



La vitamine D et la santé de vos os

Par Jacques P. Brown, MD, FRCPC *

La vitamine D, ou «vitamine soleil», est essentielle à la bonne santé de vos os. Elle assure une bonne absorption intestinale du calcium alimentaire et sa fixation sur la matrice osseuse qui est en continuel renouvellement durant toute notre vie adulte. Une déficience en vitamine D peut provoquer une plus grande susceptibilité aux chutes et une fragilité osseuse responsable de fractures ainsi qu'une réponse inadéquate aux médicaments utilisés pour traiter l'ostéoporose.

La vitamine D est soit synthétisée par la peau exposée aux rayons ultraviolets B, soit ingérée dans les aliments ou suppléments. Une enquête menée auprès de 16 000 américains a démontré que l'apport quotidien en vitamine D par la diète est minime, la source principale demeurant l'exposition solaire. À l'exception de certaines viandes comme le foie de bœuf ou poulet, le saumon ou les sardines qui ne sont pas consommés régulièrement, les aliments contiennent en général très peu de vitamine D dans leur état naturel et les Québécois doivent recourir à des aliments fortifiés en vitamine D comme les produits laitiers ou jus d'orange, ou des suppléments pour s'assurer d'un apport adéquat, particulièrement en période hivernale.

En effet, pendant la période hivernale, à des latitudes de plus de 35° Nord, les rayons solaires ne contiennent pas suffisamment d'UVB pour permettre une synthèse adéquate de vitamine D. Une étude canadienne a révélé que 97 % des citoyens avaient des niveaux sanguins de vitamine D bas à un moment ou l'autre de l'année. En période estivale une exposition pendant 5 à 10 minutes des mains et du visage permet de produire environ 400 UI de vitamine D, alors

qu'une exposition de 25% de la surface corporelle permet de produire environ 1 000 UI de vitamine D. Cette synthèse cutanée est plus faible après l'âge de 50 ans et elle est réduite par l'emploi de crème solaire. Une exposition solaire excessive augmente le risque de cataractes et de cancers de la peau aux surfaces exposées.

La majorité des suppléments en vente libre ou sous ordonnance contiennent 400 UI de vitamine D avec ou sans calcium (500 mg). Ostéoporose Canada recommande la prise quotidienne d'au moins 800 UI de vitamine D, soit un supplément deux fois par jour chez toutes les femmes de 50 ans et plus, et chez celles qui reçoivent un médicament pour traiter l'ostéoporose. Cependant, près de 50% des patientes ne respectent pas la prise biquotidienne de suppléments, et ce, surtout en raison d'une intolérance digestive envers le calcium contenu dans la plupart des suppléments (brûlements gastriques ou constipation). Puisque la demi-vie de la vitamine D est de 60 jours, on peut administrer la vitamine D une fois par semaine. Une formulation récente de médicament pour l'ostéoporose, Fosavance 5600MC, combine, dans le même comprimé à prise hebdomadaire, le médicament FosamaxMC 70 mg et 5 600 UI de vitamine D, assurant ainsi une meilleure fidélité à la prise d'une dose adéquate de vitamine D pour permettre une réponse optimale au médicament contre l'ostéoporose.

En raison de sa longue demi-vie et de son accumulation dans les tissus riches en contenu gras, une supplémentation excessive en vitamine D peut entraîner des effets toxiques comme l'hypercalcémie (excès de calcium sanguin) et une diminution de la fonction des reins. Le niveau

sécuritaire d'apport quotidien en vitamine D chez les adultes a été fixé à 2000 UI par la plupart des agences gouvernementales de santé comme Santé Canada. Ce niveau peut être consommé sans supervision médicale. Les patientes ayant des antécédents personnels ou familiaux de pierres sur les reins devraient consulter leur médecin avant d'utiliser des suppléments de vitamine D. La consommation quotidienne de 800 UI de vitamine D ou moins n'augmente pas le risque de développer des pierres sur les reins mais une évaluation médicale préalable est suggérée.

En résumé, la vitamine D est essentielle à une bonne santé osseuse et une déficience en vitamine D augmente le risque de chutes et de fractures et réduit l'efficacité des médicaments utilisés pour traiter l'ostéoporose. Les sources naturelles de vitamine sont le plus souvent insuffisantes et l'on doit recourir à des suppléments. La quantité quotidienne de vitamine D fournie par les suppléments doit être d'au moins 800 UI et l'on peut prendre ces suppléments sur une base hebdomadaire.



* Rhumatologue et Chef du Service de rhumatologie du Centre hospitalier universitaire de Québec
Professeur de clinique, Département de Médecine, Université Laval Québec, P.Q.
Conseiller scientifique de la Section de Québec d'Ostéoporose Canada.