



La vitamine-soleil

Un rayon d'espoir pour réduire les symptômes de la maladie à COVID-19

par Neil Abbott, BSc, MBA

Parfois, nous avons de bonnes nouvelles à partager ; c'est le cas aujourd'hui. En lisant une nouvelle étude mentionnée par *CTV News*, j'ai voulu la partager avec mes amis et ma famille, en particulier mes parents âgés. Et là, je suis très heureux de la partager avec les lecteurs de *Fleurir*.

Des études récentes ont trouvé une association entre une carence en vitamine D et la gravité des symptômes de la maladie à COVID-19.

Notre situation

La pandémie de maladie à COVID-19 a touché tout le monde, en particulier les personnes âgées. Il n'existe actuellement aucun médicament ou autre thérapie, ni vaccin approuvé par Santé Canada pour traiter ou prévenir le nouveau coronavirus. En fait, la seule stratégie efficace éprouvée par rapport à la maladie à COVID-19 est l'évitement (distanciation physique, lavage des mains, isolement).

Qu'est-ce que la vitamine D ?

La vitamine D₃, ou « vitamine-soleil », est une préhormone qui, lors de sa conversion en forme active, exerce diverses activités physiologiques positives dans le corps. La vitamine D est reconnue pour son rôle dans l'absorption et le dépôt du calcium dans le système squelettique (os et dents).

Le rôle bien établi de cette vitamine pour l'immunité, en aidant à prévenir et à traiter la grippe saisonnière, et les mécanismes par lesquels cela est réalisé, ont suscité un intérêt considérable qui vise maintenant à savoir si la vitamine D pourrait jouer un rôle dans la lutte contre la maladie à COVID-19.

La carence en vitamine D est un problème

Les Canadiens et les personnes vivant dans d'autres pays à latitude plus élevée présentent divers degrés de carence en vitamine D. À mesure que nous vieillissons, notre peau devient moins efficace dans la production de vitamine D. Cela peut expliquer la corrélation d'une mortalité plus élevée due à la maladie à COVID-19 chez les personnes âgées, qui souffrent de carence chronique en vitamine D.

Les directives actuelles prévoient qu'une personne ait des niveaux sanguins de vitamine D entre 75 et 225 nmol/L (Aloia 2008, Hughes 2009). Presque tous les Canadiens sont en situation de carence selon ces recommandations.

En 2009, un panel de 16 scientifiques et médecins a lancé un appel à l'action demandant une augmentation de l'apport recommandé en vitamine D, à 2 000 UI/j, et une augmentation du niveau sanguin minimum à 100–150 nmol/L (Garland 2009).



Développements prometteurs

Une étude suggère que la vitamine D puisse réduire la gravité de la maladie à COVID-19 et sauver des vies en supprimant l'orage de cytokines chez les patients atteints de la maladie à COVID-19 (Daneshkhah 2020). L'étude a révélé que les patients des pays à taux de mortalité COVID-19 élevés, comme l'Italie, l'Espagne, et le Royaume-Uni, avaient des niveaux de vitamine D inférieurs à ceux des patients des pays qui n'étaient pas aussi gravement touchés.

Une autre étude a révélé que le niveau de vitamine D est significativement associé aux résultats cliniques (Alipio 2020). Elle rapporte que pour chaque augmentation de l'écart-type des niveaux sériques de vitamine D, **la probabilité d'avoir des symptômes légers plutôt que graves était multipliée par huit, et la probabilité d'avoir un résultat critique léger plutôt que lourd était multipliée par vingt.**

Des chercheurs d'Edmonton font partie de plusieurs groupes à travers le monde qui cherchent à savoir s'il existe un quelconque avantage à augmenter les niveaux sanguins de vitamine D des patients pour les protéger contre la maladie à COVID-19. Le Dr Aldo J. Montano-Loza, professeur agrégé à l'Université de l'Alberta, se prépare à lancer une étude sur au moins 70 Albertains qui ont contracté la maladie à COVID-19 afin de déterminer si leur taux de vitamine D les expose à un risque d'infection grave, et si l'augmentation de ces niveaux aidera leur condition.

Conclusion

La vitamine D offre un large éventail de bienfaits, tant pour la prévention que pour le traitement des maladies. Elle a même été incluse comme recommandation du *Guide alimentaire canadien* pendant de nombreuses années. La vitamine D est peu coûteuse et accessible à tous. Son innocuité est considérée comme exceptionnellement élevée aux doses approuvées. Il a été clairement démontré, à de multiples reprises, que la vitamine D influe largement sur la fonction immunitaire d'une manière bénéfique. Des preuves spécifiques provenant d'essais contrôlés sur des interventions humaines montrent que la supplémentation en vitamine D permet de prévenir ou de traiter efficacement la grippe saisonnière.

Des preuves préliminaires montrent que les personnes testées positives à la COVID-19 ont des niveaux sanguins de vitamine D très inférieurs à ceux des personnes testées négativement pour le coronavirus. Un nombre croissant de scientifiques demandent que la supplémentation en vitamine D soit un outil important dans la lutte contre la maladie à COVID-19.

Les informations dans cet article ne sont pas destinées à se substituer à un avis médical professionnel, un diagnostic, ou un traitement. Tout le contenu est fourni uniquement à titre informatif. Ce n'est une recommandation pour aucun produit ni un schéma posologique. Demandez toujours conseil à votre médecin ou à un autre praticien de soins de santé qualifié pour toute question que vous pourriez avoir concernant votre santé ou un problème de santé.