

COMMUNICATION MÉDICALE
LE 16 JANVIER 2004

**UNE ÉTUDE RÉVÈLE UN LIEN POSSIBLE ENTRE LA VITAMINE D
ET LES RISQUES DE DÉVELOPPER LA SCLÉROSE EN PLAQUES**

SOMMAIRE

Une nouvelle étude portant sur des infirmières indique qu'un apport accru en vitamine D pourrait réduire le risque de développer la sclérose en plaques. L'étude portait sur 187 563 femmes – dont 173 avaient la SP de façon probable ou certaine - inscrites à la Nurses' Health Study, programme qui sonde régulièrement la santé des infirmières, aux États-Unis. Les femmes qui consommaient chaque jour 400 UI ou plus de vitamine D, provenant de source alimentaire et de suppléments vitaminiques ou de suppléments vitaminiques uniquement, faisaient face à un risque 40 % moins élevé de développer la SP que celles qui ne prenaient pas de suppléments de vitamine D. Ces résultats étoffent les connaissances issues des études en cours sur le rôle possible de la vitamine D dans la réduction du risque de développer la SP. Rien n'indique toutefois que la vitamine D pourrait affecter l'évolution de la SP, une fois qu'elle est enclenchée. D'autres recherches seront requises pour clarifier ces résultats. Une dose quotidienne de 200 UI à 400 UI de vitamine D, provenant de source alimentaire et de suppléments vitaminiques, est normalement recommandée pour les adultes et les adolescents. Il faut savoir toutefois que l'usage excessif de suppléments de vitamine D peut être toxique.

DÉTAILS

Une nouvelle étude portant sur des infirmières indique qu'un apport accru en vitamine D pourrait réduire le risque de développer la sclérose en plaques. Cassandra Munger, M.Sc., et ses collègues (de l'école de santé publique Harvard, Université de la Californie à Irvine) ont communiqué les résultats de cette étude dans *Neurology*, le 13 janvier dernier.

La cause de la sclérose en plaques, maladie dans laquelle le système immunitaire s'attaque aux tissus cérébraux et à la moelle épinière de son hôte, demeure inconnue. La SP se manifeste le plus souvent dans les pays éloignés de l'équateur, tels que le Canada. On croit que des facteurs génétiques, infectieux et environnementaux pourraient expliquer la variation du risque de développer la SP, d'une personne à l'autre. L'exposition solaire accrue des personnes vivant près de l'équateur, ayant pour effet

d'augmenter la production de vitamine D dans l'organisme, est l'un des multiples facteurs présentement à l'étude, qui pourrait offrir une « protection » contre la SP. La vitamine D peut provenir non seulement de l'exposition solaire, mais également de sources alimentaires et de suppléments vitaminiques. En général, la vitamine D aide l'organisme à métaboliser le calcium. En outre, il a été démontré que la vitamine D agit sur les cellules immunitaires, et des études préliminaires révèlent qu'elle peut affecter les attaques immunitaires dans le modèle animal de SP. Pour établir une corrélation entre l'apport de vitamine D et le risque de développer la SP, les chercheurs ont utilisé les données de deux études – Nurses' Health Study I et II – qui évaluent régulièrement l'état de santé des infirmières, au moyen de sondages sur leurs antécédents médicaux et leur style de vie.

Les chercheurs ont évalué l'alimentation de 187 563 participantes, dont 173 avaient la SP de façon probable ou certaine, au début de l'étude (l'âge des participantes variait de 30 à 35 ans dans l'étude NHS I et de 25 à 42 ans dans l'étude NHS II). L'apport en vitamine D des participantes était évalué à partir du questionnaire NHS et de données sur leur alimentation des quatre dernières semaines, obtenues à partir de questions sur les aliments et les suppléments vitaminiques consommés. Ensuite, les chercheurs ont mesuré le taux de vitamine D dans le sang et analysé d'autres facteurs pouvant affecter les résultats, tels que la latitude du lieu de naissance des participantes et leurs habitudes de tabagisme (dans la revue *Neurology* du 28 octobre dernier, les membres de ce groupe de recherche ont signalé une incidence de SP plus élevée chez les infirmières qui fumaient).

Résultats

Les femmes qui consommaient chaque jour 400 UI ou plus de vitamine D (cet apport comprenait généralement des suppléments de multivitamine), provenant de suppléments vitaminiques (multivitamine surtout) et des aliments ou de suppléments vitaminiques uniquement, faisaient face à un risque 40 % moins élevé de développer la SP que celles qui ne prenaient pas de suppléments de vitamine D. Aucune réduction du risque de développer cette maladie n'a été observée chez celles dont l'apport en vitamine D provenait uniquement des aliments. Les autres analyses mettant en cause les habitudes de tabagisme et le lieu de naissance n'ont pas affecté les résultats de l'étude. Rien n'indique que la vitamine D pourrait affecter l'évolution de la SP, une fois qu'elle est enclenchée

Fait important, l'apport en vitamine D était étroitement lié aux autres composantes des multivitamines, notamment les vitamines A et E, et l'acide folique. Par conséquent, les chercheurs ne pouvaient pas isoler l'effet de la vitamine D de celui des autres vitamines. Les auteurs ont fait remarquer que la vitamine D est celle qui semble la plus susceptible de réduire le risque de développer la SP.

Ces résultats étoffent les connaissances issues des études en cours sur le rôle possible de la vitamine D dans la réduction du risque de développer la SP. D'autres recherches seront requises pour connaître notamment le rôle de la vitamine D par rapport aux autres vitamines, savoir si ces résultats s'appliquent également aux hommes et déterminer si la vitamine D peut modifier l'évolution de la SP, une fois le processus enclenché.

Recherches au Canada

Bon nombre d'études sont en cours ou en voie de l'être afin d'établir une corrélation possible entre l'exposition solaire, la vitamine D et la SP. Au Canada, D^r Dessa Sadovnick, de l'Université de la Colombie-Britannique, et Dr George Ebers, de l'Université d'Oxford, mènent une étude sur l'effet de la vitamine D sur les patients atteints de SP et leur famille. Ils sont également en charge de la plus vaste étude au monde sur la susceptibilité génétique, projet subventionné par la Fondation pour la recherche scientifique sur la sclérose en plaques.

Les participantes ont pris la dose quotidienne de 200 UI à 400 UI de vitamine D, sous forme d'aliments et de suppléments vitaminiques, normalement recommandée pour les adultes et les adolescents. L'apport de 400 UI à 800 UI de vitamine D recommandé pour prévenir la diminution de la densité osseuse est considéré sécuritaire, sur le plan thérapeutique. Il faut savoir toutefois que des doses élevées de vitamine D peuvent être toxiques et entraîner, entre autres, un surplus de calcium dans le sang, une augmentation de la tension artérielle, des nausées, l'anorexie et des troubles rénaux.

[Adapté de *Research/Clinical Update*, National Multiple Sclerosis Society (organisme américain de SP)]

Cote INFO-SP : **1.4.3.8.1.g**

Service national de recherche
Service national des communications et de l'action sociale

\medmmo-vitaminD-jan04-fr