

L'importance DE LA VITAMINE D

Un nombre croissant d'études montrent que les taux sanguins de vitamine D influencent fortement le risque d'être touché par plusieurs maladies chroniques, incluant la maladie d'Alzheimer.

Contrairement aux autres vitamines qui peuvent être facilement obtenues par l'alimentation, la vitamine D est en majorité produite suite à l'exposition de la peau au soleil. Cette particularité est problématique pour les habitants des pays nordiques, car le faible ensoleillement et les températures plus froides de la saison hivernale réduisent fortement l'exposition aux rayons UV et, par conséquent, la formation de vitamine D.

On estime d'ailleurs que jusqu'à deux tiers des habitants d'Amérique du Nord ont des taux sanguins de vitamine D sous les niveaux recommandés, ce qui peut entraîner des complications de santé importantes. Car le rôle de la vitamine D ne se limite pas à favoriser l'absorption de calcium pour maintenir l'intégrité de la masse osseuse, bien loin de là; de plus en plus d'études montrent que cette vitamine exerce au contraire des effets métaboliques très complexes et exerce un impact majeur sur la prévention de plusieurs maladies chroniques.

BAISSE DE MORTALITÉ

L'importance de maintenir des niveaux adéquats de vitamine D est bien illustrée par les résultats d'une récente étude réalisée auprès d'un million de personnes⁽¹⁾. Les scientifiques ont observé que les adultes qui possédaient des taux sanguins de cette vitamine sous la normale avaient 35% plus de risque de mourir prématurément d'une maladie du cœur et 14% plus de risque de décéder d'un cancer. Cet impact semble directement lié à une quantité insuffisante de vitamine D, car les personnes qui consommaient des suppléments de vitamine D3 (cholécalciférol) avaient un risque global de mortalité diminué de 11% comparativement à celles qui n'en consommaient pas.

Cet effet protecteur n'est cepen-

dan pas observé pour les suppléments de vitamine D2 (ergocalciférol), une forme d'origine végétale qui est plus instable et qui est métabolisée beaucoup moins efficacement que la vitamine D3.

CONTRE L'ALZHEIMER

En plus de prévenir les maladies du cœur et certains types de cancer, la vitamine D pourrait aussi jouer un rôle important dans la protection des neurodégénérescences comme la maladie d'Alzheimer. En mesurant les taux de vitamine D dans le sang de 1658 hommes et femmes âgés en moyenne de 73 ans, une équipe de savants vient de publier que les personnes qui avaient un taux inférieur à la normale (<50 nmoles/L) avaient 53% plus de risque d'être touchées par une démence en général, une hausse qui atteint 70% pour la maladie d'Alzheimer⁽²⁾.

Le développement de l'Alzheimer semble particulièrement influencé par la vitamine D, car les personnes qui sont gravement carencées (<25 nmoles/L de vitamine D) ont jusqu'à 125% plus de risque de développer cette neurodégénérescence.

APPORT ADÉQUAT

Ces études confirment le rôle capital de la vitamine D dans le maintien d'une bonne

santé et montrent à quel point il est important de conserver des taux sanguins suffisants de cette vitamine. En été, une simple exposition de 10 à 15 minutes au soleil est suffisante pour permettre à la peau de synthétiser amplement de vitamine D, sans pour autant augmenter le risque de cancer de la peau. D'octobre à avril, par contre, maintenir des taux de vitamine D adéquats est beaucoup plus difficile. Par exemple, le lait est souvent considéré comme une bonne façon de compenser ce manque de soleil, mais en réalité les quelque 100 IU de vitamine D contenues dans un verre de lait ne permettent d'augmenter les taux sanguins de la vitamine que de 2 à 3 nmol/L, ce qui est insuffisant.

En pratique, l'utilisation de suppléments représente la seule véritable façon de maintenir les taux de vitamine D à des niveaux adé-

quats pendant la saison hivernale. C'est d'ailleurs pour cette raison que la Société canadienne du cancer recommande un apport quotidien de 1000 UI de vitamine D3 durant cette période.

⁽¹⁾ Chowdhury R et coll. Vitamin D and risk of cause specific death: systematic review and meta-analysis of observational cohort and randomised intervention studies. *BMJ* 2014; 348: g1903.

⁽²⁾ Littlejohns TJ et coll. Vitamin D and the risk of dementia and Alzheimer disease. *Neurology*, publié en ligne le 6 août 2014.



Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



450-Implant
1 800 263-DENT
lucchause@me.com

DR LUC CHAUSSÉ
dentiste généraliste

**PERDU VOS DENTS? RETROUVEZ LE SOURIRE!
GRÂCE AUX IMPLANTS DENTAIRES!**

ALL-ON-4*
mandibulaire
40%
MOINS CHER!

Pour vos implants dentaires, fiez-vous à nos
20 années de succès clinique.
drlucchause.com

S'adresse aux personnes ayant perdu ou allant perdre leurs dents à la mandibule inférieure. Coût régulier du concept de traitement All-on-4, \$24 000, coût réduit 14 400\$. Valable pour 2014. All-on-4* est une marque de commerce de Nobel Biocare Services AG.

Examen et tomographie sans frais. Traitements déductibles d'impôt. Financement disponible.



JDM1842881