



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

La vitamine D pour lutter contre la maladie de Crohn ?

Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, comme la maladie de Crohn, sont des troubles très douloureux qui demeurent encore aujourd'hui incurables. Des résultats récents suggèrent qu'un apport adéquat en vitamine D pourrait prévenir le développement de cette maladie.

Décrite pour la première fois par le gastroentérologue américain Burrill Crohn (1884-1983), la maladie de Crohn est une inflammation chronique qui peut toucher l'ensemble du tube digestif, de la bouche à l'anus.

La maladie de Crohn apparaît au début de l'âge adulte et est caractérisée par des épisodes de diarrhées chroniques, de vives douleurs abdominales (pouvant rappeler celles qui sont associées à une crise d'appendicite), d'une perte de poids et d'une fatigue chronique.

La maladie de Crohn est beaucoup plus fréquente dans les pays de l'hémisphère nord

Cette maladie grave est causée par un dysfonctionnement du système immunitaire inné, qui réduit l'efficacité des systèmes de défense

contre diverses bactéries intestinales, ce qui engendre une réponse inflammatoire disproportionnée et l'irritation de la muqueuse intestinale.

L'origine de ce dysfonctionnement demeure encore inconnue, mais il fait vraisemblablement intervenir une panoplie de facteurs, notamment une forte composante héréditaire. Au moins 32 facteurs de risque génétiques ont été identifiés et le risque d'être atteint de la maladie de Crohn est 10 fois plus élevé pour un parent au premier degré d'une personne touchée par la maladie. La participation de cette composante génétique est également suggérée par la forte incidence de la maladie dans certains groupes ethniques, en particulier chez les juifs ashkénazes d'Europe centrale.

L'ENVIRONNEMENT

En plus des facteurs héréditaires, certaines observations permettent de penser que des facteurs environnementaux pourraient également participer au développement de la maladie de Crohn.

Par exemple, cette maladie est beaucoup plus fréquente dans les pays de l'hémisphère nord et son incidence varie sensiblement dans l'axe nord-sud, avec une fréquence plus élevée dans les régions septentrionales (comme le Canada, par exemple).

La principale caractéristique des régions nordiques est le faible niveau d'ensoleillement durant les mois d'hiver. Une conséquence de ce manque de soleil est une baisse dramatique de la production de vitamine D, cette vitamine étant formée au niveau de la peau à la suite de la transformation d'une molécule appelée 7-dehydrocholestérol par les rayons UVB



■ Selon des chercheurs montréalais, la vitamine D, qui résulte de l'exposition au soleil, pourrait aider à prévenir la maladie de Crohn.

de la lumière du soleil.

En conséquence, des études ont montré que les habitants du Canada avaient des concentrations sanguines de vitamine D plus faibles que les niveaux recommandés, une carence particulièrement prononcée pendant la saison hivernale. Est-ce que cette carence en vitamine D pourrait favoriser le développement de la maladie de Crohn ?

VITAMINE D ET MALADIE

Pour déterminer le rôle potentiel de la vitamine D dans la maladie de Crohn, des chercheurs montréalais de l'Université McGill et de l'Université de Montréal ont examiné l'effet de cette vitamine sur l'expression de gènes impliqués dans la défense contre les bactéries⁽¹⁾.

Ils ont observé que la vitamine D augmentait considérablement le taux d'un peptide antimicrobien appelé bêta-défensine ainsi que de NOD2, une protéine qui

alerte les cellules de la présence de microbes. Ces résultats sont extrêmement intéressants, car ces deux protéines de défense contre les microbes sont souvent défectueuses chez les personnes affectées par la maladie de Crohn. En augmentant leur expression, la vitamine D pourrait donc bloquer une des premières étapes qui mène à l'inflammation de la muqueuse intestinale.

Même si l'efficacité de cette approche reste à être confirmée par des études cliniques, ces observations représentent néanmoins une lueur d'espoir pour les personnes atteintes de la maladie de Crohn ainsi que pour leurs proches parents qui sont à risque.

(1) Wang et coll. *Direct and indirect induction by 1,25-dihydroxyvitamin D3 of the NOD2/CARD15-defensin beta2 innate immune pathway defective in Crohn disease.* J Biol Chem, 2010; 285:2227-31.

RECETTE ANTICANCER

ESCALOPES DE SAUMON POCHÉES AU VIN BLANC AVEC BEURRE D'AGRUMES

Ces escalopes sont délicieuses servies avec du bon riz parfumé.

4	escalopes de saumon
80 ml	(1/3 tasse) de vin blanc
BEURRE D'AGRUMES	
Le jus d'une orange fraîchement pressée	
Le jus d'un citron fraîchement pressé	
2 c. à s.	d'échalotes, ciselées
2 c. à s.	de miel
1 c. à s.	de fécule de maïs
175 ml	(3/4 tasse) de crème 15 %
Sel et poivre du moulin	

1. Prélever la moitié du zeste de l'orange.
2. Verser le jus d'orange et le jus de citron dans une casserole. Ajouter les échalotes et le miel. Laisser réduire à feu moyen-vif jusqu'à consistance sirupeuse.
3. Délayer la fécule de maïs dans la crème. Verser dans la casserole et laisser mijoter 5 min à feu doux. Saler et poivrer au goût.
4. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
5. Huiler un plat à rôtir ou un moule à tarte. Étendre les escalopes au fond, saler et poivrer au goût. Ajouter le zeste d'orange et le vin. Couvrir avec une feuille de papier d'aluminium.
6. Cuire au four de 10 à 15 min, jusqu'à ce que le saumon soit cuit au goût. Napper de beurre d'agrumes et servir immédiatement.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

DIFFICULTÉ : MOYENNE

Christophe Alary, enseignant à l'École hôtelière de la Capitale à Québec, élu chef de l'année 2004 par ses pairs.



Tiré du livre :