

La vitamine D contre le cancer: les avis restent partagés

PAULINE GRAVEL

Édition du samedi 09 et du dimanche 10 juin 2007

Mots clés : Science, vitamine D, cancer, Canada (Pays)

La recommandation émise hier par la Société canadienne du cancer de consommer des suppléments de 1000 UI de vitamine D pour prévenir le cancer ne fait pas l'unanimité parmi les autorités publiques et les scientifiques.

À la suite de la publication de diverses études épidémiologiques et cliniques montrant que la vitamine D contribue à prévenir divers types de cancer, dont les cancers du sein, de la prostate et du côlon, la Société canadienne du cancer a publié hier un avis dans lequel elle invite les adultes habitant au Canada à prendre des suppléments de 1000 unités internationales (UI) de vitamine D chaque jour. Pour la plupart des personnes actives et à la peau blanche, il ne serait toutefois nécessaire de consommer ces suppléments que durant les saisons automnale et hivernale, soit au moment où les rayons du soleil qui nous atteignent sont très faibles, compte tenu des latitudes nordiques à laquelle se trouve le Canada, et ne parviennent pas à induire la synthèse d'une quantité suffisante de vitamine D par la peau.

L'Institut national de santé publique a réagi à cette recommandation dans les médias, par la voix du Dr Mark Rhoads, en affirmant qu'un tel avis «ne fait toujours pas l'unanimité». «Il reste encore des consensus internationaux à obtenir», a déclaré le porte-parole, qui a porté l'attention sur les sources de vitamine D offertes par l'alimentation. Dans les années 1940, le lait a été enrichi en vitamine D pour prévenir le rachitisme. Ainsi, un verre de lait contenant 100 UI de vitamine D, «il faudrait donc en boire dix par jour afin d'obtenir la dose requise», a fait remarquer le grand spécialiste de la vitamine D, le Dr Reinhold Vieth, de l'Université de Toronto. La margarine et certains poissons gras comme le thon, le saumon, les sardines et le hareng en contiennent également. Mais selon le Dr Vieth, les quantités que nous tirons de ces aliments demeurent nettement insuffisantes.

Les médecins veulent que leurs patients atteints d'ostéoporose présentent des taux sanguins d'un métabolite de la vitamine D (le 25-hydroxy-vitamine D) supérieurs à 75 nanomoles par litre, indique le Dr Vieth, qui affirme du même coup que la prise d'un supplément de 1000 UI tous les jours de l'année permettra à la moitié de la population d'atteindre une concentration optimale de 25 (OH)D dans le sang. Les 1000 unités ne seront toutefois pas suffisantes chez les personnes pour qui le soleil contribue peu à regarnir les réserves de vitamine D en raison de leur peau foncée et de leurs rares sorties à l'extérieur, voire de leur tenue vestimentaire qui couvre l'ensemble du corps. Pour ces divers motifs et des raisons scientifiques, le Dr Vieth aurait plutôt tendance à suggérer des doses atteignant les 4000 UI.

Mais n'y aurait-il pas de danger d'intoxication? «Les 4000 UI représentent 0,1 milligramme de vitamine D», précise le chercheur, rattaché à l'hôpital Mount Sinai de Toronto. «La vitamine D commence à provoquer des effets nocifs à des doses supérieures à 40 000 UI. De plus, il faut savoir que la vitamine se distribue dans tout l'organisme et qu'elle a une demi-vie de deux mois.»

Les taux sanguins de 25 (OH)D que le Dr Vieth a mesurés chez des étudiants de l'Université de Toronto étaient bien inférieurs aux 75 nanomoles par litre (50 nanomoles/l pour les Blancs et 33 nanomoles/l pour les autres)

tandis que ceux relevés chez des maîtres nageurs qui avaient assuré la surveillance de lieux de baignade pendant trois mois atteignaient en moyenne les 140 nanomoles/l en dépit des lotions solaires et des vêtements qu'ils portaient. Une valeur que le Dr Vieth considère comme «probablement normale pour l'espèce humaine puisqu'elle correspond à des conditions environnementales comparables à celles dans lesquelles les premiers humains ont évolué. Comme les autres primates, les premiers humains vivaient à des latitudes méridionales, voire équatoriales».

Le Dr Vieth affirme que durant la saison estivale, de brèves expositions au soleil (dix minutes pour l'avant du corps et dix minutes pour l'arrière en maillot de bain) induisent la production de 8000 à 10 000 UI, une quantité optimale pour obtenir une bonne protection contre la plupart des cancers. «D'aussi courtes durées d'exposition ne devraient pas brûler la peau», précise-t-il.

À ce sujet, les dermatologues sont nettement plus prudents. «Il est vrai que la probabilité d'avoir un coup de soleil après dix minutes d'exposition n'est pas très élevée, quoique cela dépende du type de peau de la personne. Mais les dommages se font de façon cumulative. Les dix minutes d'exposition qui se répètent jour après jour, année après année, endommageront la peau, c'est certain, et pourront peut-être aboutir à un cancer de la peau. Pour s'épargner ces effets nocifs, peut-être vaudrait-il mieux prendre des suppléments. Le but ultime n'est-il pas de prévenir tous les types de cancer? De toute façon, on est toujours un peu exposé au soleil, ne serait-ce qu'en marchant dans la rue à l'heure du midi alors que nous n'avons pas appliqué d'écran solaire», déclare le dermatologue Ari Demirjian, qui ne condamne pas catégoriquement les suggestions du Dr Vieth pour les personnes ne souffrant pas de cancer de la peau et ne présentant pas d'hypersensibilité au soleil.

«Il faudrait mener une étude qui comparerait le risque de cancer de la peau à celui de divers autres cancers que la vitamine D semble prévenir pour savoir lequel des deux maux est le moindre», conclut-il. Celui de courir le risque de contracter un cancer de la peau en s'exposant au soleil ou celui de se priver d'une protection contre divers cancers en s'interdisant de courtes expositions au soleil?

Vos réactions

[Masturbation intellectuelle](#) - par Line Rainville
Le samedi 09 juin 2007 19:00

[Vitamine D et saisons](#) - par Anouk Préfontaine
Le samedi 09 juin 2007 12:00

Réagissez à ce texte

Pour ajouter un commentaire,
identifiez vous :

adresse électronique

Lire aussi

La vitamine D pour prévenir le cancer
[/2007/06/08/146666.html]