

## SANTÉ Recherche

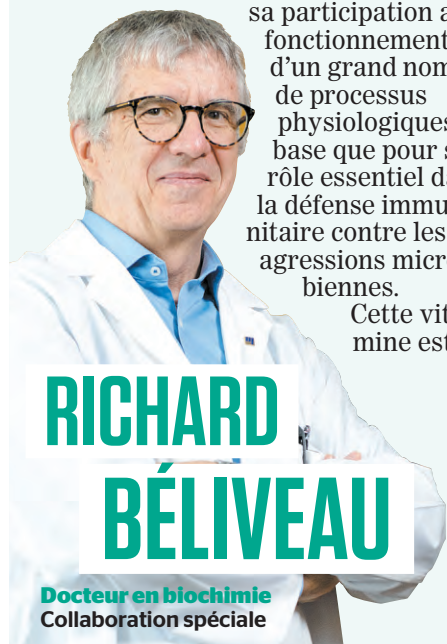


# La vitamine D diminue le risque de mort prématurée

**Une étude britannique rapporte que les personnes qui présentent des taux sanguins de vitamine D sous la normale sont plus à risque de décéder des suites de maladies cardiovasculaires, respiratoires et de cancers.**

La vitamine D joue plusieurs rôles importants dans le maintien d'une bonne santé, autant par sa participation au fonctionnement d'un grand nombre de processus physiologiques de base que pour son rôle essentiel dans la défense immunitaire contre les agressions microbiennes.

Cette vitamine est



**RICHARD  
BÉLIVEAU**

Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

produite par l'action des rayons UV-B du soleil et on pense que la dépigmentation de la peau noire des premiers humains qui ont migré hors d'Afrique vers des régions moins ensoleillées est une adaptation évolutive pour permettre la génération de quantités de vitamine D suffisantes nécessaires pour combler les besoins de base de l'organisme<sup>1</sup>.

### VARIATIONS GÉNÉTIQUES

De nombreuses études ont examiné l'impact d'une supplémentation en vitamine D sur le risque de développer un éventail de maladies, mais ces résultats sont difficiles à interpréter, car les personnes qui présentent des carences graves en vitamine D sont exclues de ces essais pour des raisons éthiques (il est inapproprié d'administrer un placebo à une personne carencée).

Les taux sanguins de vitamine D atteints par suite de la supplémentation peuvent donc excéder les besoins physiologiques de base, ce qui empêche de bien visualiser les conséquences d'une carence grave sur le risque de maladies chroniques et de mortalité prématurée.

Une nouvelle approche, la randomisation mendélienne, permet de contourner ce problème. Cette approche est basée sur le principe que

certaines variantes génétiques présentes aléatoirement dans une population donnée influencent un phénomène précis (les taux de vitamine D, par exemple).

En examinant l'impact de ces variants sur un paramètre de santé (le risque de mort prématurée, par exemple), il est donc possible d'établir un lien de cause à effet entre la carence en vitamine D et ce risque de décès précoces.

### VITAMINE D TROP BASSE, MORTALITÉ EN HAUSSE

La UK Biobank est l'une des cohortes les plus utilisées pour les études de randomisation mendélienne, avec plus d'un demi-million de participants provenant du Royaume-Uni qui ont été recrutés entre 2006 et 2010 et ont fourni un échantillon biologique pour déterminer leur génotype.

En utilisant cette banque de données, des chercheurs australiens ont génétiquement prédit les taux de vitamine D en examinant 35 variants connus pour influencer les niveaux de cette vitamine<sup>2</sup>.

Ils ont observé une association entre les niveaux prédits de vitamine D et le risque de mortalité, avec une forte augmentation à des taux inférieurs à 50 nM (la concentration considérée comme normale).

Ceci est particulièrement frappant pour des concentrations très faibles de 10 nM, avec une hausse de 6 fois du risque de mortalité cardiovasculaire, de 4 fois de la mortalité liée au cancer et de 12 fois celle causée par les maladies respiratoires.

Ces estimations sont en accord avec les taux de vitamine D mesurés directement auprès des participants et qui montrent une hausse importante du risque de mortalité à des concentrations inférieures à 25 nM.

Avec l'arrivée de l'automne, la réduction marquée des heures d'ensoleillement augmente considérablement le risque de souffrir de carence en vitamine D.

La Société canadienne du cancer recommande d'ailleurs de hausser l'apport en vitamine D d'octobre à avril à l'aide de la prise quotidienne de suppléments contenant 1000 UI.

Une façon simple et peu coûteuse de profiter des bienfaits de cette vitamine.

1. Hochberg Z et AR Templeton. Evolutionary perspective in skin color, vitamin D and its receptor. *Hormones* 2010; 9:307-311.

2. Sutherland JP et coll. Vitamin D deficiency increases mortality risk in the UK Biobank: a nonlinear mendelian randomization study. *Ann. Int. Med.*, publié le 25 octobre 2022.