

Messages clés à propos des UV, de la vitamine D et de la santé

La toute première conférence scientifique nord-américaine sur les UV, la vitamine D et la santé a eu lieu le 8 mars 2006 à Toronto. À l'occasion de cette conférence, des cliniciens et des chercheurs venus des États-Unis, du Canada et d'Australie ont parlé des effets de la vitamine D sur la santé, des moyens d'absorber cette vitamine ainsi que des dangers de l'exposition au rayonnement UV pour la santé.

Au terme de la conférence, des organismes nationaux de santé se sont réunis pour élaborer, à l'intention de la population, des messages de santé cohérents sur la prévention du cancer de la peau et sur la vitamine D. Il s'agissait d'organismes œuvrant au Canada et aux États-Unis dans les secteurs du cancer, de la dermatologie, de la nutrition, de la santé publique, de la santé des os et des maladies auto-immunes. Les messages clés qui suivent sont le fruit de cette initiative de collaboration et ont pour but d'aider les cliniciens, les fournisseurs de soins de santé et les personnes qui travaillent dans le domaine de la promotion de la santé à concevoir leurs propres messages en vue d'informer leurs patients et la population en général.

Ces messages clés ont été cautionnés par l'American Cancer Society, l'American College of Rheumatology, la Société canadienne du cancer, l'Association canadienne de dermatologie, les Diététistes du Canada, le National Council on Skin Cancer Prevention (US), Ostéoporose Canada et le centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé pour la promotion de la protection solaire. Les messages clés ont aussi été élaborés grâce la collaboration et le support technique du personnel des US Centers for Disease Control and Prevention.

Messages clés

1. De solides études démontrent de façon probante que le rayonnement ultraviolet provenant du soleil et d'autres sources a des effets nocifs; il peut notamment provoquer le cancer de la peau, le mélanome et certaines formes de cataracte. Les experts s'entendent pour dire qu'il faut se protéger du soleil lorsque l'indice UV est de 3 (modéré) ou plus¹⁻⁵.
2. Plusieurs données scientifiques confirment les bienfaits d'apports adéquats en vitamine D sur la santé musculosquelettique et sur la prévention des fractures chez les personnes âgées. D'après la recherche, il est de plus en plus évident que la vitamine D pourrait avoir des effets bénéfiques sur certains types de cancer, en particulier le cancer colorectal. Les experts s'inquiètent de ce que les apports en vitamine D seraient peut-être trop bas dans l'ensemble de la population pour que les gens profitent de ces bienfaits^{1, 6-14}.

25 mai, 2006

Sociétés commanditaires



3. La vitamine D s'obtient par l'exposition cutanée aux rayons UVB de même que par l'alimentation (grâce surtout aux aliments enrichis) et par la supplémentation. Afin de minimiser les dangers de l'exposition aux rayons UVB pour la santé tout en maximisant les bienfaits possibles d'un apport optimal en vitamine D, la supplémentation et de courtes expositions au soleil constituent les moyens recommandés pour absorber la vitamine D.

Il importe de soupeser les risques connus de l'exposition aux UVB sans protection par rapport à ses avantages comme source de vitamine D. Par exemple, il est possible que quelques minutes seulement d'exposition au soleil sans protection augmentent l'apport en vitamine D, mais cela pourrait également accroître le risque de dommages cutanés pour certaines personnes. Des facteurs tels que l'âge, l'alimentation, la pigmentation de la peau, l'emplacement géographique et l'intensité du soleil modifieront la durée d'exposition solaire requise pour produire suffisamment de vitamine D. Il faudra mener d'autres études sur cette question avant de formuler toute recommandation plus précise¹⁵⁻¹⁷.

4. Les groupes de personnes qui risquent le plus de ne pas avoir un apport adéquat en vitamine D sont :
 - les personnes âgées;
 - les bébés nourris exclusivement au lait maternel;
 - les personnes à la pigmentation foncée;
 - les personnes qui s'exposent très peu au soleil (par exemple, celles qui sont confinées à la maison ou celles qui portent des vêtements recouvrant la majeure partie du corps pour des motifs culturels ou religieux);
 - les personnes qui passent l'hiver dans des régions au nord du 37^e parallèle (Canada et nord des États-Unis).

Si vous craignez de ne pas absorber suffisamment de vitamine D, discutez de la pertinence de prendre des suppléments avec un professionnel de la santé. Au Canada et aux États-Unis, les autorités sanitaires recommandent de donner un supplément de vitamine D sous forme de gouttes aux bébés nourris au sein; certaines gouttes contiennent uniquement de la vitamine D (au Canada seulement) tandis que d'autres sont des multivitamines. En ce qui concerne les adultes, les quantités actuellement recommandées sont de 200 UI/jour jusqu'à l'âge de 50 ans, de 400 UI pour les 50-70 ans et de 600 UI après 70 ans. Ces quantités sont aujourd'hui considérées par la plupart des experts comme trop faibles pour avoir des effets optimaux pour la santé. Il est fort probable que le niveau de supplémentation approprié soit supérieur à ces quantités tout en se situant en deçà de l'apport maximal tolérable, établi à 2000 UI/jour pour les adultes. Il faudra approfondir les recherches pour déterminer la quantité optimale de supplément de vitamine D nécessaire pour prévenir les problèmes de santé^{13, 14, 16, 18-21}.

25 mai, 2006

Sociétés commanditaires



Au Canada, pour en savoir plus à propos de la supplémentation des bébés allaités, consultez le site de Santé Canada (http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/infant-nourisson/excl_bf_dur-dur_am_excl_f.html). Aux États-Unis, les Centers for Disease Control and Prevention ont émis une recommandation qu'on peut lire à l'adresse suivante :

http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/vitamin_D.htm.

Il faudra mener des études plus poussées pour faire la lumière sur les aspects suivants :

- le taux sanguin de vitamine D optimal et l'apport quotidien en vitamine D requis pour demeurer en santé;
- la durée de l'exposition aux rayons UVB appropriée pour permettre à la peau de synthétiser une quantité optimale de vitamine D et, plus particulièrement, la recommandation qu'il convient de faire selon la pigmentation de la peau, l'âge et la latitude. Il semble que les recommandations devraient être personnalisées en fonction de l'âge, de la pigmentation de la peau, de l'emplacement géographique ainsi que d'autres facteurs;
- les risques à long terme, le cas échéant, de l'ingestion d'importantes quantités de vitamine D durant toute une vie; et
- l'apport en vitamine D ayant une valeur significative, sur le plan clinique, pour la réduction des risques de problèmes de santé tels que le cancer.

Références

1. Cancer Council Australia. Risks and benefits of sun exposure: Position statement. 8 mars 2005. Téléchargé de : http://www.cancer.org.au/documents/Risks_Benefits_Sun_Exposure_MAR05.pdf.
2. International Agency for Research on Cancer (IARC). Solar and ultraviolet radiation. Monographs on the evaluation of Carcinogenic risk to humans. Lyon: IARC, 1992; 55.
3. National Toxicology Program, United States Dept of Health and Human Services (USDHHS). Tenth Report on Carcinogens. USDHHS, 2002
4. Rosmini et al. A dose-response effect between a sunlight index and age-related cataracts. *Annals of Epidemiology*. Juillet 1994; 4(4): 266-70
5. Organisation mondiale de la santé. L'indice universel de rayonnement UV solaire : Guide pratique. Recommandation conjointe de l'Organisation mondiale de la santé, de l'Organisation météorologique mondiale, du Programme des Nations Unies pour l'environnement et de la Commission internationale pour la protection contre les rayonnements non ionisants. 2002. Téléchargé de : <http://www.who.int/uv/publications/en/uvifre.pdf>.

25 mai, 2006

Sociétés commanditaires



6. Bischoff-Ferrari, H.B., Dawson-Hughes, B., Willett, W.C., Staehelin, H.B., Bazemore, M.G., Zee, R.Y. et J.B. Wong. 2004. Effect of vitamin D on falls a meta-analysis. JAMA 291:1999-2006.
7. Bischoff-Ferrari, H.A., Willett, W.C., Wong, J.B., Giovannucci, E., Dietrich, T. et B. Dawson-Hughes. 2005. Fracture prevention with vitamin D supplementation A meta-analysis of randomized control trials. JAMA:295 2257-64.
8. Dawson-Hughes, B., Heaney, R.P., Holick, M.F., Lips, P., Meunier, P.J. et R. Vieth. 2005. Estimates of optimal vitamin D status. Osteopor Int 16:713-6.
9. Garland, C.F., Garland, F.C., Gorham, E.D., Lipkin, M., Newmark, H., Mohr, S.B. et M.F. Holick. 2006. The role of vitamin D in cancer prevention. Am J Public Health 96:252-61.
10. Giovannucci et al. Prospective study of predictors of vitamin D status and cancer incidence and mortality in men. Journal of the National Cancer Institute, 98(7): 451-459. 2006.
11. Gorham, E.D., Garland, C.F., Garland, F.C., Grant, W.B., Mohr, S.B., Lipkin, M., Newmark, H.L., Giovannucci, E., Wei, M. et M.F. Holick. 2005. Vitamin D and prevention of colorectal cancer. J Steroid Biochem & Molecular Biol 97:179-94.
12. Holick, M.F. High prevalence of vitamin D inadequacy and implications for health. Mayo Clinic Proceedings. Mars 2006; 81(3): 353-73.
13. Vieth, Reinhold. The pharmacology of vitamin D, including fortification strategies. In Eds. Feldman, Pike and Glorieux. Vitamin D Volume II. (pp. 995-1015) Elsevier Inc. Avril 2005.
14. Vieth et al. Wintertime vitamin D insufficiency is common in young Canadian women, and their vitamin D intake does not prevent it. European Journal of Clinical Nutrition, 2001, 55: 1091-1097.
15. Calvo, M.S., Whiting, S.J. et C.N. Barton. Vitamin D fortification in the United States and Canada: current status and data needs. American Journal of Clinical Nutrition. 2004, 80 (suppl): 1710S-1716S.
16. Samanek et al. Estimates of beneficial and harmful sun exposure times during the year for major Australian population centres. Medical Journal of Australia, avril 2006, 184(7): 338-341.

17. Sinclair, Craig. Risks and benefits of sun exposure: Implications for public health practice based on the Australian experience. Progress in Biophysics and Molecular Biology. Sous presse.
18. Centers for Disease Control and Prevention. Breastfeeding recommendations: Vitamin D Supplementation. Téléchargé de : www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/vitamin_D.htm. 2005.
19. Santé Canada. Les suppléments de vitamine D chez les nourrissons allaités au sein – Recommandation de Santé Canada, 2004. Téléchargé de : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/infant-nourisson/vita_d_supp_f.html. 2004.
20. Santé Canada. Apports nutritionnels de référence : Valeurs de référence relatives aux vitamines. Téléchargé de http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/ref_vitam_tbl_f.html. 2005.
21. Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary reference intakes for calcium, phosphorus, magnesium, vitamin D, and fluoride. Washington DC: National Academies Press; 1997. Téléchargé de : <http://www.nap.edu/books/0309063507/html>.

25 mai, 2006

Sociétés commanditaires

