

## Recommandations de la Société canadienne de la SP relatives à la vitamine D dans le contexte de la SP

Bon nombre de personnes touchées par la sclérose en plaques (SP) se posent des questions sur la vitamine D, se demandant notamment si celle-ci peut prévenir la SP ou contribuer au ralentissement de l'évolution de cette maladie.

Si vous ou l'une de vos connaissances avez la sclérose en plaques, vous vous posez peut-être les questions suivantes :

- Les personnes exposées au risque de SP devraient-elles prendre de la vitamine D?
- Les adultes et les enfants atteints de SP devraient-ils prendre de la vitamine D?
- Quelle dose de vitamine D est sans danger?

Les recommandations présentées ci-après apportent des réponses à ces interrogations ainsi qu'à d'autres questions et devraient aider les personnes qui vivent avec la SP à prendre des décisions éclairées quant à leur plan de soins.

### À PROPOS DE LA VITAMINE D

#### Qu'est-ce que la vitamine D et quel est son rôle dans l'organisme?

- **La vitamine D est une hormone** dérivée du cholestérol, synthétisée lorsque la peau est exposée aux rayons du soleil.
- **La vitamine D contribue à la solidité des os** en aidant l'organisme à absorber les minéraux nécessaires à la formation et à la consolidation des os.
- La vitamine D pourrait jouer un rôle au chapitre des **défenses de l'organisme (système immunitaire)** et de la **santé du cœur et du cerveau**.
- La vitamine D pourrait participer au fonctionnement du **placenta durant la gestation**.
- La vitamine D pourrait aussi jouer un rôle dans la **décomposition des sucres** par l'organisme.

#### Quelle dose de vitamine D devrait-on prendre quotidiennement?

Le tableau ci-après présente les recommandations formulées par Santé Canada en 2010 relativement à l'apport quotidien en vitamine D.

Les doses recommandées ci-dessous sont fournies en unités internationales (UI). Il s'agit d'une unité de mesure normalisée utilisée pour le dosage de certaines vitamines.

| Groupe d'âge                          | Dose quotidienne recommandée | Dose quotidienne maximale |
|---------------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Nourrissons – jusqu'à l'âge de 6 mois | 400 UI                       | 1 000 UI                  |
| Nourrissons – de 7 à 12 mois          | 400 UI                       | 1 500 UI                  |
| Enfants – de 1 à 3 ans                | 600 UI                       | 2 500 UI                  |
| Enfants – de 4 à 8 ans                | 600 UI                       | 3 000 UI                  |
| Enfants et adultes – de 9 à 70 ans    | 600 UI                       | 4 000 UI                  |

|                                 |        |          |
|---------------------------------|--------|----------|
| Adultes – au-delà de 70 ans     | 800 UI | 4 000 UI |
| Femmes enceintes ou allaitantes | 600 UI | 4 000 UI |



**Il importe de se rappeler qu'une quantité excessive de vitamine D peut être nocive.**  
L'apport en vitamine D par jour ne devrait pas dépasser la dose quotidienne maximale indiquée par Santé Canada pour chaque groupe d'âge.

## Quelles sont les sources de vitamine D?

### Exposition au soleil

- **La peau synthétise de la vitamine D lorsqu'elle est exposée au rayonnement ultraviolet** durant l'été.
- Cette production de vitamine D sous l'action du soleil tend à être moindre chez les personnes qui ont la peau foncée, et ces dernières sont plus susceptibles que les autres d'avoir un faible taux de vitamine D.



**Il importe toutefois d'éviter toute exposition excessive au soleil.** Un écran solaire dont le facteur de protection solaire (FPS) est inférieur à 30 permettra la production de vitamine D par la peau.

### Alimentation

- **Poissons gras**, tels le saumon et le maquereau.
- **Jaune d'œuf.**
- **Aliments enrichis en vitamine D**, y compris le lait de vache, la margarine ainsi que certaines boissons d'origine végétale – comme le jus d'orange et le lait d'amande – enrichis en vitamine D.

### Suppléments

Les suppléments en vitamine D se présentent sous deux formes :



**Vitamine D3** (cholécalférol) – type de vitamine D qui est produit par la peau lors de l'exposition au soleil et qu'on trouve dans les suppléments.



**Vitamine D2** (ergocalciférol) – vitamine D dérivée de végétaux qui entre souvent dans la composition de laits d'origine végétale et qu'on trouve dans les suppléments.

- L'huile de foie de morue est également une source de vitamine D. Toutefois, comme la prise d'huile de foie de morue peut aussi constituer un apport en vitamine A supérieur aux doses quotidiennes recommandées par Santé Canada, il importe de consulter un médecin au sujet des bienfaits et de la consommation sans danger de ce produit.



**Les suppléments et les produits enrichis en vitamine D devraient être consommés lors de repas riches en lipides sains (ou « bons gras »).** La vitamine D se dissout dans le gras et l'huile, ce qui peut amener l'organisme à mieux l'assimiler (les avocats, les noix, les poissons gras et l'huile d'olive extra-vierge constituent de bons choix).

**La vitamine D peut être consommée à n'importe quelle heure de la journée.** La quantité de vitamine D absorbée par l'organisme ne varie pas en fonction du moment de la journée où cette substance est prise.

### Comment l'organisme absorbe-t-il la vitamine D?

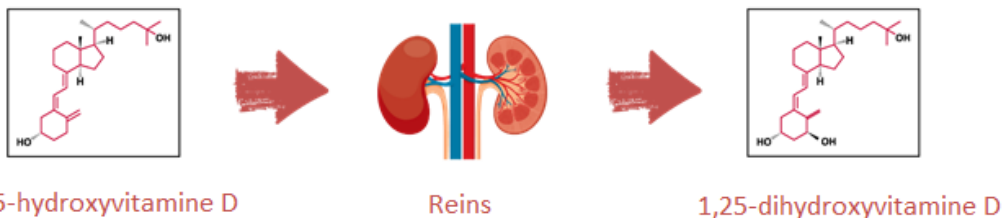
La vitamine D provenant des aliments, des suppléments ou de l'exposition au soleil doit subir une transformation pour que l'organisme puisse l'absorber.

#### LA TRANSFORMATION DE LA VITAMINE D SE DÉROULE EN DEUX ÉTAPES :

1. La vitamine D est convertie en 25-hydroxyvitamine D par le foie.



2. Les reins transforment ensuite la 25-hydroxyvitamine D en une vitamine utilisable par l'organisme, soit la 1,25-dihydroxyvitamine D.



### Comment procède-t-on pour mesurer les taux de vitamine D dans l'organisme?

- Il est possible d'évaluer l'apport global en vitamine D **issu de l'alimentation et des suppléments**.
- Il est possible de mesurer la quantité de 25-hydroxyvitamine D **présente dans le sang** (méthode plus précise que la précédente).
  - Pour évaluer le taux sanguin de vitamine D, on calcule le nombre de nanomoles (nmol) de 25-hydroxyvitamine D par litre de sang (nmol/L).
  - Le taux sanguin optimal de 25-hydroxyvitamine D se situe dans une fourchette allant de 50 nmol/L à 125 nmol/L.
  - Les provinces et les territoires ne couvrent pas le coût des examens relatifs à la vitamine D pour la population générale. Ceux-ci sont couverts dans le cas de certaines maladies seulement, mais la sclérose en plaques n'en fait pas partie.

## VITAMINE D ET SCLÉROSE EN PLAQUES

### Les personnes présentant un risque de SP devraient-elles prendre de la vitamine D?

On estime que les gens qui comptent un parent, un frère, une sœur ou un enfant atteint de SP présentent un risque accru de SP. D'autres facteurs, comme le tabagisme ou l'obésité, peuvent accroître le risque de SP.

Les résultats de certains travaux de recherche suggèrent que toute personne – ayant ou non un proche atteint de SP – peut réduire le risque qu'elle présente d'avoir un jour la SP en s'assurant un apport quotidien suffisant en vitamine D.

### Les adultes et les enfants atteints de SP devraient-ils prendre de la vitamine D?

La vitamine D pourrait empêcher l'aggravation de la SP.

Demandez à votre médecin si vous devriez faire vérifier votre taux de vitamine D et ce que vous devriez faire pour que ce taux demeure dans la fourchette des valeurs optimales.

### Ce qu'il vous faut savoir

Le tableau ci-après présente des recommandations à l'intention des personnes atteintes de SP ou qui présentent un risque de SP quant aux doses quotidiennes de vitamine D et à la mesure des taux sanguins de vitamine D.

| Population   | Dose quotidienne recommandée   | Taux sanguins de vitamine D   |
|--|--|---|
| Bébés en santé et nourris au sein  | 400 UI<br>(suppléments de vitamine D)                                      |   |
| Enfants et adolescents présentant un risque de SP                            | De 1 à 3 ans : de 600 UI à 2 500 UI<br>De 4 à 8 ans : de 600 UI à 3 000 UI | <b>Maintenir les taux de vitamine D dans la fourchette des valeurs optimales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les taux sanguins de vitamine D devraient être contrôlés.</li> </ul>          |
| Enfants ayant subi un premier épisode de démyélinisation                     | À partir de 9 ans : de 600 UI à 4 000 UI                                   | <b>Vérifier les taux de vitamine D lors du diagnostic</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les taux de vitamine D devraient aussi être contrôlés régulièrement après le diagnostic.</li> </ul>  |
| Enfants et adolescents atteints de SP  | De 600 UI à 1 000 UI<br>(suppléments de vitamine D)                        | <b>Maintenir les taux de vitamine D dans la fourchette des valeurs optimales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les taux de vitamine D devraient être contrôlés tous les six mois.</li> </ul> |
| Adultes présentant un risque de SP (y compris les femmes en âge de procréer) | De 600 UI à 4 000 UI<br>(y compris les femmes enceintes et allaitantes)    | <b>Maintenir les taux de vitamine D dans la fourchette des valeurs optimales</b>  |

|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
|                            |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consultez votre médecin pour savoir à quelle fréquence votre taux sanguin de vitamine D devrait être contrôlé.</li> </ul>   |
| <b>Adultes ayant la SP</b> |  | <p><b>Maintenir les taux de vitamine D dans la fourchette des valeurs optimales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consultez votre médecin pour savoir si votre taux sanguin de vitamine D devrait être contrôlé.</li> </ul> |

**!** **La prise de vitamine D n'est pas considérée comme un traitement efficace contre la SP.**

**La SP accroît le risque de chutes, de fractures et d'ostéoporose.** Une supplémentation permettant d'assurer l'apport quotidien en vitamine D recommandé peut contribuer au maintien de la santé des os.

### Quelle dose de vitamine D est sans danger?

#### Recommandations générales

- **Ne prenez pas plus de 4 000 UI**, conformément aux recommandations de Santé Canada.
- **La prise de suppléments de vitamine D à raison d'une dose maximale de 4 000 UI est sans danger** et ne nécessite pas que l'on consulte un médecin, sauf en présence de certains problèmes de santé.
- **Votre médecin pourrait vous prescrire plus de 4 000 UI de vitamine D.** Si vous avez la SP et présentez un taux sanguin de vitamine D très bas, la dose prescrite pourrait être supérieure à 4 000 UI de sorte que votre taux de vitamine D puisse se situer dans la fourchette des valeurs optimales.

**!** **Parlez à votre médecin.** Les personnes qui présentent certains problèmes de santé – comme une maladie rénale ou parathyroïdienne ou une tumeur maligne du système endocrinien – devraient consulter leur médecin avant de commencer à prendre des suppléments de vitamine D.

### ÉLÉMENTS D'INFORMATION À RETENIR

**1** Les personnes qui ont la SP ou qui présentent un risque de SP devraient suivre les recommandations de Santé Canada relativement à l'apport quotidien en vitamine D.

**2** Les taux sanguins de vitamine D devraient être contrôlés par un médecin et maintenus dans la fourchette des valeurs optimales.

#### APPROUVÉ PAR :

