

## De saison

La châtaigne regorge de vertus nutritionnelles, mais gare aux allergies 59



Sommeil Nouveaux trucs et astuces pour s'endormir sans peine 56

Nature Les gracieuses anémones d'automne font merveille au jardin 61



kaanates / iStock, Tara Moore / Getty, DR

# Bien vivre



Une carence en vitamine D chez les tout jeunes enfants peut entraîner un retard de la croissance osseuse (rachitisme).  
Philippe Dureuil/  
Plainpicture

## La majorité des Suisses manquerait de vitamine D

Six Suisses sur dix présenteraient des carences en vitamine D. Réel problème de santé publique nécessitant la prise de suppléments ou coup marketing?

AUDE RAIMONDI  
aude.raimondi@planetesante.ch

Les besoins en vitamine D des Suisses ne sont pas couverts pendant l'hiver. C'est ce qu'atteste une étude financée par le Fonds national suisse de la recherche scientifique. La faute au manque d'ensoleillement, qui varie fortement selon les sai-

sons. Au printemps et en été, le corps fait des réserves en stockant la vitamine D dans les tissus graisseux. Puis, en automne et en hiver, ces réserves sont utilisées. En conséquence, environ 60% de la population n'est pas suffisamment approvisionnée pendant les mois où l'ensoleillement est moindre, selon l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV).

Le problème soulève certaines inquiétudes car ce manque peut avoir des conséquences. Le soleil joue un rôle majeur dans la quantité de vitamine D contenue dans le sang. Sous l'action des rayons UV, une forme de pré-vitamine D, présente dans la peau de chacun d'entre nous, se métamorphose en forme active. Ce mécanisme est essentiel pour notre santé osseuse. Sans cela, les enfants souffrent →

→ de rachitisme (un retard de croissance osseuse). Chez les adultes, une carence aiguë provoque parfois une ostéomalacie, c'est-à-dire des os qui se ramollissent. Ce n'est pas rien.

Ce problème est d'ailleurs bien connu du monde médical. Des suppléments de vitamine D, par exemple sous forme de médicament, sont donc recommandés aux personnes faisant partie des groupes à risque. Parmi elles, les nourrissons (peu exposés au soleil afin de protéger leur peau), les femmes enceintes, les mères allaitantes, ainsi que les personnes âgées. «La capacité de la peau à transformer la pré-vitamine D diminue après 65 ans, explique le Pr Olivier Lamy, chef du Centre des maladies osseuses au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). Dès lors, même si ces personnes s'exposent au soleil, le mécanisme peine à s'enclencher.»

#### Une norme discutée

Le problème toucherait pourtant une partie plus large de la population, selon l'étude du FNS. En hiver, de nombreuses personnes, 60% de la population, y compris les jeunes en bonne santé, se trouvent en dessous de la norme de 30 nanogrammes par millilitre recommandée par l'OMS.

«Ce bas taux n'entraîne pas de pathologie immédiate, note le Pr David Vernez, spécialiste de l'évaluation des risques à Unisanté et auteur de l'étude. Mais à terme, il peut augmenter les risques d'ostéoporose, les individus jeunes et en bonne santé étant les plus sensibles.»

Des conclusions qui laissent sceptiques certains membres du corps médical. «Lorsque 60% des personnes sont en dehors de la norme, peut-on vraiment encore appeler cela une norme? s'interroge le Pr Omar Kherad, médecin-chef du Service de médecine interne générale à l'hôpital de La Tour et titulaire d'un master en santé publique. En médecine, lorsqu'il y a plus de gens malades que de gens sains à l'échelle d'une population, c'est toujours étonnant.» Des doutes partagés par le Pr Lamy: «Ce type de norme ne tient absolument pas compte des variabilités individuelles. Il serait plus logique de se baser sur un chiffre qui évolue, par exemple en fonction du sexe et de l'âge de la personne.»

Difficile, par conséquent, de conclure que tous les Suisses qui manquent de vitamine D en hiver courent un réel risque. «Les normes de l'OMS sur lesquelles nous nous sommes basés pour réaliser cette étude sont relativement élevées. On peut penser que certaines personnes ne courent pas de danger à des taux plus bas», admet volontiers le Pr Vernez.

#### Risque de surdosage

Les spécialistes sont donc très nuancés, mais ce chiffre de 60% en dessous de la norme ne tombe pas dans l'oreille d'un sourd. Il est largement utilisé par l'industrie pharmaceutique, afin de souligner la nécessité des suppléments. Pourtant, «aucun bénéfice de ces produits sur les personnes jeunes en bonne santé n'a été scientifiquement démontré», souligne le Pr Kherad. Plus grave, un surdosage de compléments peut entraîner d'importants effets secondaires, comme des troubles du rythme cardiaque, de la faiblesse, des céphalées, des nausées, des vomissements et des troubles de la conscience, selon l'OSAV. De plus, «bien que la vitamine D soit utile aux personnes âgées qui sortent peu, il a été observé qu'une trop haute dose peut provoquer plus de chutes», avertit le Pr Lamy. Pour toutes ces raisons, l'introduction d'une supplémentation en vitamine D devrait être discutée avec un médecin traitant et réservée aux groupes à risque (nouveau-nés, femmes enceintes, femmes allaitantes et personnes âgées).

Pourtant, l'industrie n'hésite pas à adresser ses campagnes publicitaires aux personnes en bonne santé. En 2018, sur la

ligne d'arrivée du marathon de Lausanne, l'entreprise Labatec distribuait aux coureurs des flacons de vitamine D sous forme de gouttes. Interrogée sur ses motivations, l'entreprise répond que «la vitamine D a de nombreuses vertus chez les adultes sportifs: elle augmente les performances physiques, améliore la récupération après l'effort et booste l'immunité». Pour justifier ses dires, Labatec renvoie à des études observationnelles (donc de faible valeur scientifique), réalisées il y a plus de sept ans... Confrontée au manque de preuves solides, l'entreprise répond: «Il y a des études suffisantes prouvant un lien entre la santé musculaire et la vitamine D, mais on ne peut pas aller beaucoup plus loin. Ce n'est pas un axe majeur de notre communication.» Pourtant, l'opération commerciale menée au marathon s'adressait bien aux sportifs. «C'est un grand coup marketing, commente le Pr Kherad. Ce type de distribution gratuite pousse tout le monde à vouloir en bénéficier... et c'est parti pour des mois de traitements inutiles.»

#### Un marché opaque

Il faut dire que d'importantes sommes sont en jeu. Selon les chiffres de Santé-Suisse, le marché des compléments de vi-

## Médecins pas toujours informés

Chaque année, des milliers de dosages de vitamine D sont effectués par les médecins. En 2011 déjà, en France, un rapport de la Haute autorité de santé montrait que les coûts des analyses s'élevaient à 92 millions d'euros. Pourtant, toujours selon ce rapport, évaluer la concentration de vitamine D dans le sang n'apporte presque jamais de «renseignements utiles pour les professionnels de santé». Pourquoi les médecins continuent-ils donc d'effectuer ces tests à tout-va? «Dans les années 2000, explique le Pr Olivier Lamy, chef du Centre des maladies osseuses du CHUV, il y a eu une espèce d'euphorie autour de la vitamine D. Beaucoup de publications médicales ont montré des associations positives entre

celle-ci et la protection contre certaines maladies. Il y a probablement eu une sélection des travaux dans les publications. Il est en effet plus facile de publier une étude avec un résultat positif. Mais lorsque ces études ont été faites en utilisant une méthodologie plus appropriée, ces résultats n'ont pas pu être confirmés.» De nombreux médecins restent pourtant marqués par ces messages, désormais obsolètes. «Et il y a une sorte de biais d'action, analyse le Pr Omar Kherad, médecin-chef du Service de médecine interne générale à l'hôpital de La Tour. C'est toujours plus facile pour un médecin de proposer quelque chose à son patient plutôt que de lui expliquer qu'il vaut mieux s'abstenir.»

tamine D serait en explosion. Entre 2013 et 2018, les coûts de tous les médicaments facturés à l'assurance de base en Suisse sont passés de 5623 à 7027 millions, soit une augmentation de 25%. Au cours de la même période, les ventes de médicaments utilisés pour la prévention et le traitement des carences en vitamine D ont, quant à elles, bondi de 6 à 22 millions de francs. Une augmentation significative de plus de 360%. Preuve que le marketing fonctionne. Il reste toutefois impossible d'avoir une vue d'ensemble du marché: ce type de produit est en vente libre et la plupart des entreprises actives dans le domaine ne souhaitent pas communiquer leur chiffre d'affaires.

#### Messages erronés

C'est notamment le cas de Cerascreen, basée en Allemagne. Depuis quelque temps, cette firme commercialise des «testeurs» de vitamine D dans les pharmacies suisses. Elle assure, sans donner plus de détails, connaître «actuellement une croissance rapide».

Il faut dire que son concept est simple: il suffit de se piquer le bout du doigt chez soi, à l'aide d'un petit kit, puis d'envoyer l'échantillon de sang à l'entreprise, qui l'analysera et donnera des conseils de

«La capacité de la peau à transformer la pré-vitamine D diminue après 65 ans. Dès lors, même si ces personnes s'exposent au soleil, le mécanisme peine à s'enclencher»

Pr Olivier Lamy, chef du Centre des maladies osseuses au CHUV

supplémentation, le cas échéant. Un processus qui permet d'éviter de se rendre chez le médecin pour faire un dosage du taux de vitamine D. «Bien que la Commission fédérale de la nutrition ne recommande pas le dépistage (...), nous pensons qu'il est préférable que les personnes connaissent leurs valeurs et leurs besoins et puissent les influencer de manière ciblée», explique Cerascreen. Un message à contre-courant des guidelines suisses et clairement destiné à un public beaucoup plus large que les groupes à risque. À en croire son site internet, consulté en août, les femmes, de manière générale, figurent parmi ces personnes à risque. «En fait, nous avons commis une erreur, que nous avons maintenant corrigée, reconnaît Cerascreen. Il ne devrait pas s'agir du mot «femmes», mais «femmes enceintes.»

Des messages publicitaires souvent approximatifs, voire dans ce cas erronés, qui encouragent un maximum de personnes à effectuer des dosages. «Je suis écœuré, se désole le Pr Lamy. Les données scientifiques sont mal exploitées et des gens peu scrupuleux en profitent.» En effet, puisqu'en fonction de la saison, plus de 60% des personnes effectuant ce type de test seraient notifiées comme ayant «un apport insuffisant», des millions de potentiels clients sont susceptibles de se laisser séduire par des compléments de vitamine D. Alors que comme le rappelle l'OSAV, les éventuelles fonctions protectrices conférées à la vitamine D dans le cadre de maladies cancéreuses, cardiovasculaires ou neurologiques «font encore l'objet de controverses, de sorte qu'aucune conclusion définitive n'est possible pour le moment».

EN COLLABORATION  
AVEC PLANÈTE SANTÉ



Noel Hendrickson/Getty Images