

# Vitamine D, soleil, Un trio santé

LE D<sup>R</sup> JOHN WHITE EST GÉNÉTICIEN ET PROFESSEUR AU DÉPARTEMENT DE PHYSIOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ MCGILL. IL POURSUIT DES RECHERCHES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIOLOGIQUE, MOLÉCULAIRE ET GÉNÉTIQUE DE LA VITAMINE D DANS L'ORGANISME. NOUS L'AVONS RENCONTRÉ À LA SUITE DE LA CONTROVERSE SUR LES EFFETS SOUHAITABLES OU NOCIFS D'UNE EXPOSITION DE LA PEAU AU SOLEIL. FAUT-IL SACRIFIER LES BÉNÉFICES DE CETTE VITAMINE PRODUITE PAR L'EXPOSITION AU SOLEIL AFIN D'ÉVITER LES CANCERS DE LA PEAU ?

**[PRÉVENTION AU TRAVAIL]** QUELLE EST L'IMPORTANCE DE LA VITAMINE D POUR L'ORGANISME HUMAIN ?

**[D<sup>R</sup> JOHN WHITE]** Cette vitamine, qui n'est pas essentielle à la vie, est par contre indispensable au développement et au maintien d'une vie normale et ce, dès la naissance. On peut souffrir d'une carence en vitamine D. On peut aussi souffrir de son mauvais fonctionnement causé par l'absence ou la défaillance des récepteurs qui déclenchent son action. Dans les deux cas, cela peut entraîner le rachitisme, des problèmes de croissance et plusieurs autres troubles de santé qui auront pour effet de raccourcir l'espérance de vie.

**[PT]** QUELLE EST LA FONCTION DE LA VITAMINE D DANS L'ORGANISME HUMAIN ?

**[JW]** Elle stimule l'absorption du calcium par l'intestin. À court terme, après quelques mois ou quelques années, l'absence de vitamine D provoque une carence en calcium qui peut mener à des troubles osseux caractérisés par une faiblesse des os et une perte de la force musculaire. Il est aussi de plus en plus évident qu'il y a des effets à long terme sur l'apparition de certains cancers et de la sclérose en plaques.

**[PT]** LE RÉCEPTEUR DE LA VITAMINE D EST-IL INNÉ ?

**[JW]** Oui, il s'agit d'une protéine produite dans la plupart des cellules de l'organisme. C'est un gène qui fait partie de notre bagage génétique.

**[PT]** PEUT-ON VÉRIFIER LA PRÉSENCE DES RÉCEPTEURS CHEZ UN ÊTRE HUMAIN ?

**[JW]** Absolument. Il y a plusieurs façons de vérifier si les récepteurs sont présents et s'ils sont fonctionnels. Ces tests sont réalisés par la plupart des laboratoires de biochimie.

**[PT]** COMMENT PEUT-ON ABSORBER LA VITAMINE D ?

**[JW]** Par le régime alimentaire et par l'effet des rayons UV sur la peau.

**[PT]** ET CES RAYONS UV, D'OÙ VIENNENT-ILS ?

**[JW]** Les deux sources principales d'UV sont le soleil et les salons de bronzage.

**[PT]** EST-IL NÉCESSAIRE DE S'EXPOSER AU SOLEIL POUR UTILISER EFFICACEMENT LA VITAMINE D ?

**[JW]** Non, ce n'est pas absolument nécessaire. L'alimentation peut pourvoir en bonne partie à nos besoins. On peut trouver la vitamine D dans les poissons gras comme le saumon, par exemple. On peut aussi prendre des suppléments. Personnellement, je prends l'équivalent de 1000 unités de vitamine D par jour, en comprimés, afin de prévenir les effets indésirables d'une carence à long terme.

**[PT]** C'EST BEAUCOUP ?

**[JW]** Dans plusieurs comprimés de multivitamines, on trouve de 200 à 400 unités de vitamine D; dans une portion de lait, quelques centaines d'unités. Ces 1000 unités correspondent à une dose suffisante.

**[PT]** Y A-T-IL UNE DOSE À NE PAS DÉPASSER ?

**[JW]** Il peut y avoir des effets secondaires à la suite de l'absorption d'un excès de vitamine D. Une dose quotidienne de 1000 unités n'est pas excessive. Pour les personnes qui travaillent à l'extérieur, certains chercheurs ont constaté qu'il suffit d'avoir les bras et le visage exposés au soleil durant 20 minutes par jour pour synthétiser toute la vitamine D dont elles ont besoin. Pour ceux qui travaillent à l'intérieur, une exposition de 20 minutes au soleil à l'heure du lunch, le midi, serait suffisante pour synthétiser la dose appropriée de vitamine D. Il faut bien se rappeler que les crèmes solaires ne protègent jamais complètement du soleil. Il y a une certaine quantité de rayons UV qui atteint la peau et qui amorce la synthèse. En conséquence, un travailleur à l'extérieur absorbera probablement suffisamment d'UV pour générer toute la vitamine D dont il a besoin, même s'il protège sa peau avec une crème solaire.



Photo: Yves Beaulieu

« Même si le soleil est bénéfique pour la synthèse de la vitamine D, il n'est pas nécessaire d'avoir recours à l'exposition solaire pour éviter la carence en vitamine D », assure le D<sup>r</sup> White.

**[PT]** LES TRAVAILLEURS DOIVENT-ILS CONTINUER À SE PROTÉGER DU SOLEIL POUR ÉVITER LES CANCERS DE LA PEAU ?

**[JW]** Je ne vois aucune raison qui pourrait inciter les travailleurs à ne pas se protéger contre les effets nocifs du soleil, augmentant ainsi le risque de contracter un cancer de la peau.

**[PT]** QUE PENSEZ-VOUS DE LA CONTROVERSE SUR L'UTILITÉ DE L'EXPOSITION AU SOLEIL POUR OBTENIR SA DOSE PROTECTRICE DE VITAMINE D ?

**[JW]** Même si le soleil est bénéfique pour la synthèse de la vitamine D, il n'est pas nécessaire d'avoir

recours à l'exposition solaire pour éviter la carence en vitamine D. Je le répète, il y a d'autres moyens de profiter des avantages de cette vitamine sans s'exposer au soleil, grâce à une alimentation appropriée et à l'usage de suppléments. En réponse à votre question, la controverse va continuer, mais c'est un peu un faux problème puisqu'il y a une solution qui pourrait satisfaire les deux approches scientifiques.

**[PT]** QU'EST CE QUI EMPÊCHE L'ADOPTION DE CETTE SOLUTION ?

**[JW]** C'est peut-être un problème de santé publique, de transmission insuffisante de l'information ?

**[PT]** QUELLES SONT LES RECHERCHES ACTUELLES RELATIVES À LA VITAMINE D SUSCEPTIBLES DE DONNER UN NOUVEL ÉCLAIRAGE SUR LES AVANTAGES ET LES INCONVÉNIENTS DE SON UTILISATION ?

**[JW]** De mon point de vue, les recherches sur l'identification des gènes cibles de la vitamine D et des protéines que produisent ces gènes vont établir la base nécessaire pour mieux comprendre son action. Plusieurs équipes à travers le monde s'attaquent à cette tâche. De notre côté, nous avons démontré que la vitamine D augmente la production des protéines, qui ont un effet antibiotique. Donc cette recherche valide la reconnaissance des effets antibiotiques de la vitamine D. Mais il reste encore beaucoup à faire. Il faut reconnaître que la communauté scientifique qui travaille sur la vitamine D n'est pas énorme. Le dernier congrès international sur le sujet a attiré 350 chercheurs. Un des récents congrès sur le cancer en a réuni 8000.

**[PT]** LES RECHERCHES SUR LA VITAMINE D VISENT SURTOUT LA THÉRAPIE OU LA PRÉVENTION ?

**[JW]** La prévention ! Nos connaissances actuelles indiquent qu'une fois installé dans l'organisme, le cancer trouve le moyen de contourner les effets de la vitamine D. À mesure que la maladie progresse, les cellules changent et deviennent de moins en moins stables. Il semble qu'il soit trop tard pour la vitamine D. De plus, il est important de noter qu'il paraît y avoir consensus pour admettre qu'une grande partie de la population présente une carence en vitamine D.

**[PT]** VOTRE CONSEIL AUX TRAVAILLEURS CONTINUELLEMENT À L'EXTÉRIEUR ?

**[JW]** Protégez-vous, mais assurez-vous d'absorber au moins l'une des sources de vitamine D suivante, la consommation de poissons gras et des expositions au soleil des bras et du visage, une vingtaine de minutes par jour. Si cela s'avère impossible, les suppléments sont souhaitables. **PT**

GUY PERRAULT