

La vitamine D améliore les fonctions cérébrales chez les patients atteints de sclérose en plaques

vendredi 19 février 2016

[Articles spécialisés](#)

Plusieurs études ont été consacrées aux effets de la vitamine D dans la sclérose en plaques. Leurs récents résultats mettent en lumière divers aspects de son action chez les patients atteints de sclérose en plaques.

Le rayonnement solaire constitue notre principale source de vitamine D. Lorsque la peau est exposée aux rayons ultraviolets du soleil, elle produit de la vitamine D₃. On peut également trouver de la vitamine D dans certains aliments comme le poisson, le jaune d'œuf et les champignons. La vitamine D passe dans le sang et parvient jusqu'au foie. Là, elle subit une première transformation qui lui permet de poursuivre son voyage en direction des reins qui la transforment en sa forme active, la vitamine 1,25D, qui a la capacité d'influencer le métabolisme de différents organes en interagissant avec une multitude de gènes. Dans l'intestin grêle, par exemple, elle augmente l'absorption du calcium. La vitamine 1,25D parvient également au niveau du squelette, où elle mobilise le calcium des os, ou du cerveau, où elle joue le rôle de neuroprotecteur et participe à la modulation du fonctionnement et du développement du cerveau.

La vitamine D améliore les fonctions cérébrales chez les patients atteints de sclérose en plaques

Une étude¹ s'est intéressée à l'impact de la vitamine D sur un élément spécifique de la fonction cérébrale appelé cognition. Dans cette étude, des patients atteints de sclérose en plaques ont été répartis en deux groupes : un groupe présentant un faible taux de vitamine D et l'autre un taux normal de vitamine D.

On a demandé aux participants à l'étude d'effectuer différents exercices visant à mesurer leurs fonctions cérébrales et de répondre à des questions destinées à mesurer leur niveau d'anxiété et à étudier leur mode de vie (dans quelle mesure ils étaient capables de se déplacer, s'ils bénéficiaient d'un soutien de la part de leur famille et divers autres détails).

Les patients ayant un faible taux de vitamine D ont pris pendant trois mois des suppléments de vitamine D, tandis que ceux qui avaient un taux normal n'en ont pas pris. Après trois mois, on a présenté à tous les patients les mêmes exercices que précédemment et on leur a posé à nouveau les mêmes questions. Les résultats indiquaient que plus le taux de vitamine D était élevé, mieux le cerveau fonctionnait. Après une supplémentation en vitamine D, le niveau d'anxiété diminuait et l'on con-

statait également une amélioration des fonctions cérébrales.

L'exercice physique a également eu un effet positif sur les fonctions cérébrale chez tous les patients, mais cet effet était plus marqué chez ceux présentant un faible taux de vitamine D.

Une relation entre taux élevé de vitamine D et perte moins étendue de matière grise

Une autre étude récemment publiée² a mis en lumière un mécanisme qui pourrait expliquer cet effet. Les auteurs ont démontré qu'un taux de vitamine D plus élevé pourrait avoir un effet protecteur sur les cellules du système nerveux central chez les personnes atteintes de sclérose en plaques. Les données d'IRM de 65 patients ont été évaluées afin d'identifier une relation entre le taux de vitamine D et les lésions du cerveau caractéristiques de la sclérose en plaques. Les images ont été analysées afin de mesurer le volume de matière grise cérébrale et sa diminution au fil du temps.

Les auteurs de l'étude ont établi un lien entre un taux élevé de vitamine D dans le sang et un volume plus important de matière grise dans le cerveau. Chez les patients atteints de sclérose en plaques, un faible taux de vitamine D est associé à des récives et à des lésions des tissus cérébraux. On ne sait pas encore avec certitude si une carence en vitamine D peut réellement causer la sclérose en plaques. Il faudra davantage de données expérimentales pour parvenir à élucider cette relation complexe.

La vitamine D : un nouveau moyen de combattre la fatigue ?

Des données d'observation suggèrent qu'un taux élevé de vitamine D (et une exposition plus importante aux UV) est associé à un risque moindre de récive et qu'il a également un effet positif sur la dépression et la fatigue. Cette dernière est l'un des symptômes invalidants les plus fréquents de la sclérose en plaques, mais aucun médicament n'a jusqu'à présent été autorisé pour traiter spécifiquement la fatigue associée à la sclérose en plaques. Une récente étude contrôlée par placebo³ a montré que l'alphacalcidol, un analogue de la vitamine D, diminue durablement le nombre de récives et réduit dans une mesure significative le degré de fatigue auto-rapporté par les patients. Ces modifications sont cliniquement significatives puisque les patients atteints de sclérose en plaques qui avaient reçu de l'alphacalcidol ont constaté une amélioration de leur qualité de vie. Il y a donc lieu d'évaluer le rôle de la vitamine D ou de la luminothérapie dans le cadre d'études cliniques afin de confirmer leur effet dans la sclérose en plaques.

Que faire de ces résultats ?

Les opinions divergent quant à l'éventuel effet bénéfique d'une supplémentation en vitamine D pour les patients atteints de sclérose en plaques.

Ces patients reçoivent d'ores et déjà des suppléments de vitamine D lorsqu'ils présentent un taux anormalement bas de vitamine D, mais des études en cours cherchent à déterminer si ces suppléments pourraient être administrés pour traiter globalement la maladie.

Les auteurs de l'étude recommandent la prise de suppléments de vitamine D pendant toute l'année mais plus particulièrement en hiver, lorsque l'exposition au soleil est limitée. Demandez l'avis de votre médecin généraliste pour savoir si vous auriez intérêt à prendre des suppléments de vitamine D.

Dr Lutz Achtnichts

1. Darwish H. et al. Congress of the European Committee for Treatment and Research in MS (ECTRIMS) 2015. Parallel Session 2 Abstract 129.

Effect of vitamin D replacement on cognition in multiple sclerosis (MS) patients.

2. Mowry EM. et al. Eur J Neurol. 2015 Oct 31. [édition électronique avant publication imprimée].

Vitamin D in clinically isolated syndrome: evidence for possible neuroprotection.

3. Achiron A. et al. Mult Scler. 2015; 21(6):767-75.

Effect of Alfacalcidol on multiple sclerosis-related fatigue: A randomized, double-blind placebo-controlled study.

Société suisse de la sclérose en plaques, rue du Simplon 3, 1006 Lausanne

Tél. 021 614 80 80 | info@sclerose-en-plaques.ch | www.sclerose-en-plaques.ch