

Vitamine D – Update 2011 Colloque du 9 avril à Berlin

Le 9 avril 2011, 22 experts allemands et internationaux ont participé au colloque «Vitamine D – Update 2011» (actualités 2011 sur la vitamine D) qui s'est déroulé à l'hôpital de la Charité, à Berlin. On comptait parmi eux des sommités dans le domaine de la recherche sur la vitamine



D comme le professeur Harald Dobnig, MD, et Stefan Pitz, MD, de l'Université de Graz, le professeur Reinhold Vieth de l'Université de Toronto, le professeur Michael Holick de l'Université de Boston, William B. Grant, PhD, du Sunlight, Nutrition and Health Research Center de San Francisco, le professeur Bruce Hollis de l'Université de Caroline du Sud ainsi que le professeur Armin Zittermann du centre de cardiologie et de diabète à Bad Oeynhausen, en Allemagne.

Après la présentation et la discussion des exposés, les participants ont rédigé un communiqué commun. Les constats énoncés dans ce document sur la base des données actuelles sont entre autres les suivants:

- La carence en vitamine D est un problème d'ampleur internationale résultant d'un changement de mode de vie dû à l'industrialisation. À cela s'ajoute la peur du cancer cutané qui entraîne encore une réduction de l'exposition solaire. Au niveau du 40^e parallèle nord (c'est-à-dire là où se situent l'Europe septentrionale et centrale, la région américaine de la Nouvelle-Angleterre et le Canada) les populations sont carencées en vitamine D, plus particulièrement pendant les mois d'hiver, car durant cette période de faible ensoleillement, l'angle d'incidence du soleil est trop faible et la couche d'ozone ne laisse pas passer suffisamment de rayons UVB pour permettre à la peau de synthétiser la vitamine D.
- Au cours des 20 dernières années, une multitude d'études ont montré que la carence en vitamine D était vraisemblablement un facteur à risque de presque toutes les maladies chroniques parmi lesquelles le diabète, le cancer, l'hypertension, les allergies, les maladies cardiovasculaires, neurologiques et infectieuses. Les auteurs exhortent donc à une intensification du travail de recherche sur la vitamine D dans les différents domaines d'études.

S'agissant de la couverture des besoins en vitamine D par l'alimentation de base, le professeur Nicolai Worm, de la Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, a relevé des contradictions entre les recommandations courantes et leur applicabilité. Seuls les poissons de mer gras contiennent des quantités significatives de vitamine D. Le lait et les produits laitiers représentent quant à eux une part modeste des apports de vitamine D, à condition que le consommateur choisisse les variantes plus grasses. La vitamine D étant liposoluble, elle est liée à la phase grasse du lait. C'est pourquoi la crème, le beurre, les fromages gras, les fromages fondus, le séré à la crème, le yogourt et le lait entier représentent une part importante de nos apports de vitamine D. Les œufs, le foie et la viande renferment également de petites quantités de vitamine D. Par contre, dans le règne végétal, seuls les champignons de Paris et shiitake ainsi que l'avocat contiennent des quantités notables de vitamine D.



Les recommandations actuelles (valeurs de référence D-A-CH pour les apports nutritionnels) préconisent 5 µg ou 200 UI de vitamine D pour les adultes et 10 µg ou 400 UI pour les jeunes enfants et les personnes âgées. La quantité recommandée pour les femmes enceintes et en période d'allaitement est également de 200 UI. Mais pour la plupart des gens, ces doses journalières recommandées ne sont pas réalistes, même si l'on opte pour une alimentation riche en graisses. Si, de plus, on se tient aux recommandations alimentaires des sociétés spécialisées, ce qui suppose de privilégier les produits à teneur réduite en matière grasse, on ne peut raisonnablement s'attendre à pouvoir approcher, même de loin, les valeurs D-A-CH. À cela s'ajoute le fait qu'en hiver, lorsque la peau ne synthétise plus du tout de vitamine D, un apport de 200 UI ne peut éviter la chute du taux sanguin de la 25-hydroxy-vitamine D. Cela comporterait divers risques pour la santé qu'il faudrait pallier par la prise de doses plus élevées. Pour pouvoir gérer cette situation, les experts ont formulé d'autres exigences.

- Les règles actuelles en matière de supplémentation de la population ne prennent pas en compte les carences en vitamine D. Il est donc nécessaire de modifier les recommandations concernant l'exposition au soleil, naturelle ou non. Il faudrait exposer une grande quantité de peau (en protégeant les parties qui sont habituellement le plus exposées) le midi, quand le soleil est au zénith, du printemps à l'automne, plus de trois fois par semaine et pendant 20 minutes maximum (attention au phototype!). Passé ce délai, il faudra protéger sa peau avec de la crème ou des vêtements. Il faut absolument éviter les coups de soleil!
- Aussi, la recommandation actuelle, préconisant une dose de 200 UI de vitamine D par jour pour compenser le manque d'exposition solaire, est absolument insuffisante. Un apport quotidien de 1 000 à 2 000 UI (c.à.d. 7 000 à 14 000 UI par semaine en fonction de l'âge et du poids) serait particulièrement souhaitable pendant les mois d'hiver. Une concentration sanguine minimale de 20 ng/ml est souhaitable. Des chercheurs américains vont même jusqu'à recommander des concentrations comprises entre 20 et 40 ng/ml, nécessitant un apport quotidien de 10 000 UI selon une étude de grande ampleur. L'American Institute of Medicine (IOM) a établi que l'apport maximal sans danger recommandé sur le long terme était de 4 000 UI par jour. Pour les enfants, il faut viser un apport de 50 UI par kg. Les mères allaitantes devraient quant à elles en prendre 6 000 UI par jour.

Se référant à ces constats, les scientifiques ont appelé les sociétés spécialisées à transposer les nouveaux enseignements en recommandations adaptées et d'informer le grand public.

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences «lait»
Susann Wittenberg
Nutritionniste B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Berne 6

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

Maillaiter mai 2011



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch