

LA CARENCE EN VITAMINE D LIÉE AUX COMPLICATIONS DE LA COVID-19

PHOTO ADOBE STOCK



Une autre importante étude montre qu'une carence en vitamine D est associée à un risque accru de développer des formes graves de Covid-19 et d'en décéder.

Les progrès réalisés dans le traitement médical des formes sévères de COVID-19 font en sorte que le taux de mortalité associée à cette maladie a considérablement diminué depuis le début de la pandémie.

Mentionnons en particulier des médicaments comme la dexaméthasone, qui permet de contrer les ravages causés par l'inflammation excessive générée en réponse au virus, ou encore les anticoagulants, qui empêchent la formation de caillots sanguins qui compromettent la fonction d'organes vitaux comme les poumons, le cœur et les reins.

CARENCE DE VITAMINE D

Malgré ces succès, il est évidemment préférable de prévenir les complications de la COVID-19 à la source, avant qu'elles n'entraînent une détérioration trop importante de l'état de santé de la personne infectée.

Une avenue très prometteuse pour y arriver semble être de compter sur des taux sanguins élevés de vitamine D.

Des études cliniques ont en effet montré qu'une insuffisance en vita-

mine D était associée à un risque accru de développer des complications graves de la COVID-19 et de mourir de la maladie.

Par exemple, une étude italienne a récemment rapporté que chez les patients très malades de la COVID-19, des taux sanguins de vitamine D en dessous des normales (10 ng/mL) étaient associés à un risque de mortalité dix fois plus élevé que chez ceux dont les taux étaient normaux (30 ng/mL) (1).

Une autre étude vient de confirmer cette étonnante association (2).

En analysant les dossiers médicaux de 235 patients atteints de la COVID-19, les chercheurs ont observé que ceux qui avaient des taux sanguins de vitamine D normaux avaient 6 fois moins de risque de perte de conscience, 2 fois moins de risque d'hypoxie (insuffisance d'oxygène dans le sang) et 50 % moins de risque de mortalité.

Ainsi, alors que 20 % des patients carencés en vitamine D étaient décédés de la maladie, cette proportion tombait à 9,7 % chez ceux qui avaient des taux normaux et diminuait à 6,7 % chez ceux qui avaient des

taux élevés de vitamine D (plus de 40 ng/mL).

VITAMINE IMMUNOSTIMULANTE

Ces effets protecteurs de la vitamine D sont en accord avec les nombreux rôles connus de cette vitamine dans la fonction immunitaire.

Plusieurs gènes impliqués dans l'immunité sont influencés par la vitamine D, notamment chez les lymphocytes T tueurs qui sont spécialisés dans l'élimination des cellules infectées par un virus.

La vitamine D agit aussi comme un chef d'orchestre de la réponse inflammatoire, permettant aux cellules immunitaires de combattre l'infection tout en évitant le développement d'une inflammation excessive qui peut s'emballer et attaquer les organes vitaux.

L'importance de la vitamine D dans la prévention des complications de la COVID-19 pourrait aussi expliquer pourquoi certaines personnes sont plus vulnérables à cette maladie.

On sait par exemple qu'une déficience en vitamine D est plus fréquente chez les personnes obèses et ce déficit pourrait contribuer au plus fort taux de mortalité affectant cette population.

Il est également très courant que les personnes de race noire soient carencées en vitamine D (la forte quantité d'eumélanine dans leur peau réduit la production de vitamine D par les rayons UV du soleil), ce qui pourrait expliquer pourquoi cette population a été très lourde-

ment affectée par la COVID-19, tant en termes du nombre de cas que du taux de mortalité.

Aux États-Unis, on estime qu'un Afro-Américain sur mille est mort des suites de cette maladie depuis le début de la pandémie, une proportion qui risque même d'augmenter au cours des prochains mois si les taux de transmission du virus continuent d'être élevés.

MOINS D'ENSOLEILLEMENT

Il faut tenir compte de ces observations, car l'augmentation actuelle de la transmission du coronavirus responsable de la COVID-19 coïncide avec la période de l'année où l'ensoleillement est au plus bas et où le risque de carence en vitamine D est le plus élevé, dans les pays nordiques.

La prise quotidienne de suppléments contenant 1000 UI de vitamine D représente un moyen efficace et peu coûteux d'éviter ces carences et de prévenir du même coup les risques de complications associées à la COVID-19, ce que recommandent les auteurs de cette étude.

(1) 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*, le 9 août 2020.

(2) Maghbooli Z et coll. Vitamin D sufficiency, a serum 25-hydroxyvitamin D at least 30 ng/mL, reduced risk for adverse clinical outcomes in patients with COVID-19 infection. *PLoS One*, le 25 septembre 2020.

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

