

La Vie - jeudi 22 avril 2021

MAGAZINE

FAIRE LE PLEIN DE VITAMINE D POUR SE PROTÉGER

ANNE-CORINNE ZIMMER



ARIE BOTBOL / HANS LUCAS

À quoi sert vraiment la vitamine D ? La lumière solaire est-elle suffisante pour la stocker et renforcer son immunité ? Estimant les taux actuels trop bas, des médecins et spécialistes réclament une supplémentation de la population générale. Mais, en attendant, la période estivale qui s'ouvre est propice à la synthèse de cette hormone.

C'est l'été – enfin, pas tout à fait. Mais, à partir du mois d'avril, ni trop chaud ni trop froid, la longueur des rayons solaires apporte naturellement de la vitamine D. Avec elle, un ensemble de bienfaits pour le système immunitaire. Il est donc temps d'en profiter, et ce, jusqu'à fin octobre, si possible un quart d'heure par jour, aux heures les plus chaudes. Une recommandation qui peut surprendre. « *Il faut au moins cette longueur d'onde, de 290 à 310*

nanomètres (la longueur d'onde d'UVB), pour permettre la synthèse de la vitamine D », confirme Jean-Claude Souberbielle, ancien chef du laboratoire d'hormonologie de l'hôpital Necker. *« Sous les latitudes françaises, on ne la trouve que d'avril à novembre, entre 11 h et 15 h. »* C'est sous l'action des UVB (et non des UVA), quand le soleil est haut dans le ciel, que se déclenche en effet, dans le derme (et non à la surface de la peau), grâce à un dérivé de cholestérol, la synthèse de cette vitamine. Celle-ci est en fait une hormone, *« parce qu'elle possède de très nombreux récepteurs disséminés dans l'ensemble de l'organisme, tant au niveau des intestins que des muscles ou des cellules immunitaires »,* explique la docteure Brigitte Houssin, spécialiste de médecine physique et de réadaptation.

UNE ACTION D'ATTÉNUATION INFLAMMATOIRE

Mais pourquoi cette hormone nous intéresse-t-elle tant aujourd'hui ? Tout simplement parce que, face à la tempête inflammatoire prenant pour cible les poumons, liée aux formes graves du Covid-19, la vitamine D pourrait agir. Si en mai 2020 un communiqué de l'Académie de médecine recommandait une supplémentation immédiate pour les sujets atteints du Covid-19 et en prévention pour tous, cela fait des années que de nombreux praticiens défendent la prescription d'une supplémentation pour atténuer les processus inflammatoires et renforcer l'immunité. Le Pr Souberbielle rappelle que, dès 2005, une publication scientifique pointait ce mécanisme d'action que des données très solides sont venues confirmer depuis. *« Le risque d'infections respiratoires graves est très atténué par un taux satisfaisant de vitamine D (autour de 30 ng/ml). »* Sur les 37 études conduites sur la vitamine D et le Covid-19, *« la majorité montre une association très significative entre le déficit de vitamine D et l'intensité des formes graves de la maladie ».*

UN MOYEN DE PRÉVENTION SIMPLE À UTILISER

Plus récemment, une étude interventionnelle, en cours de publication, porte sur 76 patients hospitalisés pour un Covid : 50 ont reçu une très forte dose d'un métabolite de la vitamine D, le calcifédiol ; les 26 autres, non. Parmi ces derniers, 13 sont passés en réanimation, contre un seul du premier groupe, alors que tous bénéficiaient par ailleurs du même traitement. *« Nous disposons là d'un élément préventif – avec les gestes barrières et sans remplacer le vaccin – simple à utiliser et à moindres frais. Il serait regrettable de s'en priver au regard des formes d'infections pulmonaires potentiellement graves »,* rappelle le professeur, qui avec Cédric Annweiler, gériatre au CHU d'Angers, a rédigé un appel pour une supplémentation en vitamine D, signé par six sociétés savantes et 76 spécialistes.

Souvenez-vous de la fameuse huile de foie de morue que nos grands-mères faisaient avaler

aux enfants ! On sait déjà depuis des décennies que la vitamine D est bonne pour la croissance et le renforcement des os et des muscles. C'est aussi dans la moelle osseuse que se fabriquent les cellules immunitaires. Une étude sur des sprinters de l'ex-URSS, exposés aux UVB, avait montré en son temps qu'ils amélioreraient grâce à elle leurs performances. On a pu aussi apporter plus récemment la démonstration que des plus de 75 ans, supplémentés en vitamine D, faisaient moins de chutes avec moins de fractures en raison d'une meilleure musculature, permettant de se tenir ou de se rattraper plus facilement. *« On sait que les récepteurs de la vitamine D sont partout présents dans notre organisme, notamment au niveau musculaire, commente la docteure Houssin, et que cette hormone intervient dans l'absorption intestinale du calcium, permettant des os plus solides. C'est tellement simple de vérifier par une prise de sang qu'il n'y a pas un déficit et de donner une supplémentation. »*

LA VARIABLE DE NOS MODES DE VIE

Mais où chercher cette perle rare par mauvais temps ou en hiver ? Certes, pour les puristes de la forme naturelle de la vitamine D, seul le soleil peut l'apporter sous toutes ses formes, *« car en réalité peu sont connues à l'heure actuelle »*, rappelle la spécialiste. *« Je supplémente en vitamine D3 mes patients, après un dosage. Mais 70 % de la population française est en réalité en déficit entre novembre et avril, l'idéal étant, selon moi, pour une personne en bonne santé, d'avoir un taux de 45 nanogrammes par millilitre de sang, un taux rarement atteint, loin de là, sans supplémentation. »* Sauf à habiter à Malte, une latitude où, si l'on reste suffisamment à l'air libre, bras découverts ou, mieux, en maillot de bain, la synthèse de la vitamine D serait susceptible de combler les besoins de toute l'année. Avec des variations cependant : quand des peaux claires font très vite la synthèse de cette hormone – autour de 15 min –, les peaux plus foncées mettront plus de temps, la mélanine étant un facteur de protection contre les rayons solaires. Autre inconnue : le temps de stockage de cette vitamine après l'été, qui pourrait s'effondrer en quatre jours ou en un mois, selon les personnes. Pointés du doigt, enfin, nos modes de vie qui contraignent les populations à passer des transports en commun au bureau et à ne voir au final que très peu la lumière du jour, ou un soleil trop souvent voilé par la pollution. Comme on est déconnectés des saisons, il nous arrive même parfois de rester l'été sous les néons... En tout cas, précise le Pr Souberbielle, *« il n'y a pas de risque à supplémentation en vitamine D aux doses que nous préconisons (voir encadré p. 31), surtout chez les sujets âgés qui ne sont quasiment pas exposés à la lumière des UVB durant la période propice de l'été. D'autant que leur peau synthétise moins bien la vitamine D. »*

Des études « montrent une association significative entre le déficit de vitamine D et l'intensité des formes graves de Covid ».

PR JEAN-CLAUDE SOUBERBIELLE

« Il n'y a pas de risque à supplémenter en vitamine D, surtout chez les sujets âgés peu exposés à la lumière des UVB durant l'été. »

PR JEAN-CLAUDE SOUBERBIELLE

SUPPLÉMENTER EN D3 ET S'EXPOSER AU SOLEIL

Et notre alimentation, dans tout cela ? Hélas ! les apports nutritionnels, on le sait maintenant, sont marginaux pour cette vitamine. Les aliments les plus riches en vitamine D3 sont les petits poissons de type sardine ou maquereau, mais ils ne totalisent que 350 unités internationales (UI) pour 100 g, alors que la dose recommandée en Europe – France comprise – est de 600 UI. Une recommandation qui, aux yeux du Pr Souberbielle, paraît de toute façon bien trop faible, « *alors qu'un large consensus international recommande de parvenir à 20 ng/ml dans le sang, ce qui correspond en réalité à des apports de 1200 UI par jour* ».

Et notre fameuse huile de foie de morue, alors ? Et bien, elle garderait toute son actualité. À raison d'une cuillère à soupe par jour, elle procurerait entre 400 et 1000 UI de vitamine D. Mais, met en garde le Dr Houssin, « *elle contient trop de vitamine A, toxique en excès. Et son goût est particulier. Aussi, pour obtenir le taux que je préconise, je supplémente en D3 de façon contrôlée, en dosant régulièrement* ». Une forme de la vitamine présente chez les animaux et les humains, et qui, pour entrer dans la fabrication des compléments, est extraite de la laine de mouton. Tandis que la D2 (moins efficace cependant) est issue des végétaux, notamment des champignons.

Bref, en attendant les mois d'hiver, si le temps est clément et le soleil au zénith, n'hésitez pas à vous exposer pour que ce travail de synthèse de la vitamine D se fasse naturellement – sachant, rassurez-vous, qu'il est impossible de faire un surdosage ni par cette voie, ni par la complémentation. Le seul risque restant... le coup de soleil ! N'oubliez donc pas, aux premières sensations de brûlure et avant les premières rougeurs, de passer à l'ombre. '

À quelle dose ?

- L'été, s'exposer 15 min par jour au soleil (sous nos latitudes), épaules et dos nus ; au printemps et en automne, 20 min (toujours entre 11 heures et 16 heures).
- De novembre à avril, alors que la majorité de la population présente un taux insuffisant, le Pr Souberbielle recommande une supplémentation journalière en D3 de 800 à 1 500 UI par jour (sans risque de surdosage). Selon le Dr Houssin, un dosage préalable sur prescription médicale (qui permet un remboursement) est nécessaire, ainsi qu'un suivi. Les experts recommandent pendant un mois entre 2 000 et 3 000 UI par jour quand le taux initial est de 22 à 30 ng/ml, et 5 000 UI si le taux est au départ inférieur à 22 ng/ml.