

Recommandations de supplémentation en vitamine D :

écart considérable entre les organisations gouvernementales et plusieurs chercheurs scientifiques

Par Nathalie Roussy

Octobre 2010

La vitamine D est une préhormone que le corps produit sous l'action des rayons UVB du soleil. Elle peut se retrouver également dans quelques rares aliments, en quantité très infime en comparaison aux quantités produites par le corps. Parmi les aliments qui contiennent de la vitamine D, on retrouve : certains poissons, le beurre, et le lait de vache ou de soya enrichi de vitamine D. Un verre de lait de vache enrichi de vitamine D contient 100 UI (unités internationales) de vitamine D.

La vitamine D est reconnue depuis longtemps pour son rôle dans l'absorption du calcium et la protection de la santé des os. Les médecins sont formés afin de s'assurer que leurs patients aient suffisamment de vitamine D dans leur sang afin de se protéger contre les complications telles que l'ostéomalacie ou les fractures osseuses.

Depuis quelques années, des données probantes ont fait ressortir le rôle que semble jouer cette préhormone dans la prévention de nombreuses maladies. On a découvert l'existence de récepteurs de la vitamine D dans la plupart des tissus et des cellules de l'organisme.

Plusieurs études scientifiques semblent démontrer la protection de la vitamine D contre les maladies infectieuses, telles que la grippe.^{8,9,10} Quant à la Société canadienne de Pédiatrie, elle affirme que : « La carence en vitamine D est liée à l'ostéoporose, à l'asthme, aux maladies auto-immunes telles que la polyarthrite rhumatoïde, la sclérose en plaques et les maladies inflammatoires de l'intestin, au diabète, à une perturbation du fonctionnement musculaire, à la résistance à la tuberculose et à la pathogenèse de types précis de cancer ». ¹

Les recommandations en vitamine D de la Société canadienne de Pédiatrie se rapprochent de celles de plusieurs chercheurs

Les organisations gouvernementales en santé, telles que Santé Canada et la Société Canadienne du Cancer, ont des recommandations de supplémentation en vitamine D beaucoup plus faibles que plusieurs spécialistes mondiaux de la vitamine D, chercheurs, médecins et organisations indépendantes vouées à la cause de ce qu'ils considèrent une épidémie de carence en vitamine D (Vitamin D Council). Toutefois, un texte de La Société

Canadienne de Pédiatrie au sujet de la vitamine D, *Les suppléments de vitamine D : Recommandations pour les mères et leur nourrisson au Canada*¹, publié en 2007, rejoint de beaucoup les recommandations de plusieurs de ces spécialistes mondiaux de la vitamine D, en ce qui a trait tant au niveau de la supplémentation, qu'au niveau du taux sanguin à viser. Ce rapport se démarque tout particulièrement par un énoncé sur le taux sanguin optimal de vitamine D, mesuré par le test 25 (OH) D. En général, les organismes gouvernementaux ne mentionnent que leurs recommandations en supplémentation, sans faire mention de taux sanguin. Et lorsqu'il est fait mention de taux sanguin, on ne fait pas la différence entre le taux minimal, insuffisant, optimal, excessif et toxique. Or ces nuances sont faites par les spécialistes, médecins et organisations qui se mobilisent activement à faire connaître les nouvelles découvertes sur la vitamine D.

Selon la Dre Christianne Laberge, omnipraticienne connue du public québécois, les médecins du Québec ont été formés pour viser une concentration sanguine de 20 ng/ml à 32 ng/ml (50 à 80 nmol/l au Québec). Mais ils ne vérifient pas les taux sanguins de vitamine D systématiquement chez leurs patients, sauf pour les femmes en ménopause. De plus, elle affirme que : « Même si les médecins dépistaient les carences en vitamine D, les normes canadiennes sont trop basses actuellement : il faudrait les rehausser afin de prévenir davantage de maladies ».²

Entre la crainte d'intoxication à la vitamine D et celle de la carence

Beaucoup de personnes sont préoccupées par la possibilité d'intoxication à la vitamine D, ou hésitent tout simplement à suivre les recommandations de plusieurs spécialistes, en raison de leur tendance à faire confiance davantage aux autorités gouvernementales qu'aux organisations ou spécialistes de la vitamine D indépendants. Mais il est important de savoir que, même parmi les organisations officielles, il y a un écart important au niveau des recommandations. Santé Canada est l'organisation officielle qui a des recommandations parmi les plus faibles en terme de recommandations d'apport en vitamine D. La Société canadienne de pédiatrie, ainsi que deux autres organismes, soit la *Société canadienne du cancer* et *Ostéoporose Canada*, ont fait des pressions sur Santé Canada afin que cette dernière augmente ses recommandations en vitamine D. Suite à ces pressions, Santé Canada a pris la décision d'étudier ce dossier et de considérer la possibilité de réviser à la hausse ses recommandations d'apport en vitamine D. Leur rapport est attendu en 2011.

Un groupe de quarante médecins et scientifiques ont coécrit en 2010, avec le psychiatre très connu David Serban-Scherber, un appel afin de mobiliser les médecins au sujet de l'importance d'avoir un taux sanguin optimal de vitamine D, pour prévenir de nombreuses maladies, telles que la grippe, la pneumonie, le cancer, l'ostéoporose, la sclérose en plaques, et le diabète du type 1 chez l'enfant, les maladies cardiaques et accidents cérébro-vasculaires.¹⁰

Une conférence a été donnée à des dentistes en 2009,¹¹ par le Dr William B. Grant, spécialiste de la vitamine D. Ce dernier a fait appel aux professionnels de la santé,

tels que les dentistes, afin de sensibiliser leurs patients et le public à l'importance d'avoir des taux sanguins optimaux de vitamine D (40 à 80 ng/ml). De plus, il a relevé le fait que certaines maladies corrélées à un taux sanguin de vitamine D plus bas, telles que le diabète et les maladies cardiorespiratoires, sont également corrélées à la parodontite, maladie de gencives qui s'attaque au support osseux des dents.

Les recommandations d'apport en vitamine D de quelques organisations officielles

Société canadienne du Cancer ³	Ostéoporose Canada ⁴
<p>1000 UI par jour les mois d'automne et d'hiver pour tous les adultes canadiens</p> <p>1000 UI pour tous les jours de l'année pour les personnes âgées, à la pigmentation foncée et celles qui portent des vêtements recouvrant la majeure partie de leur corps</p>	<p>Pour les personnes de moins de 50 ans et ne souffrant pas d'ostéoporose : un apport quotidien de 400 à 1 000 UI par jour.</p> <p>Pour les personnes de plus de 50 ans : supplémentation en vitamine D de 800 à 2 000 UI par jour</p>

Les recommandations d'apport en vitamine D de quelques organisations officielles (suite)

Santé Canada ⁶	Société canadienne de Pédiatrie ⁷
<p><u>Apports nutritionnels</u></p> <p>De 0 à 1 an : 200 UI par jour De 2 à 50 ans : 200 UI par jour de 51 à 70 ans : 400 UI par jour; Plus de 70 ans : 600 UI par jour</p> <p><u>Supplémentation</u></p> <p>Tous les nourrissons nés à terme et en santé qui sont allaités au sein : 400 UI tous les jours de l'année</p>	<p>Femmes enceintes ou qui allaitent : envisager 2000 UI tous les jours de l'année</p> <p>Chez le prématuré, l'apport total de vitamine D, toutes sources confondues, devrait s'élever à 200 UI/kg/jour, jusqu'à un maximum de 400 UI/. La dose subséquente de vitamine D devrait correspondre à 400 UI/jour pour tous les nourrissons pendant leur première année de vie, avec une augmentation à 800 UI/jour, toutes sources confondues, entre octobre et avril au nord du 55e parallèle (latitude approximative</p>

Les personnes de plus de 50 ans : 400 UI par jour tous les jours de l'année	d'Edmonton).
---	--------------

Recommandations de taux sanguin de 25 (OH) D de différents scientifiques ou organisations

David Serban-Schreiber et associés ¹⁰	Vitamin D Council ¹³	GrassRootshealth ¹⁴
30 à 60 ng/ml (75 à 150 nmol/l)	50 à 80 ng/ml (125 à 200 nmol/l)	40 à 60 ng/ml (100 à 150 nmol/l)
La Société Canadienne de pédiatrie ¹	Formation des médecins au Québec ²	
30 à 60 ng/ml	20 à 30 ng/ml (50 à 75 nmol/l)	

Épidémie de taux sanguin de vitamine D sous optimaux parmi les Canadiens

Lancée par Statistique Canada en 2007 en partenariat avec Santé Canada et l'Agence de la santé publique du Canada, l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé a permis de découvrir que près de 70 % affichaient un taux inférieur à 30 ng/ml. Pour la période d'avril à octobre, ce pourcentage était de 61.4 %. 10 % des Canadiens avait une concentration considérée par le gouvernement comme inadéquate pour la santé des os (moins de 15 ng/ml). Chez 4 % de la population, on a détecté un taux de moins de 11 ng/ml.¹²

Des résultats similaires à ceux de l'étude lancée par Statistiques Canada ont été retrouvés par le Dr Vieth, chercheur sur la vitamine D, et ses associés, dans une étude menée auprès de femmes canadiennes. Ils ont de plus trouvé que 26 % des femmes qui n'étaient ni noires ni blanches présentaient un taux de 25 (OH) D inférieur à 16 ng/ml. Dans le cas des femmes blanches, ce pourcentage était de 15 %.

Vers une conscientisation générale de l'importance de la vitamine D

Chaque année, plusieurs articles sont publiés dans des journaux scientifiques. Pour le moment, la plupart des études ne sont pas expérimentales, mais plutôt des études épidémiologiques. Toutefois, l'ensemble de ce qui a été publié suggère l'importance de continuer activement la recherche. En effet, la preuve que la vitamine D protège contre de multiples maladies et infections devient de plus en plus accablante. De plus, il est un fait avéré qu'un pourcentage inquiétant de Canadiens ne se retrouvent même pas avec un taux sanguin de vitamine D, pourtant en deçà de ce que tend à démontrer les nouvelles découvertes, que les médecins Québécois visent chez leurs patients, soit entre 20 et 30 ng/ml (50 à 75 nmol/l).

Les autorités sont plus lentes que plusieurs chercheurs à hausser leurs recommandations. La base de toute recommandation, qu'elle provienne des autorités ou des chercheurs, restera toujours la recherche scientifique. Il est donc tout à fait normal et prévisible qu'il y ait un délai avant que les chercheurs et les autorités gouvernementales arrivent aux mêmes recommandations.

Références

- 1 La Société canadienne de pédiatrie, Les suppléments de vitamine D : Recommandations pour les mères et leur nourrisson au Canada, 2007
<http://www.cps.ca/francais/enonces/II/FNIM07-01.htm>
- 2 Passeport Santé. *Vitamine D: dépistage des carences et doses plus élevées, demandent 40 experts*. Février 2010
http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=vitamine-d-depistage-carences-doses-plus-elevees-demandent-40-experts_20100222
- 3 Société canadienne du Cancer. *La Société canadienne du cancer annonce ses recommandations concernant la vitamine D*, 8 juin 2007.
http://www.cancer.ca/Canada-wide/About%20us/Media%20centre/CW-Media%20releases/CW-2007/Canadian%20Cancer%20Society%20Announces%20Vitamin%20D%20Recommendation.aspx?sc_lang=fr-CA
- 4 Ostéoporose Canada. *La vitamine D : un élément clé pour une bonne absorption du calcium*. 2010 http://www.osteoporosecanada.ca/index.php/ci_id/5536/la_id/2.htm
- 5 Medscape. *More Evidence That Current Pediatric Vitamin D Recommendation Is Often Inadequate*. 22 juin 2010. <http://www.medscape.com/viewarticle/723993>

- 6 Santé Canada. *Vitamine D : Recommandations et le l'examen de la situation*
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-fra.php> (Extrait de la page web en octobre 2010)
- 7 Société canadienne de Pédiatrie. *Les suppléments de vitamine D : Recommandations pour les mères et leur nourrisson au Canada*. 2007.
<http://www.cps.ca/francais/enonces/II/FNIM07-01.htm>
- 8 [Yamshchikov AV](#), [Desai NS](#) et ass. *Vitamin D for treatment and prevention of infectious diseases: a systematic review of randomized controlled trials*. [Endocr Pract.](#) 2009 Jul-Aug;15(5):438-49.
- 9 Mitsuyoshi Urashima, Takaaki Segawa et al. *Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren*. *American Journal of clinical nutrition*, mars 2010. <http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/91/5/1255>
- 10 David Serban-Schreber et 40 co-signataires. La vitamine D est essentielle pour la prévention du cancer, des maladies cardiaques et de l'ostéoporose.
http://www.guerir.org/Members/david_servan_schreiber/anticancer-1/archive/2010/02/18/la-vitamine-d-est-essentielle-pour-la-prevention-du-cancer-des-maladies-cardiaques-et-de-l2019osteoporose
- 11 Conférence de William B. Grant, Ph.d.. *Is Low Vitamin D Status a Risk Factor for Periodontal Disease?* Présentation de l'organisme International Academy of Oral Medicine and Toxicology, 19-20 mars 2009

12 Kellie Langlois, Linda Greene-Finestone et al. *Les niveaux de vitamine D chez les Canadiens selon les résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2007–2009.*

Statistiques Canada

13 John Cannell, MD, Vitamin D and Your Health Deficiency. Vitamin D Council.

<http://www.vitamindcouncil.org/health/deficiency/am-i-vitamin-d-deficient.shtml>

14 Grassrootshealth. <http://www.grassrootshealth.net/>

15 Vieth R., Cole DE et al. *Wintertime vitamin D insufficiency is common in young Canadian women, and their vitamin D intake does not prevent it.* European Journal of Clinical Nutrition (2001)

<http://www.direct-ms.org/pdf/VitDVieth/CanadianWomen%2025D%20levels.pdf>

