

07.12.2007 - 10:00 Uhr

FNS: Recommandations d'apport en vitamine D aux personnes âgées insuffisamment suivies

Bern (ots) -

Sévère carence en vitamine D chez les victimes d'une fracture de la hanche

60 pour cent des victimes d'une fracture de la hanche souffrent d'une carence sévère en vitamine D. Les personnes en maison de retraite ou de soins sont particulièrement touchées. Telles sont les conclusions d'une enquête portant sur 222 patients et menée dans le cadre du Programme national de recherche «Santé musculo-squelettique - douleurs chroniques» (PNR 53). Or des études antérieures ont prouvé qu'une supplémentation quotidienne en vitamine D réduit d'environ 25 pour cent le risque de fracture de la hanche.

Chaque année en Suisse, plus de 8600 personnes âgées sont victimes d'une fracture de la hanche due à l'ostéoporose. Les conséquences d'un tel accident sont souvent graves: 15 à 25 pour cent de l'ensemble des patients décèdent dans l'année qui suit. De nombreux autres restent handicapés. 50 pour cent ne retrouvent pas leur mobilité antérieure. 20 pour cent des patients ne sont plus en mesure de retourner vivre chez eux et doivent recevoir des soins en maison médicalisée - avec des conséquences considérables pour le système de santé.

Différentes études ont montré qu'une supplémentation quotidienne en vitamine D peut réduire d'environ 25 pour cent le risque de fracture de la hanche. Pendant une année, une équipe de chercheurs dirigée par Heike Bischoff-Ferrari, Andreas Platz et Robert Theiler a examiné 222 patients de plus de 65 ans hospitalisés en ville de Zurich pour une fracture du col du fémur et mesuré leur taux sanguin de vitamine D. Ce projet s'inscrit dans le Programme national de recherche «Santé musculo-squelettique - douleurs chroniques» (PNR 53) et bénéficie également du soutien de la Fondation Vontobel, de la Fondation Baugarten et de la Ville de Zurich.

L'enquête¹ a mis à jour un élément surprenant, à savoir une carence sévère en vitamine D chez 50 pour cent des patients qui vivaient encore chez eux avant l'accident. Chez les patients qui résidaient déjà en maison de retraite ou en maison de soins, cette proportion est encore plus grande et s'élève à 72 et 76 pour cent, respectivement. Seuls 4 pour cent des personnes hospitalisées présentaient un taux de vitamine D suffisant (75 nmol/l) et moins de 10 pour cent avaient reçu une préparation à base de vitamine D.

«Notre enquête a révélé que le taux sanguin de vitamine D des patients se situait en général 50 pour cent en dessous du niveau qu'il aurait dû atteindre si ces personnes s'étaient vu administrer la quantité recommandée de vitamine D», résume Heike Bischoff-Ferrari. L'Association suisse contre l'ostéoporose recommande une supplémentation d'au moins 800 unités internationales de vitamine D par jour pour les personnes de plus de 65 ans.

Mieux appliquer les directives relatives à la vitamine D
«Notre étude montre également que les personnes âgées présentant un risque accru de fracture de la hanche n'ont apparemment pas reçu les suppléments recommandés en vitamine D, poursuit Heike Bischoff-Ferrari. Il faut donc mieux faire connaître et appliquer les directives existantes. A cet effet, la ville de Zurich soutient depuis janvier 2007 un projet visant à recenser et supprimer les obstacles à un apport suffisant en vitamine D»

Nombreux sont ceux qui ignorent l'importance de la vitamine D pour la masse osseuse. Alors qu'elle favorise l'assimilation par l'intestin de calcium et de phosphate (deux composants importants des os) et l'intégration du calcium dans la masse osseuse. Par ailleurs, elle renforce la musculature et prévient ainsi les chutes.

La vitamine D n'est présente que de manière limitée dans la nourriture. Elle est synthétisée directement par l'organisme - pour autant que la peau soit exposée quotidiennement quelque 20 minutes aux rayons UV du soleil. Mais ce dernier n'est pas une source fiable, car la peau des personnes âgées synthétise quatre fois moins de vitamine D lorsqu'elle est exposée à son rayonnement. Par ailleurs, en Suisse et dans le reste de l'Europe, les jeunes comme les personnes âgées ne peuvent pas synthétiser suffisamment de vitamine D en hiver, faute d'intensité lumineuse. Les protections solaires, très importantes elles aussi, contribuent également à la diminution de la production de vitamine D par la peau. «Pour les personnes âgées, la supplémentation en vitamine D sous forme de gouttes ou de comprimés présente donc aussi un intérêt en été», relève Heike Bischoff-Ferrari.

L'effet du calcium très probablement surestimé
L'idée selon laquelle il faudrait ingérer avant tout d'importantes quantités de calcium pour renforcer l'ossature est largement répandue. «Alors qu'il a été clairement prouvé que la vitamine D diminue le risque de fractures de la hanche, il n'existe aucune donnée scientifique solide attestant d'un tel effet avec le calcium», souligne Heike Bischoff-Ferrari.

Dans le cadre d'une méta-analyse² menée avec le soutien d'un subside de professeur boursier du Fonds national suisse, Heike Bischoff-Ferrari et une équipe de chercheurs ont récemment établi que les préparations à base de calcium ne réduisent pas le risque de fractures. Huit études de cohorte, cinq études cliniques randomisées et deux études de moindre envergure, avec en tout près de 180 000 ensembles de données, ont été dépouillées.

«Nous n'avons pu trouver aucun effet protecteur du calcium par rapport au risque de fracture de la hanche, souligne-t-elle. Au contraire, certains éléments indiquent même que les comprimés de calcium augmentent ce risque.» Pour les chercheurs, ce résultat s'explique très probablement par une carence en phosphate fréquente chez les personnes âgées. Elle est vraisemblablement encore renforcée par les comprimés de calcium (citrate ou carbonate). Une étude³ publiée en 2002 montre en effet que les préparations à base de calcium peuvent en effet inhiber l'absorption de phosphate par l'intestin et probablement contribuer à une diminution de la masse osseuse. «Parce que les produits laitiers contiennent - en plus du calcium - des protéines riches en phosphate, ils constituent de meilleures sources de calcium que les comprimés», note Heike Bischoff-Ferrari.

«Les études à venir devront aborder le dosage optimal de vitamine D en combinaison avec le calcium et le phosphate, explique-t-elle. Mais le calcium seul ne constitue pas une bonne stratégie de prévention des fractures de la hanche.»

¹Bischoff-Ferrari H.A., Can U., Staehelin H.B., Platz A., Henschkowski J., Michel B.A., Dawson-Hughes B., Theiler R.: «Severe Vitamin D Deficiency in Swiss Hip Fracture Patients», Bone, publication en ligne, 28 novembre 2007.

²Bischoff-Ferrari H.A. et al.: «Calcium Intake and Risk of Hip Fracture in Men and Women: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies and Randomized Controlled Trials», American Journal of Clinical Nutrition, publication en ligne, 7 décembre 2007.

³Heaney R.P., Nordin B.E.: «Calcium effects on phosphorus absorption: implications for the prevention and co-therapy of osteoporosis»Journal of the American College of Nutrition, Vol.

21(3), p. 239-44 (2002)

Le texte de ce communiqué de presse est disponible sur le site Internet du Fonds national suisse: <http://www.snf.ch> > F > Médias > Communiqués de presse

Contact:

Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, MPH
Clinique de rhumatologie et Institut de médecine physique
Hôpital universitaire de Zurich
Gloriastrasse 25
CH-8091 Zurich
tél. +41 (0)43 844 01 77
e-mail: Heike.Bischoff@usz.ch

PD Dr. Robert Theiler
Clinique de rhumatologie et de rééducation
Hôpital municipal de Triemli
Birmensdorferstrasse 497
CH-8063 Zurich
tél. +41 (0)44 466 23 02
e-mail: Robert.Theiler@triemli.stzh.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100002863/100551036> abgerufen werden.