

Mieux penser avec la vitamine D

Par «performances cognitive» de l'être humain, on entend ses capacités de réflexion, de parole et de mémorisation. De nombreux facteurs, dont l'environnement, influencent ces performances. Une étude récente de l'Université de Manchester (UK) a constaté qu'un mauvais approvisionnement en vitamine D fait diminuer les performances cognitives, et qu'inversement, un bon statut de la vitamine D les fait augmenter.

On compte la vitamine D parmi nos nutriments essentiels, même si elle ne correspond pas en fait à la définition de «vitamine». En effet, notre peau est capable de la synthétiser à partir du cholestérol sous l'effet du rayonnement ultraviolet. L'organisme produit ainsi lui-même 90 à 95 % de ses réserves de vitamines D – et inversement, 5 à 10 % seulement de nos besoins en vitamine D sont couverts par l'alimentation.

Les principales sources alimentaires de vitamine D sont, à part les poissons gras de mer et les champignons shiitake, le lait et les produits laitiers ainsi que les oeufs et les abats.

Statut de la vitamine D

Le statut de la vitamine D se mesure à sa concentration dans le sang. En fait, ce n'est habituellement pas la vitamine D proprement dite, mais sa forme de stockage que l'on mesure, à savoir la 25-hydroxy-vitamine D, abrégée 25-OH-D ou 25OHD. Cette molécule de stockage a une demi-vie de 19 jours, ce qui est assez long, et donne le meilleur bilan de l'état de l'approvisionnement de l'organisme en vitamine D pendant les derniers mois écoulés. Les données anciennes fixent la norme pour le taux sanguin de vitamine D à > 20 ng/ml. Bon nombre d'études récentes prouvent cependant qu'il faudrait viser des valeurs d'au moins 30 ng/ml. En dessous de ce chiffre, les risques pour la santé augmentent.

L'Europe centrale et septentrionale mal approvisionnée

Les populations d'Europe centrale et septentrionale sont généralement mal approvisionnées en vitamine D. Durant la saison froide, notamment, elles souffrent d'une sévère carence d'apport car pendant ces six mois, le rayonnement solaire est trop faible pour que la peau puisse synthétiser de la vitamine D. Les risques considérables de ce déficit d'approvisionnement pour la santé ont été reconnus il y a seulement quelques années, lorsque l'on a découvert que la vitamine D est l'activateur de plus d'un millier de gènes dans 37 différents tissus et organes. Autrement dit, la vitamine D fait office ici de médiateur du patrimoine génétique. Cela explique pourquoi un taux bas de vitamine D ne représente pas seulement un risque pour la santé de l'ossature (rachitisme et ostéoporose, notamment): en effet,



de récentes investigations montrent qu'un approvisionnement déficitaire en vitamine D est un facteur de risque majeur avant tout par rapport à des maladies de civilisation graves et chroniques qui exigent des thérapies lourdes, comme les pathologies cardio-vasculaires, le cancer, le diabète de type 1 et de type 2, les maladies rhumatismales, la faiblesse musculaire, la grippe, la dépression, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, la maladie d'Alzheimer et autres démences.

Vitamine D et performances cognitives

Afin d'identifier les liens entre le statut de la vitamine D et les performances cognitives chez les hommes d'âge moyen à avancé (40 à 79 ans), le taux sanguin de 25OHD a été mesuré chez 3'369 participants dans 8 centres au cours d'une étude intitulée European Male Ageing Study (1). Ces centres se situaient à Florence (Italie), Louvain (Belgique), Lodz (Pologne), Malmö (Suède), Manchester (UK), Saint-Jacques-de-Compostelle (Espagne), Szeged (Hongrie) et Tartu (Estonie). Les probants furent soumis à trois tests permettant de mesurer leurs performances cognitives: le Rey-Osterrieth Complex Figure Test (ROCF), le Camden Topographical Recognition Memory Test (CTRM) et le Digit Symbol Substitution Test (DSST). Les résultats de ces tests furent ensuite mis en relation avec le statut de la vitamine D.

Résultats

Le taux sanguin moyen de 25OHD chez les hommes était de 25 ng/ml. La corrélation standardisée en fonction de l'âge avec la performance cognitive était directe et linéaire : plus le statut de la vitamine D était favorable, meilleure était la performance. Inversement, plus le statut était défavorable, moins la performance était bonne. Après prise en compte d'autres variables de perturbation confondantes, les corrélations n'étaient plus statistiquement significatives que pour le test DSST. Mais dans l'ensemble, la tendance persistait. D'autres analyses de régression montrèrent que la baisse de performances se manifestait surtout à des valeurs inférieures à 14 ng/ml.

Les chercheurs font remarquer que le mécanisme à la base de l'effet stimulant de la vitamine D sur les performances cognitives n'est pas encore connu avec précision. Une influence favorable sur la vitesse de transmission de l'influx nerveux ou une fonction neuroprotectrice par l'abaissement de la tendance inflammatoire et la préservation des structures cérébrales (1, 2) font l'objet de discussions. Un nombre croissant d'études concordent avec ces résultats en faisant état d'une influence protectrice de la vitamine D contre diverses maladies du système nerveux central, à savoir la maladie d'Alzheimer et autres démences, la maladie de Parkinson et la sclérose en plaques (2, 3).

Ces nouveaux acquis renforcent encore les craintes que la carence très répandue d'apport en vitamine D pourrait avoir de graves retombées sur la santé de la population, ainsi que la nécessité urgente de modifier les recommandations d'apport et de propager davantage une utilisation intelligente du rayonnement solaire.



Bibliographie

1. Lee DM, Tajar A, Ulubaev A, et al. Association between 25-hydroxyvitamin D levels and cognitive performance in middle-aged and older European men. J Neurol Neurosurg Psychiatry 2009; epub ahead of print;
2. Grant WB. Does vitamin d reduce the risk of dementia? J Alzheimers Dis 2009;17:151-9.
3. Cherniack EP, Troen BR, Florez HJ, Roos BA, Levis S. Some new food for thought: the role of vitamin D in the mental health of older adults. Curr Psychiatry Rep 2009;11:12-9.

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences « lait »
Regula Thut Borner
Diététicienne diplômée ES.
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter septembre 2009



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch