



# RÔLE DE LA VITAMINE D ET LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Il semblerait que la vitamine D, dont une partie nous est apportée par les aliments, mais dont l'essentiel est synthétisé par la peau sous l'effet du rayonnement solaire, soit dotée de propriétés protectrices vis-à-vis de la sclérose en plaques. Dans quelle mesure peut-on croire à cette thèse, qui perdure depuis de nombreuses années?

Bien que la recherche ne cesse de faire progresser les connaissances en la matière, les causes précises de la sclérose en plaques demeurent floues. Outre la constitution personnelle d'un individu, donc ses prédispositions, il est très probable que des facteurs extérieurs jouent également un rôle central dans le déclenchement de la maladie. Il peut s'agir des infections contractées, en particulier les infections virales (par exemple le virus Epstein-Barr, ou EBV), mais également de l'alimentation, du stress ou de l'exposition au soleil. On ne peut par ailleurs manquer de relever une différence dans la fréquence de la maladie selon les pays; ainsi, par exemple, les cas de sclérose en plaques sont plus nombreux en Europe du Nord que dans les pays méditerranéens.

## Vitamine D

La vitamine D (cholécalférol) possède différentes fonctions dans le corps humain. On connaît son rôle de premier plan dans la reconstruction osseuse. Une carence en vitamine D se manifeste par un ramollissement des os, des malformations, de fréquentes fractures osseuses et des douleurs osseuses. Ces dernières années, on a également découvert le rôle de la vitamine D dans les maladies auto-immunes, telles que la sclérose en plaques, la maladie de Crohn ou le lupus érythémateux aigu disséminé. L'organisme couvre une part de ses besoins en vitamine D par le biais des aliments. Aux Etats-Unis et en Europe centrale, l'huile de foie de morue et différentes espèces de poissons sont les prin-

cipaux pourvoyeurs des 400 UI (unités internationales) environ de vitamine D absorbées chaque jour en moyenne. L'exposition au soleil joue également un rôle essentiel dans l'absorption de vitamine D. Sous l'action des rayons UVB (rayonnement solaire), un précurseur de la vitamine D se transforme en vitamine D dans la peau. Ce mécanisme permet de «produire» jusqu'à 25'000 UI de vitamine si l'on s'expose toute la journée. Les effets du rayonnement solaire sont nettement moindres chez les personnes âgées et les personnes à la peau de couleur sombre. De même, les femmes présentent un taux de vitamine D inférieur à celui des hommes.

Le foie transforme la vitamine D en 25(OH)D, forme sous laquelle on la retrouve dans le sang. Chez un adulte en bonne santé, le taux de 25(OH)D dans le sang devrait être supérieur à 75 nmol/L, et se situer dans l'idéal entre 90 et 100 nmol/L.

#### **Vitamine D et sclérose en plaques**

Les études sur la vitamine D et la sclérose en plaques restent encore insatisfaisantes. On dispose certes aujourd'hui de quelques bonnes études, mais les résultats présentés ci-après ne peuvent être considérés ni comme concluants, ni comme définitifs. Les rapports sont divers et complexes, et de multiples facteurs entrent en jeu. Toutefois, les informations disponibles indiquent une direction importante et renseignent sur les liens existant entre la vitamine D et la sclérose en plaques.

#### **Effets de la vitamine D sur le système immunitaire**

Les cellules appelées lymphocytes T jouent un rôle déterminant dans l'apparition et le développement de la sclérose en plaques. Selon les résultats d'études actuelles, la vitamine D est un facteur de la régulation des lymphocytes T. Lors d'expériences, la propagation des lymphocytes T et la production de cytokines (protéines régulatrices) pro-inflammatoires ont pu être réduites par l'apport de vitamine D.

#### **Exposition au soleil, vitamine D et sclérose en plaques**

Différentes études ont fait état d'un lien entre l'exposition au soleil (et donc, comme évoqué ci-dessus, le taux de vitamine D) et l'apparition de la sclérose en plaques. Les cas d'apparition de SEP observés sont plus rares chez les personnes ayant bénéficié, pour des raisons professionnelles ou privées, d'une importante exposition au soleil.

#### **Taux de vitamine D et risque de SEP**

Selon une étude, les personnes ayant présenté de faibles taux de vitamine D durant leur jeune âge présentent un risque accru d'être atteintes de SEP. Une autre étude a montré que les femmes prenant régulièrement de la vitamine D sous forme de complément alimentaire (400 UI/jour) voyaient leur risque réduit d'environ 40%. Différentes études, y compris en provenance de

Suisse, ont permis d'établir que les nouveaux cas de SEP diagnostiqués correspondaient souvent à des personnes présentant un faible taux de vitamine D. Dans le cadre d'une petite étude observationnelle réalisée en Norvège, on a constaté que les habitants des régions côtières (consommant beaucoup de poisson et donc de vitamine D) étaient moins fréquemment atteints de SEP que les personnes vivant loin des côtes.

#### Vitamine D et activité de la maladie

Quelques études mettent en évidence des taux de vitamine D plus faibles chez les patients atteints de SEP et souffrant de nombreuses poussées. Le modèle animal de la sclérose en plaques (appelé modèle EAE) a permis de montrer qu'un apport en vitamine D réduisait l'activité et la progression de la maladie.

#### Variations saisonnières

Le taux de vitamine D varie également tout au long de l'année, du fait des différences d'ensoleillement (important en été, faible en hiver). On le sait, les patients atteints de SEP sont nettement plus nombreux à être nés au mois de mai, et moins nombreux en novembre. Ceci pourrait indiquer qu'une grossesse menée durant l'été et parvenant à son terme à l'automne (novembre), accompagnée d'une importante exposition au soleil (et donc à la vitamine D), pourrait avoir un effet protecteur contre l'apparition d'une SEP.

#### Traiter la SEP avec de la vitamine D?

On ne dispose actuellement que de très peu de données sur le traitement de la sclérose en plaques avec de la vitamine D. Dans le cadre d'une étude actuelle portant sur 49 personnes atteintes de SEP, une partie des participants (24) a été traitée avec une dose importante de vitamine D (jusqu'à 40'000 UI/jour) pendant une durée totale d'un an. On a relevé chez ces patients un taux de poussée inférieur à celui des 25 autres patients. Afin

d'en savoir plus sur l'efficacité de la vitamine D en cas de SEP, une nouvelle étude vient actuellement d'être lancée. Dans ce cadre, des personnes atteintes par la maladie reçoivent soit un traitement immunomodulateur de base au Rebif® (interféron bêta 1a) ou ce traitement plus un supplément en vitamine D (jusqu'à 14'000 UI/jour).

Pour le moment, aucun signe n'indique que la prise de vitamine D ait des répercussions négatives sur la SEP.

#### Résumé et perspective

Les résultats des études citées indiquent qu'il existe un rapport entre la sclérose en plaques et une carence en vitamine D. Toutefois, ses formes exactes et son importance demeurent encore floues. Il n'existe actuellement aucune recommandation des associations médicales sur un contrôle du taux de vitamine D ni sur un éventuel traitement.

Les études attendues et en cours doivent permettre d'établir s'il convient ou non de contrôler le taux de vitamine D à intervalles réguliers et, en cas de valeurs faibles (<75 nmol/L), d'introduire une substitution temporaire, ou s'il convient même éventuellement de recommander une substitution générale.

*Texte: Dr. Ulf Kallweit & PD Dr. Michael Linnebank, clinique neurologique, hôpital universitaire Zurich.*

#### GLOSSAIRE

Virus Epstein-Barr = responsable de la mononucléose infectieuse

International Units (IU) = unités internationales

OH = composés chimiques organiques particuliers de la vitamine D

nmol/L = nanomol par litre



**SRS SA**  
Services Réhabilitation  
Moyens Auxiliaires  
E-mail: info@srrsa.ch



**Handilift S.à.r.l.**  
Sièges et plate-formes d'escaliers  
Elévateurs verticaux  
E-mail: info@handilift.ch  
www.srs-handilift.ch

Tél. 021/801 46 61 – Fax 021/801 46 50  
Z.I. Le Trési 6C – CP 64 – CH-1028 Préverenges

**Sièges et plate-formes monte-escaliers**  
Equipements et accessoires pour la salle de bains et les toilettes. Soulève-personnes et accessoires. Assistance à la marche. Fauteuils roulants. Scooters électriques.

**Location et vente de lits médicalisés.**  
**Mobilier et installations pour soins à domicile avec le meilleur rapport qualité/prix**

Succursale de Boudevilliers NE – Mobile 079 331 36 04

Pour toute documentation gratuite merci de nous retourner ce bon

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA \_\_\_\_\_ Localité \_\_\_\_\_