

# LA COURSE AUX REMÈDES

La vitamine D, disponible notamment sous forme de capsules, se retrouve aussi dans certains aliments, comme les poissons gras, tel le saumon, les oeufs et le beurre. PHOTOS ADOBESTOCK



## La vitamine D pour prévenir les complications graves de la COVID-19

**Une étude italienne récente rapporte que plus des trois quarts des patients touchés par la COVID-19 et ayant développé un syndrome respiratoire aigu présentent une carence en vitamine D qui augmente le risque de décéder de la maladie.**

Un peu plus de six mois après le début de la pandémie, il est maintenant clairement établi que la sévérité de la maladie varie considérablement d'une personne à l'autre et que certains facteurs peuvent accélérer considérablement le développement d'atteintes graves.

Un des plus importants est bien entendu l'âge. Selon une étude britannique, les personnes de 80 ans ont 20 fois plus de risque de décéder de la maladie que celles dans la cinquantaine et jusqu'à 400 fois plus que les jeunes adultes dans la vingtaine<sup>1</sup>.

La présence d'une comorbidité comme l'obésité, les maladies cardiovasculaires, le cancer ou encore le diabète représente également un important facteur de risque.

Par exemple,

une analyse par les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies aux États-Unis de 1,7 million de cas diagnostiqués de COVID-19 a révélé que les patients touchés par l'une ou l'autre de ces conditions préexistantes avaient un risque de mortalité 12 fois plus élevé que ceux qui n'avaient pas de problèmes de santé au moment de l'infection<sup>2</sup>.

### DÉFICIENCE

Les résultats d'une étude italienne suggèrent que la carence en vitamine D pourrait représenter un autre important facteur de risque de développer des complications graves de la COVID-19 et de décéder de la maladie<sup>3</sup>.

En analysant une cohorte de patients traités pour un syndrome respiratoire aigu sévère, il a été constaté que 81 % des sujets présentaient des taux sanguins de vitamine D inférieurs à la normale (< 30 ng/mL ou 75 nmol/L), avec 24 % d'entre eux qui étaient touchés par une carence sévère (< 10 ng/mL ou 25 nmol/L).

Ces très faibles taux de vitamine D semblent avoir un impact majeur sur le pronostic des patients, avec un taux de mortalité de 50 % dans les 10 jours suivant l'hospitalisation,

comparativement à seulement 5 % chez ceux dont les taux de vitamine étaient plus élevés que 10 ng/mL.

Selon les auteurs, ces observations suggèrent qu'une supplémentation en vitamine D de façon à atteindre des taux sanguins normaux devrait fortement être considérée, en particulier pour les populations qui sont à plus haut risque de développer des complications graves du coronavirus.

Même si d'autres études sont nécessaires pour approfondir cette association entre la vitamine D et la COVID-19, il reste que ce lien est biologiquement logique.

### ANTI-INFLAMMATOIRE

Son rôle essentiel dans la santé des os est évidemment bien connu, mais la vitamine D est beaucoup plus que cela.

C'est une molécule physiologiquement très active qui influence la fonction de plus de 200 gènes différents, incluant certains impliqués dans la maturation des cellules immunitaires, ce qui présente un avantage dans la réponse du corps à l'attaque virale.

De plus, cette vitamine possède une action anti-inflammatoire et il a été rapporté que les personnes qui

possèdent des taux sanguins adéquats de vitamine D sont moins à risque de développer des conditions inflammatoires incontrôlées et de forte intensité (*cytokine storm*) à la suite de l'infection, un phénomène qui joue un rôle prédominant dans le développement des formes sévères de COVID-19<sup>4</sup>. La biochimie supporte bien l'épidémiologie.

### 10 MINUTES AU SOLEIL

De mai à septembre, une simple exposition du visage et des bras pendant 10 minutes au soleil permet au corps de produire suffisamment de vitamine D pour combler nos besoins.

Par contre, avec l'arrivée de l'automne, la diminution de la durée d'ensoleillement risque de faire augmenter le nombre de personnes carencées en vitamine D au beau milieu de la période où on prévoit une recrudescence de la transmission du coronavirus responsable de la COVID-19.

La prise de suppléments contenant 1000 UI de vitamine D est une façon simple, économique et efficace d'augmenter l'apport de cette vitamine et de diminuer les risques de complications découlant de cette maladie infectieuse.

Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale



**RICHARD  
BÉLIVEAU**

**SOURCES :** (1) WILLIAMSON EJ ET COLL. FACTORS ASSOCIATED WITH COVID-19-RELATED SOURCE DEATH USING OPENSAFELY. NATURE 2020; 584: 430-436.

(2) STOKES EK ET COLL. CORONAVIRUS DISEASE 2019 CASE SURVEILLANCE – UNITED STATES, JANUARY 22–MAY 30, 2020. MMWR MORB MORTAL WKLY REP 2020; 69: 759-765.

(3) CARPAGNANO GE ET COLL. VITAMIN D DEFICIENCY AS A PREDICTOR OF POOR PROGNOSIS IN PATIENTS WITH ACUTE RESPIRATORY FAILURE DUE TO COVID-19. JOURNAL OF ENDOCRINOLOGICAL INVESTIGATION, PUBLIÉ LE 9 AOÛT 2020.

(4) DANESHKHAH A ET COLL. THE POSSIBLE ROLE OF VITAMIN D IN SUPPRESSING CYTOKINE STORM AND ASSOCIATED MORTALITY IN COVID-19 PATIENTS. MEDRXIV, SOUMIS LE 18 MAI 2020.