

La vitamine D est captée par nos os, nos muscles, mais également par les cellules de bien d'autres organes. Des études en cours cherchent à connaître les effets possibles de la «vitamine du soleil» sur notre santé.

Jürg Lendenmann

# Vitamine D

## Sur les traces de la vitamine du soleil

«Environ la moitié des seniors suisses en bonne santé ont un apport insuffisant en vitamine D, et si les enfants et les jeunes adultes présentent surtout une carence en hiver, chez les personnes âgées elle est constante», affirme le Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari. Au vu de l'importance de cette vitamine pour la santé, l'Office fédéral de la santé publique (FSP) conseille depuis quatre ans aux personnes de plus de 60 ans de prendre chaque jour 800 unités internationales de vitamine D en supplémentation.» Malheureusement, cette mesure de prévention est encore trop peu suivie: La prévention est la partie la plus difficile de la médecine.»

### Une étude riche en surprises

La vitamine D a une influence directe sur la santé des os et des muscles. Dans des études précédentes, la chercheuse et gérontologue a montré que les chutes étaient moins fréquentes chez les patients dont l'apport en vitamine D était suffisant. Dans son article «Zurich Disability Prevention Trial» publié en janvier 2016 dans la revue spécialisée JAMA Internal Medicine, elle étudiait l'intérêt pratique que pourrait avoir un apport mensuel plus important. «La demi-vie de la vitamine étant de 3 à 6 semaines, un dosage mensuel serait l'idéal. 200 seniors de plus de 70 ans ayant souffert d'une chute au cours de l'année précédente ont participé à notre étude.»



Photo: mise à disposition  
 Prof. Dr. med. DrPH Heike A. Bischoff-Ferrari dirige la Clinique de gériatrie de l'hôpital universitaire de Zurich et coordonne le centre Age et mobilité, de cet hôpital et de l'hôpital Waid.

Les patients ont été répartis en trois groupes avec différents dosages de vitamine D:

Groupe 1 (groupe de référence): 24 000 UI/ mois (≈ 800 UI/jour), groupe 2: 60 000 UI/mois, groupe 3: 24 000 UI/ mois + 300 µg de calcifédiol (produit de métabolisation de la vitamine D).

«Après 6 et 12 mois tous les participants ont fait l'objet d'un examen, notamment de certains paramètres de force.» Par ailleurs, un entretien téléphonique mensuel enregistré entre autres le risque de chute.

«Notre hypothèse était que les deux dosages les plus importants amélioreraient davantage la fonction des jambes et réduiraient plus nettement le risque de chute sur un an. À notre grande surprise, les deux dosages les plus importants ont entraîné un risque de chute plus important que dans le groupe de référence avec 24 000 UI/mois. De plus, la fonction des jambes n'était pas différente. Le groupe de référence avec 24 000 UI/mois (ce qui correspond à la recommandation actuelle de 800 UI/jour) était le seul groupe dans lequel la fonction des jambes s'était améliorée significativement au cours de l'année, et c'est dans ce groupe que le risque de chute était le plus faible.»

### Dose mensuelle: le mieux est l'ennemi du bien

Une analyse sanguine a permis de tirer la conclusion suivante (simplifiée): afin de réduire le risque de chute et d'améliorer la fonction des jambes, le taux de vitamine D dans le sang doit être ni trop faible (< 20 ng/ml), ni trop élevé (> 45 ng/ml). «Sur la base de l'étude, nous ne pouvons plus conseiller aux personnes âgées présentant un risque de

chute de prendre plus de 60 000 UI par mois ou de combiner chaque mois vitamine D et calcifédiol. Par contre, une dose mensuelle de 24 000 UI par mois est sûre et efficace contre les chutes.»

### **De nombreuses cellules captent la vitamine D**

La présence de capteurs de vitamine D sur de nombreuses cellules laisse supposer que l'effet positif de la vitamine D ne concerne pas seulement les os et les muscles. «Les cellules du cerveau, du conduit gastro-intestinal et du système immunitaire portent des récepteurs de vitamine D. De grandes études d'observation montrent par ailleurs un lien entre un faible taux de vitamine D et un risque accru de souffrir de maladies cardio-vasculaires, de démence, de maladies auto-immunes et de certains cancers. Jusqu'à maintenant, la capacité d'une supplémentation en vitamine D à réduire ces risques n'a pas été prouvée, et deux grandes études – DO-HEALTH, VITAL – s'y penchent actuellement.»

Suite en page 10



Photo: © Volodymyr Gajnyk, de 123rf.com

Malgré le soleil: Dans nos latitudes, environ 50% de la population ont un apport insuffisant en vitamine

### **VITAL et DO-HEALTH**

L'étude VITAL est une étude américaine réunissant 20 000 participants de plus de 50 ans. L'objectif est de connaître l'effet de la vitamine D et des oméga 3 sur les cancers et les maladies cardio-vasculaires comme l'infarctus et l'attaque cérébrale. L'étude européenne DO-HEALTH, à laquelle participent des plus de 70 ans, est dirigée et coordonnée par le Prof. Bischoff-Ferrari. «L'étude observe l'influence de trois stratégies, seules ou en combinaison: vitamine D, oméga 3 et entraînement simple à domicile. DO-HEALTH doit montrer l'impact des mesures sur différents organes, seules ou associées. Concrètement, nous étudions la mémoire, la fonction des muscles et des articulations, la fonction immunitaire, la santé des os et le fonctionnement cardio-vasculaire.»

Pour VITAL comme pour DO-HEALTH, la dose quotidienne est de 2 000 UI. Premiers résultats attendus en 2018.

### **Etudes en cours recherchent participants**

Deux études en cours sur l'âge et la mobilité recherchent encore des participants. Peuvent participer à l'étude «**T & D**» les hommes de 65 ans et plus qui sentent que leur niveau de performance a diminué. Les hommes présentant un manque de testostérone sont en revanche exclus de l'étude. «Nous cherchons à savoir si la testostérone, avec ou sans vitamine D, peut améliorer la fonction des muscles et la composition du corps (part grasseuse et musculaire) des hommes âgés.»

Pour l'étude «**HyD-O**», on recherche des femmes ménopausées de 50 à 70

ans sans traitement de substitution hormonale: «Chez ces femmes, dont la densité osseuse est déjà amoindrie, les possibilités de traitement sont insuffisantes. C'est pourquoi nous voulons savoir si une dose quotidienne de calcifédiol (produit de métabolisation de la vitamine D) peut améliorer la santé osseuse et musculaire de ces femmes», explique le Prof. Bischoff-Ferrari.

Si vous souhaitez participer à l'une de ces deux études, vous pouvez obtenir des informations ou vous inscrire par téléphone au 044 366 70 83 et 044 366 70 76 ou par e-mail à l'adresse suivante: [zam@waid.zuerich.ch](mailto:zam@waid.zuerich.ch).