

PRÉVENTION DU CANCER

# L'importance de la vitamine D

**E**n plus de son rôle essentiel dans l'absorption du calcium et l'intégrité de la masse osseuse, la vitamine D est sans contredit celle qui possède le plus fort potentiel de prévention de plusieurs types de cancer.

La Société canadienne du cancer recommande maintenant la prise de suppléments de vitamine D à titre préventif.

## UNE VITAMINE PAS COMME LES AUTRES

Contrairement aux vitamines A, B, C et E, qu'on retrouve en abondance dans plusieurs aliments, en particulier les fruits et les légumes, la distribution de la vitamine D dans la nature est beaucoup plus restreinte (voir tableau). En pratique, la majeure partie (90 %) de la vitamine D présente dans notre organisme est produite par l'action du soleil sur la peau.

En effet, les rayons UVB provoquent la transformation d'une molécule appelée 7-dehydrocholestérol en vitamine D<sub>3</sub>. Celle-ci est par la suite modifiée dans le foie et le rein en 1,25-dihydroxyvitamine D, la forme biologiquement active de la vitamine.

Le rôle important du soleil dans la production de vitamine D pose évidemment un problème aux

populations des pays nordiques, qui sont beaucoup moins exposées au soleil pendant la saison hivernale. Par exemple, des études ont montré que les habitants du Canada ou encore du Royaume-Uni affichaient des concentrations de vitamine D dans le sang plus faibles que les niveaux recommandés, une carence particulièrement prononcée pendant l'hiver.

C'est d'ailleurs pour cette raison qu'au Canada ainsi que dans plusieurs pays, on ajoute systématiquement de la vitamine D au lait et à la margarine afin d'assurer un apport suffisant au plus grand nombre possible de consommateurs. Cependant, de nouvelles recherches indiquent que les quantités de vitamine D ajoutées à ces aliments sont insuffisantes et ne permettent pas de tirer profit des nombreux bienfaits de cette vitamine, en particulier son effet sur la prévention de plusieurs types de cancers.

## UNE VITAMINE ANTICANCER

Plusieurs études ont montré que les personnes qui ont des niveaux plus élevés de vitamine D dans le sang courent un risque moindre d'être touchées par plusieurs types de cancers. Par exemple, une étude américaine réalisée auprès de 15 000 hommes a montré que ceux qui avaient des niveaux sanguins de vitamine D inférieurs à la moyenne voyaient leur risque de cancer de la prostate plus que doublé comparativement à ceux qui avaient des niveaux importants de cette vitamine<sup>1</sup>.

Des résultats spectaculaires ont également été observés dans une autre étude réalisée auprès de 122 000 personnes: celles ayant un apport en vitamine D supérieur à 600 UI par jour avaient deux fois moins de risques d'être touchés par un cancer du pancréas que celles ayant un apport quotidien inférieur à 150 UI<sup>2</sup>.

Des effets protecteurs spectaculaires de la vitamine D ont également été observés pour les cancers du sein (50 % de réduction) et du côlon (66 % de réduction). De plus, une étude récente a montré que la prise quotidienne de 1 000 UI de vitamine D par des femmes

ménopausées réduisait de plus de 50 % le



PHOTO LE JOURNAL

■ Une simple portion de 100 grammes de certains poissons comme le thon rouge permet l'absorption d'environ 1 000 UI de vitamine D, une quantité équivalente à celle contenue dans 1 litre de lait.

risque général de cancer comparativement à celles ne recevant pas cette vitamine. Comme on peut le voir, la vitamine D est vraiment dans une classe à part pour la prévention du cancer!

## AUGMENTER L'APPORT EN VITAMINE D

En été, une simple exposition du visage et des avant-bras pendant 15 minutes assure la formation d'une quantité largement suffisante de vitamine D, et il n'y a aucune raison de prendre des suppléments pendant les mois de mai à septembre. Par contre, une longue exposition au soleil est fortement déconseillée car elle augmente significativement les risques de cancers de la peau.

En hiver, cependant, il faut autant que possible favoriser un apport en aliments riches en vitamine D (voir tableau) pour compenser le plus faible ensoleillement: une simple portion de 100 grammes de certains poissons comme le saumon permet l'absorption d'environ 1 000 UI de vitamine D, une quantité équivalente à celle contenue dans 1 litre de lait! Sans compter que ces poissons gras contiennent également de grandes quantités d'acides gras oméga-3, des gras aux effets bénéfiques contre les maladies cardiovasculaires et inflammatoires, et contre plusieurs types de cancer.

La prise de suppléments de vitamine D durant la saison hivernale (d'octobre à avril) est une autre excellente façon d'augmenter les niveaux de cette vitamine et de continuer à profiter de ses effets protecteurs pendant cette saison. Ces suppléments peuvent être particulièrement utiles pour les personnes qui sortent peu à l'extérieur en hiver et qui ont une alimentation pauvre en vitamine D.

En dépit des données positives sur les bienfaits de la vitamine D, il faut garder en tête que cette vitamine ne peut à elle seule prévenir efficacement le développement du cancer.

Le meilleur exemple se trouve sans doute en Australie où, malgré un climat très ensoleillé, la fréquence de cancers du côlon, de la prostate et du sein est aussi importante que dans les pays nordiques, sans compter une fréquence extrêmement élevée de cancers de la peau.

Il n'y a cependant aucun doute qu'en combinant une alimentation riche en fruits et légumes avec l'absence de tabagisme et une activité physique régulière, l'addition de quantités adéquates de vitamine D (1 000 UI par jour) constitue une facette importante pour un mode de vie destiné à prévenir le cancer.

## DISTRIBUTION DE LA VITAMINE D

Aliments	Vitamine D
Saumon (100 g)	1 000 UI
Thon rouge (100 g)	1 000 UI
Champignons shiitaké (10 champignons)	650 UI
Poissons divers (100 g) (truite, doré, flétan, hareng, brochet, sole)	100-200 UI
Œufs (2 jaunes)	120 UI
Lait (1 tasse)	80 UI

<sup>1</sup> Li et al. PLoS Med. 2007; 4: e103

<sup>2</sup> Skinner et al. Cancer Epidemiology Biomarkers Prevention 2006 15: 1688-1695.

<sup>3</sup> Lappe et al. Am J Clin Nutr. 2007 85: 1586-1591.



**RICHARD BÉLIVEAU** DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.