la fréquence d'administration et le type d'assurance (RAMQ ou privée).

Légende - Niveau de confiance en ces résultats:

- ⊕⊕⊕⊕ **Élevée** : il est peu probable que de nouvelles recherches modifient ce résultat
- ⊕⊕⊕○ **Modérée** : de nouvelles recherches pourraient modifier ce résultat
- ⊕⊕○○ **Faible** : il est très probable que de nouvelles recherches modifieraient ce résultat
- ⊕○○○ **Très faible** : cet estimé est très incertain

Exercice pour clarifier mes priorités

Pour le patient et son proche aidant

On ne peut pas tout avoir!
Cocher **un seul élément** qui est le plus important
peut être difficile, mais parfois nécessaire.

1. Cocher ce qui est le plus important pour vous.

Attention: ne choisissez qu'un seul élément.

2. Options à envisager

☐	Diminuer mes risques de chuter	→	▪ Prendre la vitamine D
☐	Éviter d'avaler des comprimés	→	▪ Prendre la vitamine D sous forme liquide ▪ Ne pas prendre de vitamine D
☐	Éviter de déboursier des frais	→	▪ Ne pas prendre de vitamine D ▪ Demander à votre médecin de vous prescrire la vitamine D
☐	Autre:		

Prendre ma décision

Préférez-vous prendre un supplément de vitamine D, ou non ?

Êtes-vous confortable avec votre décision concernant la supplémentation en vitamine D ?

		Oui	Non
► Sûr(e) de moi	1) Je suis certain(e) du meilleur choix pour moi	☐	☐
► Utilité de l'information	2) J'ai le sentiment d'avoir toute l'information nécessaire sur les bons et les moins bons côtés des options disponibles	☐	☐
► Risques et bénéfices à balancer...	3) J'ai le sentiment de savoir ce qui est important pour moi à l'égard des avantages et des inconvénients qui sont associés à entreprendre ou non l'une de ces options	☐	☐
► Encouragement et soutien des autres	4) J'ai tout le soutien dont j'ai besoin pour faire mon choix.	☐	☐

© SURE test, O'Connor et Légaré 2008

Parlez-en à votre professionnel de la santé!

Auteurs : Anik Giguère, Lucie Bonin, Pierre Durand, André Tourigny, Labico Diallo, Danielle Caron, Béatriz Valéra

Aucun conflit d'intérêt à déclarer : Le développement de cet outil a été financé par des subventions de recherche du Centre de recherche sur les Soins et services de première ligne de l'Université Laval et de la Chaire de recherche en Vieillesse de l'Université Laval. Les agences subventionnaires, les auteurs et leurs organisations affiliées n'ont pas d'intérêt en jeu dans la décision prise par les patients après avoir utilisé cette Boîte à décision.

Prochaine mise à jour : Février 2019.

© Université Laval, 2017

