

La vitamine D n'est pas une hormone miracle

Compte Test - 2014-01-22 13:19:00 - Vu sur pharmacie.ma

Si l'importance de la vitamine D est connue pour l'absorption du calcium, donc son rôle dans la croissance osseuse et sa composante musculaire, certains la parent aussi de toutes les vertus: des maladies cardio-vasculaires aux cancers, en passant par la sclérose en plaques ou la maladie d'Alzheimer... pas un mois ne passe sans qu'une étude n'établisse un lien entre ces divers troubles non squelettiques et le déficit en vitamine D.

Selon une étude de chercheurs lyonnais publiée dans The Lancet Diabetes & Endocrinology, se sont livrés à une importante revue de littérature. Au menu: 290 études prospectives (on observe le taux de vitamine D chez des patients souffrant de diverses pathologies) et 172 études d'intervention (on donne de la vitamine D et on voit ce que cela donne). Si les premières ont montré un lien statistique entre un taux bas de vitamine D et l'incidence de toutes les maladies citées plus haut, les secondes, en revanche, ont échoué à prouver que la supplémentation avait un effet protecteur.

Conclusion des épidémiologistes: pour toutes les maladies non squelettiques, le taux bas ne serait qu'«un marqueur biologique de détérioration de la santé». Provoqué par les processus inflammatoires en jeu dans ces pathologies, le déficit en vitamine D ne serait pas la cause, mais simplement la conséquence d'un mauvais état de santé, il serait donc inutile de supplémenter l'ensemble de la population. Voire dangereux, car la vitamine D est toxique à haute dose et peut entraîner une hypercalcémie.

La Haute autorité de santé (HAS) a rappelé en octobre dernier les règles de bonne pratique: le dosage de la vitamine D n'est nécessaire que dans certains cas bien définis, notamment en cas de diagnostic de rachitisme ou d'ostéomalacie, lors de la prescription de certains médicaments contre l'ostéoporose, chez les adultes transplantés rénaux ou après une chirurgie de l'obésité, chez les personnes âgées victimes de chutes répétées et, éventuellement, présentant un risque élevé de fractures.

Côté supplémentation, la vitamine D est recommandée en France aux femmes enceintes ou allaitantes, aux jeunes enfants (jusqu'à 2 ans, voire 5 ans pour ceux à peau noire) et, en association avec du calcium, aux personnes âgées vivant en institution. Bref, tous ceux qui ont des besoins accrus en vitamine D et s'exposent peu au soleil.