

Vitamine D : visez la bonne dose !

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 13-12-2007 22:49:32

Au cours du 20ème Congrès de Rhumatologie qui se tenait à Paris du 2 au 5 décembre, des spécialistes ont rappelé le rôle essentiel de la vitamine D dans la prise en charge de l'ostéoporose. Une maladie qui en France, concerne plus de 3 millions de femmes.

Caractérisée par une faible masse osseuse et une détérioration de la micro-architecture du tissu osseux, elle augmente naturellement le risque de fracture.

Selon le Pr Maurice Audran, Chef du service de Rhumatologie du CHU d'Angers, « 800 unités de vitamine D par jour (800UI/jour) sont nécessaires pour réduire le risque de chutes et 700 à 800 UI/jour pour diminuer celui de fracture. » De manière générale donc, un apport minimum quotidien de 800 UI/jour semble constituer la bonne dose pour améliorer tout à la fois :

la force musculaire ;

la fonction neuromusculaire ;

et même réduire le risque de fracture surtout lorsque cette vitamine D est associée à un traitement.

Or plusieurs études ont montré qu'en France, près de 60% des femmes ménopausées présentent une insuffisance en vitamine D, donc un terrain favorable à la perte de masse osseuse et aux fractures. Faute de vitamine D en effet, l'organisme ne peut optimiser l'absorption du calcium, indispensable à la solidité osseuse. Résultat, le risque de fracture augmente.

D'où l'intérêt de s'en remettre à une supplémentation en vitamine D. Soit sous forme de médicament, soit directement associé au traitement contre l'ostéoporose. Maurice Audran a d'ailleurs insisté sur l'importance de la prévention. « Elle passe notamment par les règles hygiéno-diététiques comme une activité physique régulière, qui chez la femme ménopausée ralentit la diminution de la masse osseuse. La lutte contre le tabagisme et l'alcoolisme font également partie de ces règles ».

Destination Santé