



La vitamine D, alliée de l'immunité

Elle est essentielle à la bonne santé osseuse. Mais cette hormone intervient aussi dans l'immunité. Des études récentes rapportent l'effet protecteur d'une supplémentation en vitamine D sur les infections des voies respiratoires, en ce compris le Sars-cov-2.



Synthétisée grâce à l'exposition au soleil à partir d'un dérivé de cholestérol, la vitamine D est connue depuis très longtemps comme essentielle à la bonne santé osseuse. Mais depuis une vingtaine d'années, il est admis qu'elle intervient aussi dans une série de fonctions clés de l'organisme. Elle permet notamment de lutter contre les infections respiratoires de l'enfant et de l'adulte par son action sur l'immunité innée (c'est-à-dire l'immunité non spécifique, par opposition à l'immunité acquise sur laquelle s'appuie la vaccination). « Si les taux de vitamine D sont suffisamment importants, le système immunitaire parvient à synthétiser un peptide qui est un antibiotique naturel, capable notamment de détruire le bacille de Koch, responsable de la tuberculose », précise Etienne Cavalier, professeur de chimie clinique à l'ULiège. « Sans le savoir, quand on faisait venir les tuberculeux dans des sanatoriums et qu'on les exposait au soleil, on leur permettait de faire remonter leur taux de vitamine D et donc de venir à bout de la bactérie responsable de la maladie. »

Covid-19 et vitamine D

La pandémie de Covid-19 a entraîné une multiplication des recherches en ce sens. Une étude espagnole parue en août dernier dans *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology* a notamment montré que chez des patients hospitalisés en raison du Sars-cov-2, l'ajout au traitement classique d'une supplémentation en vitamine D permettait de réduire la probabilité d'entrer en soins intensifs. « On pense que la vitamine D module la réponse immunitaire, de façon à réduire le fameux orage cytokinique », commente le professeur Cavalier, autrement dit d'endiguer la « surréaction » du système immunitaire observée dans les formes graves de coronavirus. Fin octobre, une autre étude espagnole →

GETTYIMAGES

→ publiée dans *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* confirmait que près de 80 % des patients hospitalisés étaient déficients en vitamine D contre 47 % de la population générale. Il faut dire que les facteurs de risque d'une forme grave de la Covid-19 sont les mêmes que ceux d'une déficience en vitamine D : âge, obésité, sexe masculin, couleur de peau foncée.

Au Royaume-Uni, une étude vient d'être lancée auprès de 5 000 personnes pour mesurer l'effet d'une supplémentation en vitamine D dans la lutte contre le coronavirus, tandis que certaines autorités comme l'Académie française de médecine recommandent déjà une supplémentation. La vitamine D pourrait-elle devenir un geste barrière comme un autre ? « Ce n'est pas une baguette magique mais étant donné son faible coût, sa sécurité d'utilisation et les preuves de son rôle protecteur dans les infections respiratoires, il paraît opportun de compléter, au minimum d'octobre à avril », estime le professeur Cavalier. Seulement toxique à des doses très élevées (avec un risque pour les reins), la vitamine D est en vente libre. S'il est difficile de donner des recommandations générales, la plupart des adultes pourraient tirer bénéfice d'une supplémentation entre 800 et 2000 UI (unités) par jour.

DES ÉTUDES MONTRENT QUE LA VITAMINE D PARTICIPERAIT AUSSI À PRÉVENIR LE DIABÈTE DE TYPE 2 OU ENCORE LA SCLÉROSE EN PLAQUES.

LA VITAMINE DU SOLEIL

« Vous vous souvenez de Heidi ? » Le professeur Etienne Cavalier (ULiège) aime à raconter cette anecdote : dans un épisode de la série culte tirée du roman de Johanna Spyri, Claire, une fillette paralysée probablement atteinte de rachitisme retrouve miraculeusement l'usage de ses jambes après avoir rejoint Heidi dans son alpage. Un effet direct de... la vitamine D. C'est que la vitamine D n'est pas une vitamine comme les autres : sa source essentielle ne se trouve pas dans l'alimentation (poissons gras, jaunes d'œuf, produits laitiers), mais dans l'exposition au soleil qui assure sa synthèse à partir d'un dérivé du cholestérol. Or, nos modes de vie ne nous permettent tout simplement plus de réaliser cette synthèse à un niveau suffisant. « A l'origine, nous étions des chasseurs-cueilleurs à peau foncée venus d'Afrique. Nous étions en permanence exposés au soleil », rappelle le professeur Cavalier. Bien sûr, on peut toujours grappiller quelques minutes d'exposition sur son balcon. Encore faudra-t-il dévoiler une grande quantité de peau (bras et/ou jambes), avec l'inconvénient que la crème solaire, en bloquant les rayons UVB, bloque aussi la synthèse de vitamine D... « Sous nos latitudes – 50 degrés au nord de l'hémisphère –, le niveau d'ensoleillement, surtout pendant les mois d'hiver, est de toute manière insuffisant », précise le spécialiste. Résultat des courses : une population massivement déficiente. « Nous avons montré qu'au mois de février, la moitié des étudiants présentent des taux inférieurs à 12ng/ml quand tout le monde s'accorde à dire qu'il ne faut pas descendre en dessous de 20 ng/ml. »



DR

« Aujourd'hui, on conseille une prise quotidienne plutôt qu'une ampoule une fois par mois. Cela permet de conserver un taux plus stable au fil du temps. »

Prévention des cancers

L'intérêt pour la vitamine D dépasse largement le cadre des maladies infectieuses. Des études montrent qu'elle participerait à prévenir le diabète de type 2 ou encore la sclérose en plaques. En 2018, une vaste étude randomisée (Vital) a étudié les effets d'une supplémentation de vitamine D sur la prévention des maladies cardiovasculaires et des cancers, sans pouvoir conclure à un bénéfice clair. Le professeur Cavalier tempère : « La vitamine D n'est pas un traitement pharmacologique comme les autres. Personne n'a un taux nul de vitamine D. On ne peut donc pas

comparer un groupe "naïf" et un groupe qui reçoit le traitement comme avec les médicaments. Par ailleurs, cette étude, comme beaucoup d'autres, a observé des personnes qui n'étaient pas déficientes à la base... Il est donc logique qu'il n'y ait pas à l'arrivée de différence nette entre les deux groupes. » Au cours des trois dernières années de l'étude Vital – qui a duré quatre ans –, le groupe avec supplémentation a d'ailleurs développé moins de cancers que le groupe placebo. Si ces résultats ne sont pas visibles durant la première année, ce serait donc parce que certaines personnes se trouvaient déjà à un stade précancéreux au moment où elles ont entamé la supplémentation. A défaut d'une solution miracle, la vitamine D semble donc s'affirmer comme une sérieuse alliée de la médecine préventive. **✓**

JULIE LUONG