



Les épidémies hivernales seraient liées à un déficit en vitamine D solaire

Jusqu'à deux fois moins de cas d'infections respiratoires hivernales chez les personnes bénéficiant d'un taux suffisant de vitamine D

Parce que nous sommes tous vulnérables dès les premières chutes de températures, l'Institut Français Soleil & Santé (IFSS) rappelle qu'il est important d'anticiper les pics de froid et de se protéger des virus en renforçant notre taux de vitamine D, via une exposition solaire modérée ou une supplémentation médicale.

« Le manque d'exposition au soleil, qui touche près de 80 % des français, comporte de nombreux risques pour la santé - risque accru de maladies osseuses, de maladies cardiaques, de certains cancers internes, de sclérose en plaques, etc. - liés en particulier au manque de vitamine D. En période hivernale, les épidémies de grippe et autres maladies virales sont les manifestations les plus visibles de notre manque en vitamine D », indique le Docteur Philippe Mayran, Président de l'Institut Français Soleil & Santé.

« En effet, de nombreuses sources scientifiques ont précisé son intervention dans la prévention des infections respiratoires et grippales⁽¹⁻⁵⁾. Elles indiquent qu'avec un taux normal de vitamine D, estimé à 30 ng/mL, il serait possible de diminuer par deux les cas de grippe. Il s'agit donc, en parallèle de la vaccination, d'un réel enjeu de santé publique », poursuit-il.

Quel remède préventif adopter ?

L'IFSS s'appuie sur une récente étude réalisée auprès d'enfants et publiée dans "Pediatrics", la revue officielle de l'American Academy of Pediatrics, pour confirmer l'impact positif de la vitamine D sur les maladies respiratoires infectieuses⁽⁵⁾.

Conduite durant la saison hivernale à Ulaanbaatar en Mongolie, cette dernière met en avant le bénéfice d'une supplémentation vitaminique (lait enrichi par 300 UI de vitamine D/jour) par rapport à un placebo sur la réduction du nombre d'infections respiratoires aiguës chez de jeunes écoliers âgés de 10 ans en moyenne et initialement carencés.

Les résultats démontrent en effet que les enfants ayant reçu un apport quotidien en vitamine D ont développé deux fois moins d'infections respiratoires aiguës pendant la durée de l'étude. Ils bénéficiaient d'un taux vitaminique significativement augmenté par rapport aux autres enfants (19 ng/mL contre 7 ng/mL).

L'Institut Français Soleil & Santé précise que la ville d'Ulaanbaatar en Mongolie est située à la même latitude que Paris (48°N), dont le rayonnement UVB solaire est insuffisant en hiver pour induire efficacement la synthèse de vitamine D par la peau. Il ajoute que le risque de déficit vitaminique est particulièrement accru dans ces régions en période hivernale.

A travers cette étude, les propriétés anti-infectieuses de la vitamine D ont, par conséquent, été démontrées et expliqueraient, également, le rôle protecteur de l'exposition aux UVB sur les infections respiratoires.

« Depuis plus de 20 ans, les preuves des risques liés au déficit en vitamine D solaire s'accumulent. L'IFSS entend sensibiliser les pouvoirs publics à la recommandation d'une exposition modérée et régulière aux rayonnements solaires afin notamment de permettre à la population d'augmenter ses apports en vitamine D. Il faut en effet rappeler que les apports alimentaires ne couvrent qu'au mieux 20 % de nos besoins en vitamine D, le reste doit être synthétisé par notre peau lors de l'exposition aux UVB solaires », conclut Philippe Mayran.

Références :

1. Dini C, Bianchi A. The potential role of vitamin D for prevention and treatment of tuberculosis and infectious diseases. Ann Ist Super Sanita. 2012;48(3):319-27.
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 May;91(5):1255-60.
3. Mohamed WA, Al-Shehri MA. Cord Blood 25-Hydroxyvitamin D Levels and the Risk of Acute Lower Respiratory Tract Infection in Early Childhood. J Trop Pediatr. 2012 Sep 28.
4. El-Mazary A, Abdel-Maaboud M, Mohamed M, Nasef K. Vitamin D Supplementation and the Risk of Infections in Fullterm Infants. Correlations with the Maternal Serum Vitamin D. Arch Dis Child 2012;97:A257 doi:10.1136/archdischild-2012-302724.0896. Poster presentations 896.
5. Camargo CA Jr, Ganmaa D, Frazier AL, Kirchberg FF, Stuart JJ, Kleinman K, Sumberzul N, Rich-Edwards JW. Randomized trial of vitamin D supplementation and risk of acute respiratory tract infection in Mongolia. Pediatrics Volume 130, Number 3, September 2012.

A propos de l'IFSS

L'IFSS est une association rassemblant des professionnels de santé, notamment des experts de la vitamine D, des dermatologues, des médecins et des spécialistes des UV impliqués dans l'information et la prévention des rayonnements UV. L'Institut a pour vocation de contribuer à la recherche et à l'enseignement des relations entre le soleil, les UV et la santé publique. Il entend ainsi sensibiliser le grand public, les pouvoirs publics, les professionnels de santé, les médias et les professionnels du secteur aux enjeux sur la santé du rayonnement ultraviolet. Pour en savoir plus : <http://www.ifss.fr/>

Contacts presse

3d Communication

Bénédicte Couturier / Caroline Pierron

Tel. : 01 46 05 87 87

bcouturier@3dcommunication.fr / cpierron@3dcommunication.fr