

Un manque d'ensoleillement au cours de l'adolescence peut accélérer l'apparition de la SEP.

Une nouvelle étude danoise démontre qu'une exposition insuffisante à la lumière du soleil au cours de l'adolescence, peut abaisser l'âge auquel la SEP apparaît pour la première fois. Ces résultats soulignent le rôle potentiellement protecteur de l'ensoleillement lors du déclenchement de la SEP. Toutefois, il subsiste un doute quant à savoir si le rôle protecteur résulte des rayons UV ou de la fabrication de la vitamine D par l'exposition au soleil.

#### Conception de l'étude

L'étude concernait 1161 Danois atteints de la SEP. Les chercheurs disposaient déjà d'informations concernant leur génotype et l'âge auquel les premières plaintes liées à la SEP étaient apparues. Ces patients ont également participé à une étude précédente qui examinait les facteurs génétiques et environnementaux qui sont pertinents pour les concentrations de 25-hydroxivitamines D auprès de personnes atteintes de la SEP. Les chercheurs ont exclu les patients qui n'avaient aucune ethnicité danoise, créant ainsi un groupe de recherche ethnique et culturel homogène.

Sur base de listes de questions, les patients ont été répartis en deux groupes. Dans le premier groupe figurent des adolescents de 10 à 19 ans qui étaient exposés quotidiennement à l'ensoleillement en période estivale. Dans le second groupe figurent les personnes atteintes de la SEP de la même catégorie d'âge et qui n'étaient pas exposés quotidiennement aux rayonnements solaires en été.

#### Résultat

Après analyse, les personnes atteintes de la SEP qui n'étaient pas exposées quotidiennement au soleil présentaient leurs premières plaintes liées à la SEP 1,9 année plus tôt que les adolescents exposés quotidiennement au soleil d'été (31 ans contre 32,9 ans).

#### Conclusion

Il est communément admis que la vitamine D possède des qualités immunomodulatrices importantes. Par ailleurs, les rayons UV-B constituent la principale source de vitamine D humaine. On peut en conclure que le lien entre l'exposition au soleil et la SEP découle de l'effet décrit ci-dessous de la vitamine D. 30 minutes de soleil sont équivalentes à la prise de 250 mg de vitamine D. Toutefois, nous ignorons quelle quantité de vitamine D nous devrions absorber pour obtenir un taux sanguin suffisant et sûr, permettant de freiner la SEP.

La manière dont l'exposition au soleil peut influencer la SEP n'est pas une question facile. La recherche implique que la vitamine D diminue le risque d'être atteint de la SEP et influence positivement le déroulement de la maladie. Toutefois, l'exposition au soleil en soi semble déjà favoriser le développement d'un système immunitaire sain et tolérant. Cependant, le fait de savoir si la protection provient des rayons ultraviolets (UV) du soleil ou de la vitamine D résultant de l'exposition au soleil est encore incertain. Cela s'avérera toujours particulièrement difficile de concevoir une étude qui ne soit pas entravée par des facteurs perturbateurs et qui démontrera un lien purement causal entre soleil et SEP.

## Service documentations SEP

---

De: Ghislaine Gilot [ghislainegilot@gmail.com]  
Envoyé: mercredi 1 juin 2016 21:42  
À: Service documentations SEP  
Objet: Re: Article à traduire si cela vous est possible ?  
Pièces jointes: Déficit en soleil et sep.docx; \_Certification\_.htm

Bonjour Monsieur Destrée,

Voici la traduction souhaitée.

Excellent week-end !

Cordialement,

Ghislaine Gilot

Le 20 mai 2016 à 11:31, Service documentations SEP <[documentation@ligue.ms-sep.be](mailto:documentation@ligue.ms-sep.be)> a écrit :

---

Chère Madame Gilot,

Puis-je à nouveau vous demander la traduction d'un article de la revue de la ligue flamande que je joins en annexe.

Veuillez noter qu'il n'y a pas d'urgence !

J'espère que vous allez bien et d'avance, je vous remercie pour votre excellente collaboration.

Bien amicalement,

**Pour le groupe Documentation**

**Gérard Destrée**



**Rue des linottes, 6 - B5100 NANINNE**

**Belgique**

**[documentation@ligue.ms-sep.be](mailto:documentation@ligue.ms-sep.be)**

**Tél : [+32\(81\) 401555](tel:+32(81)401555)**

**Fax : [+32\(81\) 400602](tel:+32(81)400602)**

**Site Internet : [ligue.ms-sep.be](http://ligue.ms-sep.be)**

**Site Internet destiné aux enfants : [www.sep-pas-sorcier.be](http://www.sep-pas-sorcier.be)**

# X

# Te weinig zonlicht tijdens de tienerjaren kan de aanzet van MS versnellen

Een nieuwe Deense studie toont aan dat onvoldoende blootstelling aan zonlicht tijdens de adolescentie, de leeftijd waarop MS zich voor het eerst presenteert kan verlagen. Deze resultaten ondersteunen de potentiële beschermende rol van zonlicht bij het ontstaan van MS. Echter, blijft het onduidelijk of de beschermende rol te wijten is aan UV stralen of de aanmaak van vitamine D door blootstelling aan de zon.

## Studieopzet

De studie includeerde 1.161 Deense personen met MS (PmMS) waarvan de onderzoekers reeds informatie hadden over zowel genotypering als de leeftijd waarop de eerste MS klachten zijn ontstaan. Deze patiënten hebben tevens deelgenomen aan een eerdere studie die onderzoek deed naar de genetische en omgevingsfactoren die van waarde zijn voor 25-hydroxivitamin D concentraties bij PmMS. De onderzoekers excluderen patiënten die geen Deense etniciteit hadden waardoor een genetische en culturele homogene onderzoeks groep ontstond.

Aan de hand van vragenlijsten werden patiënten gecategoriseerd in twee groepen. In de eerste groep zijn de adolescenten tussen de 10 en 19 jaar die elke dag aan zonlicht blootgesteld waren tijdens de zomerperiode. In de tweede groep waren de PmMS van dezelfde leeftijds categorie die niet elke dag aan zonlicht blootgesteld waren tijdens de zomer.

## Resultaat

Na analyse kregen PmMS die niet elke dag werden blootgesteld aan zonlicht gemiddeld 1,9 jaar vroeger hun eerste MS gerelateerde klachten dan adolescenten die elke dag zonlicht zagen tijdens de zomer (31,0 jaar vs 32,9 jaar).

## Besluit

Het is voldoende bekend dat vitamine D belangrijke immunomodulerende eigenschappen heeft. Anderzijds zijn UV-B stralen de belangrijkste bron van humane vitamine D. Daaruit kan men besluiten dat het verband tussen blootstelling aan zonlicht en MS veroorzaakt wordt door het onderliggend effect van vitamine D. 30 minuten zon is gelijkwaardig met de inname van 250 mg vitamine D. We weten evenwel niet hoeveel vitamine D we zouden moeten innemen om een voldoende en tevens veilige bloedspiegel te bekomen die nodig is om MS af te remmen.

Hoe blootstelling aan de zon MS kan beïnvloeden is geen makkelijke vraag. Onderzoek impliceert dat Vit. D het risico op MS verlaagd en het verloop van de ziekte positief beïnvloedt. Echter ook lijkt de blootstelling aan zonlicht op zichzelf reeds een bevorderend effect te hebben in de ontwikkeling van een gezond en tolerant immuunsysteem. Echter, of de bescherming komt van ultraviolet (UV) stralen van de zon of van vitamine D uit blootstelling aan de zon is nog onzeker. Het zal het altijd bijzonder moeilijk blijken om een studieopzet te ontwikkelen

dat, niet gehinderd door verstoorende factoren, een zuiver causaal verband zal aantonen tussen zon en MS.

L. VAN HIJFTE

Prof. dr. J. DEBRUYNE

MS kliniek UZ Gent

**Bron:**

J. HEJGAARD LAURSEN, et al., 'Association between age at onset of multiple sclerosis and vitamin D level-related factors' in *Neurology* January 5, 2016 vol. 86 no. 1 88-93.

