

## Vitamine D en prévention ?

Selon une étude américaine, une supplémentation en vitamine D pourrait réduire le risque de sclérose en plaques chez la femme. Les chercheurs se basent sur des données provenant de deux études de longue durée sur les habitudes alimentaires et l'état de santé des femmes. Les chercheurs ont voulu voir s'ils pouvaient établir un lien entre le risque de sclérose en plaques et l'absorption de vitamine D. De précédentes études avaient déjà indiqué que des carences en vitamine D peuvent jouer un rôle dans l'apparition de cette maladie. On sait aussi que, plus on s'éloigne de l'équateur (et moins il y a donc de soleil), plus il y a de cas de sclérose en plaques.

Or, le soleil permet à notre corps de synthétiser de la vitamine D. Analysant les données récoltées, les chercheurs concluent que les femmes avec la consommation de vitamine D la plus élevée par le biais de suppléments ont un risque de sclérose en plaques inférieur de 40% à celui des femmes ne prenant pas de suppléments contenant de la vitamine D. Ce n'est que pour les suppléments (pilules et autres comprimés) qu'on remarque un effet protecteur : une consommation élevée de vitamine D exclusivement par le biais de l'alimentation ne semble pas avoir le même effet ! ■

(Source : *Neurology*, 13 janvier 2004)

**Une supplémentation en vitamine D pourrait réduire le risque de sclérose en plaques chez la femme.**