Bémol sur la vitamine D

La vitamine D a la cote. Mais pour Sylvie Demers, médecin de famille spécialisée en hormones sexuelles, il est temps de remettre les pendules à l’heure. Son nouveau livre, Le mythe de la vitamine D, nous offre matière à réflexion.

PAR CATHERINE MAINVILLE-M.

Docteure Demers, on vous connaît surtout pour l’intérêt que vous portez aux hormones sexuelles. D’où vous est venue l’idée d’écrire un livre sur la vitamine D?

J’ai remarqué que plusieurs des femmes en préménopause ou en ménopause qui viennent dans mon bureau prennent des suppléments de cette vitamine sur les recommandations de leur médecin, afin d’assurer la santé de leurs os. D’autres le font parce qu’elles ont lu que nous ne nous exposons pas assez au soleil pour que notre corps puisse synthétiser la quantité de vitamine D dont il a besoin. Cela serait dû au fait que nous passions beaucoup de temps à l’intérieur, que les jours sont très courts l’hiver dans les pays nordiques et que, l’été, nous nous protégeons avec de la crème solaire.

Dans votre ouvrage, vous affirmez que ces suppléments sont inutiles...

Le but de mon livre est de démontrer que la grande majorité des gens n’a pas besoin d’en prendre. Contrairement à ce qu’on nous dit, nous n’avons pas de carence. Notre alimentation et le soleil nous fournissent la dose nécessaire. Qui plus est, à ce jour, aucune étude clinique n’a prouvé qu’il y avait des avantages à en consommer.

Pourquoi nous dit-on le contraire?

Les études rapportées dans les médias sont surtout fondées sur des associations: elles remarquent par exemple que les personnes en bonne santé ont un taux élevé de vitamine D. Les travaux de ce genre sont intéressants parce qu’ils permettent d’établir des hypothèses. Néanmoins, ils n’apportent pas la preuve que la vitamine D prévient le cancer, l’ostéoporose, les maladies cardiovasculaires, etc. Pour le faire, il est préférable de mener des études cliniques au cours desquelles on compare la prise de suppléments avec celle d’un placebo, etc. Or, les analyses effectuées jusqu’à maintenant démontrent que les suppléments de vitamine D n’apportent rien aux adultes, parce que la très grande majorité n’en manque pas.

Vous affirmez même que la prise de suppléments de vitamine D présente certains risques.

Outre une intoxication potentielle, ces suppléments peuvent entraîner des problèmes liés à l’excès de calcium, dont des dépôts de calcaire. Ceux-ci augmentent, entre autres, les risques d’infarctus du myocarde et sont associés à diverses maladies, dont le cancer du sein.

La dangerosité des suppléments de vitamine D est-elle plus grande pour les femmes ménopausées?

Oui. À la ménopause, la chute des hormones cause une déminalisation. Le calcium sort des os et circule dans le corps. Une partie est évacuée, mais une surcharge demeure. Une étude clinique a démontré que 1 femme ménopausée sur 21 qui prenait 800 unités internationales (UI) de vitamine D par jour faisait de l’hypercalcémie [augmentation anormale du taux de calcium dans le sang]. Certaines personnes en prennent jusqu’à 4000 UI par jour.

À qui s’adresse votre livre?

À tout le monde. Des femmes comme des hommes consomment des suppléments de vitamine D, parce qu’ils craignent de souffrir d’une carence. Or, quand on s’intéresse de plus près aux soi-disant bienfaits de ces suppléments, on voit que cette idée ne tient pas la route. Si aucune critique n’est émise, personne ne remet en doute ce qui est affirmé.

Lectures démystifiantes