



Osteoporosis Canada

Ostéoporose Canada

La vitamine D prise oralement en fortes doses, les chutes et les fractures

Mai 2010

Une étude récente intitulée *Annual High-Dose Oral Vitamin D and Falls and Fractures in Older Women*, publiée dans le *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, a révélé qu'une forte dose annuelle de vitamine D administrée en une seule prise à un groupe de patientes âgées augmenterait leur risque de chutes et de fractures. L'étude a été menée auprès de 2 258 femmes ayant un risque élevé de chutes, dont la moyenne d'âge était de 76 ans. Par essai randomisé, on leur a administré, soit une dose unique de 500 000 unités internationales (UI) de vitamine D (dix comprimés de 50 000 UI pris dans une même journée), soit un placebo, une fois l'an durant une période de trois à cinq ans. Aucune lacune sérieuse évidente ou préjugé défavorable n'a pu être noté dans cette étude. En fait, une autre étude avait démontré l'augmentation du risque de fractures après l'administration d'une forte dose annuelle de vitamine D (300 000 UI de vitamine D2 administrée par injection). Par contre, d'autres études avaient permis d'observer que la prise fréquente, en petites doses, de vitamine D (entre 700 et 800 UI par jour avec un apport adéquat de calcium) prévenait les chutes et les fractures.

Il est impossible d'expliquer le réel danger lié à la prise d'une forte dose de vitamine D en guise de substitut. Les notes accompagnant cette étude font état de deux mécanismes possibles où une seule prise annuelle serait une protection inefficace contre les chutes et les fractures :

1. Notre organisme transforme normalement la vitamine D en substance proactive qui procure aux muscles et aux os les bienfaits de la vitamine D qui devrait nous protéger contre les chutes et les fractures. Toutefois, une forte dose de vitamine D pourrait entraîner une surproduction d'enzymes par l'organisme, ce qui empêcherait la transformation de cette substance active de la vitamine D (ce phénomène n'a pas été démontré dans l'étude).

2. On avait remarqué que le taux de vitamine D chez la moitié des patientes se situait en dessous de la normale avant l'administration de la vitamine D. Les patientes prenant de la vitamine D avaient ressenti une amélioration de leur force musculaire, étaient plus actives et se sentaient plus en forme que celles ayant reçu le placebo. Dans cette étude, on n'a pas tenu compte du niveau d'activité et de l'état de santé général de ces patientes. En revanche, les personnes plus

actives physiquement ont un risque plus élevé de chuter.

Une carence ou une insuffisance en vitamine D n'est pas rare au Canada. Cette étude ne fournit pas suffisamment de preuves pour changer les recommandations standards quant à un apport normal quotidien de vitamine D (entre 800 et 2 000 UI par jour pour la plupart des adultes) ou des doses hebdomadaires équivalentes une fois la semaine. On peut toutefois conclure que la prise d'une forte dose de vitamine D, une fois par année, n'est pas recommandée. D'autres études devront être faites afin de déterminer la dose optimale de suppléments de vitamine D.

Préparé par : David Hanley, William D. Leslie, Sophie Jamal, Jonathan Adachi, Alexandra Papaioannou, Suzanne Morin, membres du conseil consultatif scientifique d'Ostéoporose Canada.