VITAMIN D ET COVID

De nouvelles découvertes révèlent l'action importante de la vitamine D sur notre santé

par: Philippe Delamare

COMPRENDRE LA VITAMINE D

La vitamine D est une vitamine très spécifique et importante. C'est en fait une hormone car elle fait partie de la superfamille des récepteurs hormonaux. C'est même une hormone stéroïde qui peut pénétrer dans la membrane cellulaire, se lier à un récepteur et pénétrer dans le noyau. En tant que tel, elle peut changer la façon dont la cellule et le corps se comportent. Elle est présente dans de nombreuses cellules, y compris les cellules du système immunitaire.

Cette vitamine ne peut pas être fabriquée dans notre corps. Elle ne peut être générée qu'avec la lumière du soleil ou sous forme diététique. Vous pouvez la manger avec de l'huile de poisson, du jaune d'œuf ou de la viande rouge qui va ensuite au foie et se transforme en 25 (OH) 2 D (25 Hydroxyl vitamine D). Elle peut provenir du soleil lorsque le rayonnement ultraviolet D pénètre dans la peau et transforme un dérivé du cholestérol en pré-vitamine D et éventuellement en vitamine D qui s'écoule dans le sang et circule vers le foie. Le foie transforme les deux forme (consommé et généré par le soleil) en 25 Hydroxyl vitamine D. De là, elle peut aller au système immunitaire sous une forme 1.25 (OH) D qui est la vitamine D active, ou aller vers le rein. Les reins peuvent également la transformer en 1,25 OHD, mais est utilisée différemment. Cependant, elle peut être désactivé par 24 (OH) 2D. Cette désactivation peut être déclenchée par exemple par du sirop de maïs à haute teneur en fructose, comme indiqué dans une étude.

L'un des problèmes est que nous passons actuellement en moyenne que 7,6% de notre temps à l'extérieur. Bien sûr, il y a des variations en hiver avec moins de temps passé à l'extérieur et moins de lumière du soleil avec un angle plus grand du soleil par rapport à la terre. C'est l'une des raisons pour lesquelles les maladies infectieuses sont plus fréquentes en hiver. En général, toutes les personnes au-dessus du 35 parallèle ne peuvent pas obtenir suffisamment de vitamine D par la lumière du soleil en hiver. Le CDC détaille que les mois d'hiver sont corrélés à la baisse de la vitamine D et à l'augmentation de la grippe.

VITAMIN D ET SANTÉ

Il y a eu d'innombrables études sur l'effet de la vitamine D sur la santé. De bonnes données fiables montrent que:

- L'exposition au soleil augmente les niveaux de vitamine D
- Il existe une corrélation inverse entre les niveaux de vitamine D et l'IMC (Indice de masse Corporel)
- Les patients atteints d'insuffisance rénale perdent de la vitamine D
- Une carence en vitamine D augmente la sensibilité aux infections et augmente les IVR (infections des voies respiratoires)

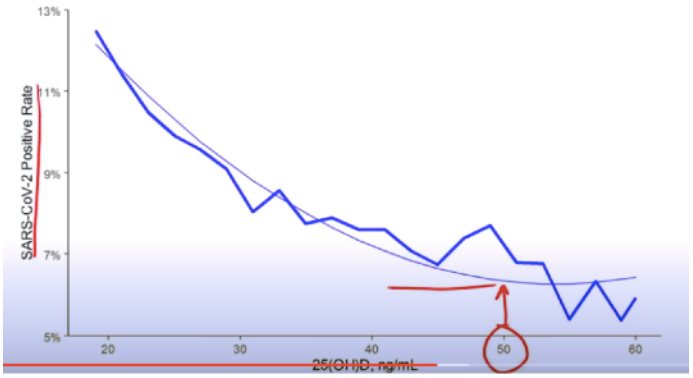
Malheureusement, la capacité du corps à produire de la vitamine D est divisée par deux à 60 ans par rapport aux personnes dans leur vingtaine. Les personnes à peau plus foncée sont également moins capables de métaboliser la vitamine D. Le surpoids et l'obésité semblent affecter la présence de vitamine D dans la circulation sanguine, car la vitamine D est stockée dans les tissus adipeux, ce qui entraîne une moindre disponibilité dans le sang.

Entre autres, une étude allemande (par observation) sur plus de 15 ans auprès de 10.000 patients entre 50 et 75 ans a montré qu'une personne avec plus de 50 Nmol / L de vitamine D avait beaucoup moins de chances de mourir que les personnes en dessous du niveau 35 (niveaux de carence). Une autre méta-analyse publiée (25 essais) a indiqué un impact positif majeur du niveau de vitamine D sur la proportion d maladies respiratoires aiguës. Une étude japonaise a prouvé que les enfants recevant un supplément de vitamine D avaient une réduction très significative de la grippe.

VITAMIN D ET COVID 19

L'âge est le facteur le plus important de mortalité lié au COVID. Les patients de plus de 80 ans ont un risque significativement plus élevé. Pour l'obésité, l'IMC supérieur à 35 augmente considérablement a susceptibilité a l'infection et les effets graves. La couleur de la peau semblent également influencer la dangerosité. Cela semble assez similaire aux facteurs de carence en vitamine D.

Une étude mondiale a montré que la mortalité due au COVID est significativement plus faible dans les pays en dessous du 35ème parallèle, et les pays au-dessus ont un niveau nettement plus élevé. Cela ressemble aux pays où une faible exposition au soleil en hiver affecte les niveaux de vitamine D, ce qui explique pourquoi davantage de pays industrialisés sont plus touchés que les pays des latitudes inférieures. Cependant, dans les pays industrialisés, au-dessus du 35ème parallèle, certains pays du nord ont un taux de mortalité plus faible que certains pays du sud comme l'Italie et l'Espagne. Une explication est que de nombreux pays du nord ont eu un supplément systématique de vitamine D, alors que l'Italie et l'Espagne ont un niveau de carence en vitamine D. plus élevé .Une étude plus spécifique (publiée en mai 2020) de 20 pays européens a montré une corrélation directe dans le nombre des cas et de la mortalité due à Covid 19, et un niveau inférieur de vitamine D. Une étude israélienne de 8000 patients dont le niveau de vitamine D était mesuré, a d'abord montré que les patients positifs à Covid avaient presque toutes les carences en vitamine D alors que les patients négatifs avaient un niveau de vitamine D haut. Deuxièmement, l'étude montre que toutes les personnes âgées avaient des carences. Une autre étude significative aux États-Unis auprès de 200.000 personnes a montré une courbe de positivité directement liée au niveau de vitamine D comme indiqué ci-dessous(Plus de 50 a droite peu de positivité, mois de 50



(carence en vitamine D de plus en plus de positivité au Covid 19)

De nombreuses autres études semblent montrer cette corrélation. Une étude, portant sur seulement 76 patients, en milieu hospitalier répartis en 2 groupes dont un recevait une forte dose de supplément vitaminique D, a abouti à deux personnes avec supplément se rendant à l'unité de soins intensifs, contre 50 dans le groupe placebo.
66 patients dans une maison de retraite en France recevaient autrefois un supplément de vitamine D. Ceux qui avaient effectivement reçu le supplément dans le mois avaient un taux de survie bien meilleur que ceux qui ne l'avaient pas reçu.
Dans l'étude Shade (placebo randomisé), 240 patients ont reçu une dose quotidienne de supplément de vitamine D (ou placébo) tous les jours pendant 7 jours (groupe témoin). Au jour 21, 62,5% du groupe témoin étaient négatifs alors que seulement 20,8% du groupe placebo l'étaient.

CONCLUSION

Certains pays (Finlande, Norvège, Suède, Canada) ont un apport obligatoire de vitamine D dans le lait ou le yogourt. La Finlande, bien que peu ensoleillée, a pratiquement éliminé la carence en vitamine D, tandis que l'Irlande, qui n'a pas une telle politique, a de grandes déficiences en vitamine D et a de gros problèmes avec Covid 19.
Le niveau international recommandé de vitamine D est de 4000 UI / j au-dessus de 8 ans (plus faible chez les jeunes enfants). Pour information, il a été montré qu'il n'y avait aucune preuve de toxicité de la vitamine D (études polonaises et canadiennes). Le niveau de supplément augmente le niveau de vitamine D (25 OH2D) de 4,8Ng / ml avec les premiers 1000 UI, mais 1/10 de celui-ci si l'on prend 15 000 UI. Bien sûr, l'IMC influence grandement le besoin de plus de supplément (1,5 fois en cas de surpoids et 3 fois en cas d'obésité).
Avec des résultats aussi évidents, de grandes preuves et de nouvelles attentes, il est évident que le niveau de vitamine D est important pour notre santé en général, et particulièrement important pour toutes les maladies respiratoires et la grippe, et semble empêcher à la fois la sensibilité à Covid 19 et la capacité de survie.

Le niveau de 25 OH2D doit être supérieur à 50Ng / ml. Le maintien de ce niveau est la plus grande contribution que l'on puisse apporter pour se protéger contre Covid, et pour empêcher la contamination d'autres également. Donc, au lieu de discuter du confinement, le contraire devrait être vrai, surtout en hiver dans l'hémisphère nord (au-dessus du parallèle 35):

- Faites des exercices pour réduire l'IMC à un niveau normal,
- Sortez autant que possible.
- Bénéficiez d'une bonne alimentation riche en vitamine D et en suppléments de vitamine D en hiver