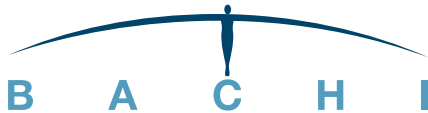


L'irrésistible ascension de la vitamine D

N.EVRARD EN COLLABORATION AVEC **BACHI**, ASSOCIATION BELGE QUI REGROUPE LES ENTREPRISES DE L'INDUSTRIE DES PRODUITS DE SANTÉ EN VENTE LIBRE.



Face à un marché du médicament en berne, celui des compléments alimentaires se porte plutôt bien, et tout particulièrement celui de la vitamine D puisque le nombre de boîtes vendues progresse de 7,5 % et ce malgré une croissance qui persiste depuis plusieurs années. Cet engouement du consommateur s'explique en grande partie par les nouvelles indications de cette vitamine.

❑ Carence en vitamine D dans la population belge

Synthétisée majoritairement au niveau de la peau sous l'influence des rayons ultraviolets, mais peu présente dans l'alimentation, on constate sa carence à des taux variables dans les populations où l'exposition solaire est insuffisante. Les supplémentations aux âges précoces et avancés de la vie ne souffrent d'aucune discussion et permettent de lutter contre les maladies osseuses: rachitisme, ostéomalacie, ostéopénie, ostéoporose. La mise au point du dosage plasmatique du métabolite hépatique de la vitamine D, la 25 hydroxyvitamine D [(25 (OH) D)], a permis d'établir des normes qui ont conduit à des supplémentations. S'il n'y a plus de rachitisme lié à un état de carence en vitamine D en Belgique, de nombreuses études épidémiologiques montrent cependant que toutes les catégories de la population, enfants, adolescents, femmes enceintes et seniors, sont majoritairement déficitaires.



8 belges sur 10 manquent de vitamine D.

Pour arriver à ce que 97,5 % de la population générale présente des taux de vitamine D d'au moins 20 ng/mL, il est suggéré de supplémenter les patients.

Les apports journaliers en vitamine D ont donc été revus à la hausse:

- 400 unités/jour pour les enfants dès la naissance,
- 600 unités/jour pour les adolescentes et les adultes,
- 800 unités/jour pour les femmes enceintes et les personnes âgées.

Il est parfois recommandé des dosages plus élevés pour certains patients plus à risques, comme les personnes vivant dans un home ou les personnes obèses, les femmes voilées.



❑ Mécanisme d'action de la vitamine D

Elle agit par l'intermédiaire de son métabolite actif (1,25 (OH) 2D) qui régule l'expression de près de 500 gènes. La 1,25 (OH) 2D agit au niveau des tissus par l'intermédiaire d'un récepteur spécifique intranucléaire (le VDR pour Vitamin D Receptor). La majorité de la 1,25 (OH) 2D est fabriquée dans l'organisme au niveau du rein. Elle est ensuite déversée dans le torrent circulatoire. À l'instar d'une hormone, elle va agir à distance sur les organes cibles qui sont extrêmement nombreux. En dehors de l'os, du cartilage et de l'intestin, qui sont les cibles privilégiées de la 1,25 (OH) 2D, de nombreux autres tissus sont concernés. Parmi eux citons: les cellules bêta des îlots de Langerhans, les lymphocytes, les fibres myocardiques, le côlon, le système nerveux, la peau,...

❑ Les promesses à venir de la vitamine D

En s'appuyant sur le fait que la plupart des tissus de l'organisme possèdent des récepteurs à la vitamine D, certains scientifiques ont contribué à promouvoir le dosage de la 25 (OH) D et à favoriser les supplémentations quasi systématiques en vitamine D pour prévenir ou traiter certaines maladies comme le diabète, l'obésité, le syndrome plurimétabolique, et même les maladies cardiovasculaires au sens large du terme.

Des études épidémiologiques, d'associations ou d'observations montrent également que la vitamine D pourrait avoir un impact dans la prévention de certaines maladies cardiaques et de certaines affections auto-immunes parmi lesquelles le diabète de type 1, la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde, le psoriasis, la maladie de Crohn. On perçoit donc l'énorme potentiel de la vitamine D que des études doivent encore confirmer.

Les données publiées suggèrent une corrélation inverse entre le statut en vitamine D et certaines maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète ou le cancer colorectal.

Virginie Villers