

« Supplémentation ou déménagement »

Une carence en vitamine D ? En hiver, sous nos latitudes, presque personne n'est épargné. Une supplémentation profite notamment aux personnes âgées. Entretien avec une experte de la vitamine D, le Prof. Dr méd. Heike Bischoff.

Photo : mise à disposition



Madame le Prof. Dr méd. Heike A. Bischoff-Ferrari,
Dr Ph. Directrice du nouveau centre de l'université de Zurich
« Alter und Mobilität » (personnes âgées et mobilité).

On dit de plus en plus que la carence en vitamine D est courante dans la population. Est-ce le cas et pourquoi ?

Oui. Les derniers résultats montrent que les enfants sont eux aussi de plus en plus touchés car ils jouent moins souvent dehors et utilisent plus de protections solaires.

Les personnes âgées restent les plus concernées par cette carence. Pourquoi ?

D'une part, elles préfèrent éviter le soleil, d'autre part, à partir d'un certain âge, la peau fabrique moins de vitamines D. De plus, en hiver, l'intensité du rayonnement solaire est trop faible pour que la production soit suffisante, même chez les plus jeunes. Seule solution : la supplémentation... à moins de déménager dans le sud.

Comment identifier une carence en vitamine D, quelles sont les répercussions ?

Le concept de « carence en vitamine D » n'englobe pas seulement les maladies liées comme le rachitisme ou l'ostéomalacie. On vise désormais l'optimisation de l'état général et de celui des os et des muscles, avec des valeurs cible de 75 nmol/l ou 30 ng/ml de 25 hydroxy vitamine D dans le sang.

Quelle quantité de vitamine D faut-il absorber par jour ? Une prise de sang est-elle nécessaire avant la cure ?

Si on prend 800 unités de vitamine D par jour, on a 50 pour cent de chances d'atteindre les valeurs cible. En général, les personnes âgées

(quelle que soit la saison) et les plus jeunes (en hiver) peuvent partir du principe que leur taux de vitamine D est trop faible et qu'il faut une supplémentation. Pour les personnes souffrant de surcharge pondérale ou de carence grave en vitamine D (plus souvent les personnes âgées), une prise de sang aidera à adapter la dose à chacun.

Quel bénéfice attribue-t-on généralement à un taux de vitamine D normal ?

À l'évidence, chez les personnes âgées, la vitamine D renforce les os et la puissance musculaire, mais uniquement si elles en prennent 800 unités par jour. Les études montrent de nombreux effets positifs sur l'état de santé général.

On dit que de très fortes doses de vitamine D peuvent entraîner des intoxications. Quel est le seuil critique ?

Au bout de vingt minutes d'exposition au soleil, l'organisme fabrique lui-même entre 10 000 et 14 000 unités. La dose maximale définie pour la sécurité est de 2000 unités par prise, une prophylaxie de 800 unités par jour est donc sans danger.

Quelles sont les qualités de la vitamine D utiles dans la prophylaxie et le traitement de l'ostéoporose ?

Surtout le renforcement des os et de la puissance musculaire, qui permet d'éviter chutes et fractures.

Une prophylaxie combinée avec du calcium est-elle judicieuse ?

Nos données indiquent qu'un bon apport de vitamine D rend superflue une supplémentation en calcium. Les produits laitiers sont de bonnes sources de calcium, en outre riches en protéines, ce qui est intéressant pour les personnes âgées.

D'après vous, quelle est l'importance de la vitamine D par rapport aux autres médicaments, parfois beaucoup plus chers, du traitement de l'ostéoporose ?

La vitamine D constitue la principale prévention. Même si des médicaments plus chers doivent être administrés, ils doivent toujours être associés à de la vitamine D, pour augmenter la puissance musculaire.

Quelle est l'alimentation idéale pour l'apport en vitamines D et en calcium, justement pour la prophylaxie de l'ostéoporose ?

Le poisson est une bonne source de vitamine D et de protéines. Le lait et les produits laitiers sont riches en calcium et en protéines. Mais n'oublions pas qu'une alimentation équilibrée ne peut pas couvrir la totalité des besoins en vitamine D. ■

Retour en force de la vitamine D

De nouvelles études prouvent que la vitamine D renforce les os et la puissance musculaire et soulignent beaucoup d'autres effets positifs. Les gouttes de Vi-De 3® constituent une supplémentation efficace et peu onéreuse, 30 francs par an seulement.

La vitamine D, surtout connue dans la prophylaxie du rachitisme et de l'ostéoporose, connaît un regain d'intérêt scientifique. Des études récentes montrent qu'elle couvre un domaine thérapeutique bien plus vaste.

Les multiples effets de la vitamine D

La prise quotidienne de vitamine D réduit de 25 pour cent le risque de fracture de la hanche et de 45 pour cent celui d'une chute. Elle améliore très nettement le fonctionnement des jambes et la puissance musculaire. On a mis en évidence dans les muscles squelettiques des récepteurs de la vitamine D (aussi présents dans d'autres tissus), qui veillent à une performance optimale des muscles et semblent jouer un rôle important : la vitamine D protège contre différentes maladies cancéreuses, aide le système immunitaire à détruire les germes et a une incidence positive sur les maladies auto-immunes comme le diabète de type 1, la sclérose en plaques et la maladie de Crohn. De plus, elle a une action anti-inflammatoire analogue à celle de la cortisone pour l'arthrite et l'arthrose.

La carence en vitamine D est très répandue

De nouvelles études ont pu confirmer que la carence en vitamine D était beaucoup plus fréquente qu'on ne le croyait. Sous nos latitudes, près de 60 pour cent de la population en souffre. La situation est encore plus grave chez les aînés : moins de vingt pour cent des plus de 65 ans ont un taux de 25 hydroxy vitamine D suffisant dans le sang, soit 75 nmol/l (=30 ng/ml).

La carence en vitamine D a aussi augmenté dans la zone équatoriale. Non seulement les protections solaires modernes filtrent presque complètement les UVB du spectre de la lumière du soleil, mais le smog est capable d'en faire autant.

Une supplémentation efficace et économique

Si la concentration en 25 hydroxy vitamine D dans le sang est inférieure à 20 ng/ml, la densité osseuse est trop faible, entraînant un risque de rachitisme ou de diabète de type 1 et augmentant celui du cancer. On considère aujourd'hui une concentration sanguine entre 30 et 60 ng/ml comme optimale, et des chiffres dépassant les 150 ng/ml comme trop élevés.

En s'appuyant sur les articles scientifiques, on peut recommander les doses de Vitamine D journalières suivantes :

Nourrissons et jeunes enfants (0 à 36 mois)	400 à 500 UI
Enfants et jeunes (4 à 19 ans)	400 à 500 UI
Femmes enceintes et qui allaitent	400 à 500 UI
Adultes et seniors (25 à 65 ans)	1000 UI
Patients atteints d'ostéoporose	1000 UI

Les gouttes Vi-De 3® limitent les frais à CHF 30. – par an et constituent donc une supplémentation efficace et peu onéreuse en vitamine D. ■



Informations

Dr. Wild & Co. AG
4132 Muttenz
Tel. 061 279 90 00
Fax 061 279 90 09
info@wild-pharma.com
www.wild-pharma.com