



## Foire aux questions sur la vitamine D dans le contexte de la SP

### **Qu'est-ce que la vitamine D et quel est son rôle dans l'organisme?**

La vitamine D est un nutriment liposoluble (qui se dissout dans les graisses) essentiel au maintien d'une bonne santé et à la prévention des maladies. La vitamine D doit passer par deux étapes de conversion dans l'organisme – dans le foie, puis dans les reins – pour être active et accomplir ses fonctions biologiques.

### **Quel est le lien entre la vitamine D et la SP?**

Un volume croissant de données probantes associe une carence en vitamine D à la sclérose en plaques (SP). De nombreuses études ont montré que le risque de SP décroît en présence de taux sanguins élevés de 25(OH)D ou d'apports importants en vitamine D. Tandis que l'association entre le taux de vitamine D et le risque de SP se révèle passablement forte, il semble moins évident qu'une supplémentation en vitamine D puisse atténuer les effets de cette maladie. Des chercheurs mènent actuellement des essais cliniques en vue de déterminer l'éventuelle capacité de cette vitamine à modifier le cours de la maladie. Il est possible d'en savoir plus à ce sujet en consultant la section « Vitamine D » de notre page « Sujets d'actualité ».

Les personnes qui ont la SP ou qui présentent un risque de SP devraient suivre les recommandations de Santé Canada relativement à l'apport quotidien en vitamine D. On estime que les gens qui comptent un parent biologique (père, mère, frère ou sœur) atteint de SP présentent un risque accru de SP. D'autres facteurs, comme le tabagisme ou l'obésité, peuvent accroître la vulnérabilité à la SP.

### **Comment peut-on faire contrôler son taux de vitamine D?**

Il faut d'abord obtenir une demande d'analyse sanguine prescrite par un professionnel de la santé. Les tests sanguins constituent la méthode la plus efficace de mesurer le taux de vitamine D. Celui-ci est exprimé en unités de nmol/L (nanomoles par litre) dont le nombre révélera un apport suffisant, un apport insuffisant ou une grave carence en vitamine D. Le taux sanguin optimal de 25-hydroxyvitamine D se situe dans une fourchette allant de 50 nmol/L à 125 nmol/L.

### **À quelle fréquence le taux sanguin de vitamine D devrait-il être contrôlé?**

Lorsqu'une personne présente une carence en vitamine D ou un taux de vitamine D insuffisant, le professionnel de la santé qui la suit lui indiquera à quelle fréquence elle devrait faire contrôler son taux de vitamine D.

### **Combien coûte une analyse du taux sanguin de vitamine D?**

Le coût d'une analyse du taux sanguin de vitamine D varie considérablement d'une région à l'autre du pays, soit de 35 \$ à 100 \$ selon les estimations.

**Les analyses du taux de vitamine D sont-elles couvertes par les régimes d'assurance maladie fédéral, provinciaux et territoriaux?**

Les provinces et les territoires ne remboursent plus le coût des tests consistant à mesurer le taux de vitamine D pour la population générale. Toutefois, les personnes atteintes de certaines maladies – dont ne fait pas partie la sclérose en plaques – n'ont pas à assumer ce coût. À cet égard, soulignons que, dans le cadre des activités qu'elle mène en matière de relations avec les gouvernements, la Société de la SP tente de faire changer les politiques gouvernementales, les pratiques de l'industrie privée et l'attitude du public au profit des personnes atteintes de SP. Il s'agit notamment pour l'organisme de faire en sorte que les gens qui vivent avec cette maladie puissent accéder en temps opportun et de manière abordable aux traitements et aux soins de santé dont ils ont besoin.

**Les régimes d'assurance médicaments provinciaux ou privés couvrent-ils – en partie ou intégralement – le coût des suppléments de vitamine D?**

Certains régimes d'assurance médicaments ou d'assurance maladie provinciaux peuvent couvrir le coût des suppléments de vitamine D, à condition toutefois que le bénéficiaire réponde à certains critères. Les personnes désireuses d'en savoir davantage sur le sujet devraient communiquer avec la régie de l'assurance maladie de leur région.

**Y a-t-il une marque de suppléments de vitamine D à privilégier?**

Chaque type de suppléments de vitamine D en vente libre comporte un numéro de produit naturel (NPN), lequel atteste qu'après évaluation par Santé Canada, le produit a été jugé sûr, efficace et de grande qualité. Pour en savoir plus sur un type ou une marque de suppléments de vitamine D en particulier, il suffit de consulter la [Base de données](#) des produits de santé naturels homologués (BDPSNH) de Santé Canada. Un pharmacien peut également fournir de l'information sur les divers types ou marques de suppléments de vitamine D.

**Existe-t-il différents types de vitamine D?**

Oui, il existe deux grands types de vitamine D.

La vitamine D2, ou ergocalciférol, est d'origine végétale; elle peut provenir de l'irradiation de champignons et on peut aussi la trouver dans certains suppléments et aliments végétaliens enrichis.

La vitamine D3, ou cholécalciférol, est synthétisée par notre peau lorsque celle-ci est exposée à des rayons ultraviolets (soleil) suffisamment puissants; on la trouve également dans le poisson et dans certains suppléments et aliments enrichis.

**La vitamine D est-elle contre-indiquée pour les personnes atteintes de certaines maladies ou traitées par certains médicaments?**

Bien que les restrictions concernant le recours à la vitamine D soient limitées, celle-ci peut être contre-indiquée dans le contexte de certaines affections ou interagir avec certains médicaments. Il faut redoubler de prudence chez les personnes atteintes d'une maladie rénale, d'une maladie des glandes parathyroïdes ou d'une tumeur endocrinienne, qui sont exposées à

un risque accru d'hypercalcémie (concentration élevée de calcium dans le sang). Dans de tels cas, la supplémentation en vitamine D doit être surveillée de près par un professionnel de la santé. Toute personne suivie par un professionnel de la santé doit informer ce dernier de tous les troubles de santé qu'elle présente et lui signaler chacun des médicaments d'ordonnance ou en vente libre faisant partie de son plan de traitement.

**Les personnes qui estiment bénéficier d'un apport en vitamine D adéquat – assuré par l'exposition au soleil et l'alimentation – devraient-elles prendre des suppléments de vitamine D?**

Pour quiconque, la seule façon efficace d'évaluer son taux de vitamine D et de savoir si une supplémentation en cette vitamine est indiquée consiste à se soumettre à une analyse sanguine et à consulter un professionnel de la santé.

**Une supplémentation en vitamine D peut-elle remplacer un traitement médicamenteux contre la SP (traitement modificateur de l'évolution de la SP)?**

Non, un traitement modificateur de l'évolution de la SP ne peut être remplacé par une supplémentation en vitamine D. La prise d'une dose de vitamine D ne devant pas dépasser 4 000 UI par jour peut toutefois être combinée à celle d'un médicament modificateur de la maladie. Il convient de consulter son médecin avant d'entamer tout nouveau traitement médicamenteux ou toute supplémentation.