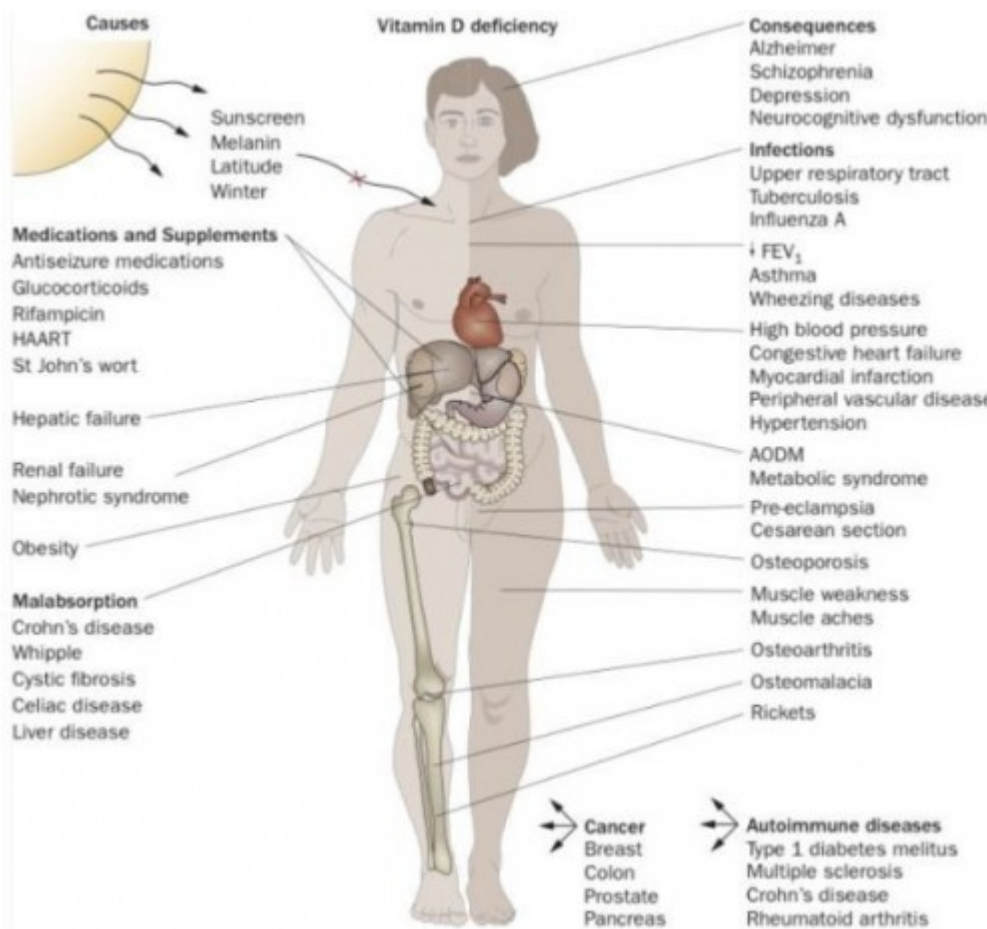


(Source : [SOTT](#))

L'insuffisance en vitamine D (< 75 nmol/l) est un problème médical commun (grossièrement un cinquième de la population mondiale) avec des conséquences sur la santé qui sont diverses. Nous allons en revoir quelques unes (en vrac, avec de nombreuses références pour ceux qu'ils veulent approfondir).



Une supplémentation en vitamine D vs placebo diminue le risque relatif d'infection par la grippe (influenza A) de 42% et d'avoir une attaque d'asthme de 93% chez des enfants de 6-15 ans.[2]

Les patients adultes en bonne santé avec un taux de vitamine D  $\geq 95$  nmol/l ont deux fois moins de risque d'avoir une infection respiratoire virale aiguë.[3]

L'augmentation de la prise de vitamine D diminue significativement la rigidité des vaisseaux artériels, un précurseur connu pour l'HTA et l'athérosclérose.[4]

L'exposition active au soleil diminue le risque de développer un diabète de type 2 de 30%.[5]

Le fait de vivre à une latitude basse (au soleil) diminue le risque de développer un diabète de type 1, une sclérose en plaque, de l'hypertension et un cancer mortel.[6]

Une insuffisance en vitamine D **augmente le risque cardiovasculaire**. [7]

Il est clairement établi qu'une insuffisance en vitamine D entraîne une **altération de**

**L'homéostasie du calcium**, incluant l'hyperparathyroïdisme secondaire.[8] La supplémentation en vitamine D native et active diminue un taux élevé de parathormone, sans évidence pour un effet clinique significatif.[9]

L'insuffisance en vitamine D est un **facteur de risque indépendant pour développer une insuffisance rénale terminale**. [10]

Les métabolites de la vitamine D peuvent avoir un **effet rénoprotecteur** en bloquant le système rénine-angiotensine-aldostérone, en ayant un effet anti-protéinurique, anti-inflammatoire et immunomodulateur.[11][12]

Une supplémentation en vitamine D **diminue la TA** de 2 à 6 mmHg.[13]

Certains avancent que l'effet bénéfique des statines ne se ferait pas par diminution du cholestérol, mais par activation du récepteur à la vitamine D.[14] Cela expliquerait mieux l'effet pléiotropique de cette molécule.

La vitamine D est produite par les organismes exposés au soleil depuis plus de 500 millions d'années.[15] **La plupart des tissus et des cellules du corps ont des récepteurs à la vitamine D et on estime que 200 à 2'000 gènes peuvent directement ou**

**indirectement être contrôlés par la vitamine D activée** (1,25-(OH)<sub>2</sub>-D). Ces gènes sont ceux qui régulent la croissance cellulaire et préviennent les néoplasies ; ceux qui régulent le système immunitaire ; ceux qui augmentent la production d'insuline et améliorent la sensibilité à l'insuline, la contraction des cardiomyocytes et des cellules musculaires ; et ceux qui améliorent la santé de l'os.

Alors qu'on pensait que les sanatoriums fonctionnaient grâce à l'action bactéricide directe de la lumière UV sur les mycobactéries, on sait maintenant que cet effet « bactéricide » passe par la production de vitamine D.[16]

Attention toutefois à supplémenter correctement les patients en vitamine D (voir billet sur [l'intoxication à la vitamine D](#))

#### Sources

1. Brehm JM, Schuemann B, Fuhlbrigge AL, Hollis BW, Strunk RC, Zeiger RS, Weiss ST, Litonjua AA, Childhood Asthma Management Program Research Group : **Serum vitamin D levels and severe asthma exacerbations in the Childhood Asthma Management Program study**. *J. Allergy Clin. Immunol.* 2010, **126**:52 – 8.e5.
2. Urashima M, Segawa T, Okazaki M, Kurihara M, Wada Y, Ida H : **Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren**. *Am. J. Clin. Nutr.* 2010, **91**:1255 – 1260.
3. Sabetta JR, DePetrillo P, Cipriani RJ, Smardin J, Burns LA, Landry ML : **Serum 25-hydroxyvitamin d and the incidence of acute viral respiratory tract infections in**

**healthy adults.** *PLoS ONE* 2010, **5**:e11088.

4. Dong Y, Stallmann-Jorgensen IS, Pollock NK, Harris RA, Keeton D, Huang Y, Li K, Bassali R, Guo D, Thomas J, Pierce GL, White J, Holick MF, Zhu H : **A 16-week randomized clinical trial of 2000 international units daily vitamin D3 supplementation in black youth : 25-hydroxyvitamin D, adiposity, and arterial stiffness.** *J. Clin. Endocrinol. Metab.* 2010, **95**:4584 – 4591.

5. Lindqvist PG, Olsson H, Landin-Olsson M : **Are active sun exposure habits related to lowering risk of type 2 diabetes mellitus in women, a prospective cohort study ?** *Diabetes Res. Clin. Pract.* 2010, **90**:109 – 114.

6. Holick MF : **Vitamin D deficiency.** *N Engl J Med* 2007, **357**:266 – 281.

7. Anderson JL, May HT, Horne BD, Bair TL, Hall NL, Carlquist JF, Lappé DL, Muhlestein JB, Intermountain Heart Collaborative (IHC) Study Group : **Relation of vitamin D deficiency to cardiovascular risk factors, disease status, and incident events in a general healthcare population.** *Am. J. Cardiol.* 2010, **106**:963 – 968.

8. Verstuyf A, Carmeliet G, Bouillon R, Mathieu C : **Vitamin D : a pleiotropic hormone.** *Kidney Int* 2010, **78**:140 – 145.

9. Kandula P, Dobre M, Schold JD, Schreiber MJ, Mehrotra R, Navaneethan SD : **Vitamin D supplementation in chronic kidney disease : a systematic review and meta-analysis of observational studies and randomized controlled trials.** *Clin J Am Soc Nephrol* 2011, **6**:50 – 62.

10. Melamed ML, Astor B, Michos ED, Hostetter TH, Powe NR, Muntner P : **25-hydroxyvitamin D levels, race, and the progression of kidney disease.** *J Am Soc Nephrol* 2009, **20**:2631 – 2639.

11. Doorenbos CRC, van den Born J, Navis G, de Borst MH : **Possible renoprotection by vitamin D in chronic renal disease : beyond mineral metabolism.** *Nat Rev Nephrol* 2009, **5**:691 – 700.

12. de Zeeuw D, Agarwal R, Amdahl M, Audhya P, Coyne D, Garimella T, Parving H, Pritchett Y, Remuzzi G, Ritz E, Andress D : **Selective vitamin D receptor activation with paricalcitol for reduction of albuminuria in patients with type 2 diabetes (VITAL study) : a randomised controlled trial.** *Lancet* 2010, **376**:1543 – 1551.

13. Pilz S, Tomaschitz A : **Role of vitamin D in arterial hypertension.** *Expert Rev Cardiovasc Ther* 2010, **8**:1599 – 1608.
14. Grimes DS : **Are statins analogues of vitamin D ?** *Lancet* 2006, **368**:83 – 86.
15. Holick MF : **Vitamin D deficiency in 2010 : health benefits of vitamin D and sunlight : a D-bate.** *Nat Rev Endocrinol* 2011, **7**:73 – 75.
16. Krapf R : **Voilà pourquoi les sanatoriums étaient efficaces dans le traitement de la tuberculose.** *Forum Med Suisse* 2006, **6**:641. 

Dr Vincent Bourquin

Partager cet article :

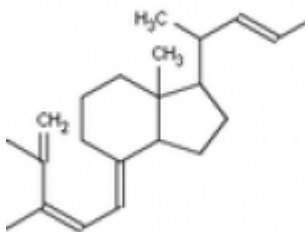
[Facebook](#)  
[Twitter](#)  
[Google+](#)  
[Pinterest](#)

À lire également :

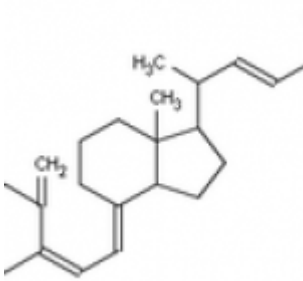
---



[En bref - Glissement de terrain meurtrier en Ouganda](#)



[Flashback : le déficit en vitamine D n'a pas cessé d'augmenter en 20 ans](#)



Le déficit en vitamine D n'a pas cessé d'augmenter en 20 ans



La vitamine D liée à une meilleure survie au cancer du sein