



Plus d'une femme enceinte sur deux présente une carence en vitamine D

Un taux de vitamine D trop faible représente un risque pour la santé – surtout pendant la grossesse. Dans le cadre du PNR 69, des chercheurs de l'Université de Zurich, l'Hôpital universitaire de Zurich et l'Université de Freiburg (Breisgau) ont examiné pour la première fois en Suisse le statut en vitamine D des femmes enceintes, en explorant le rôle de différents facteurs tels que le type de peau, la saison, le mode de vie ou le lieu de résidence. Plus de la moitié des femmes enceintes participant à l'étude n'avaient pas assez de vitamine D dans le sang. Les scientifiques recommandent donc d'accorder une plus grande importance à la supplémentation en vitamine D dans la pratique médicale. En outre, les facteurs de risque des patientes devraient être évalués plus systématiquement et les suppléments de vitamines prescrits selon les besoins individuels.

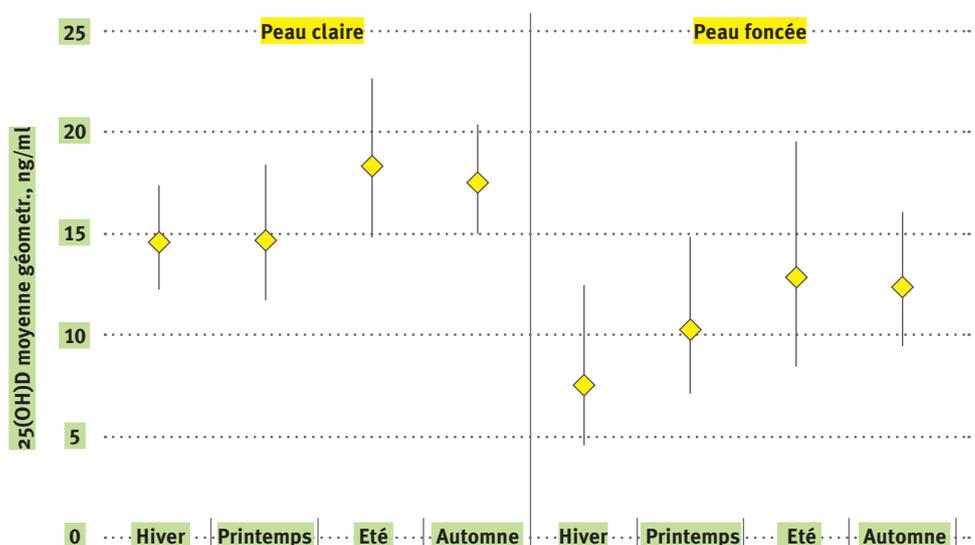
Dans le corps humain, la vitamine D joue un rôle important dans la régulation du taux de calcium et la formation des os. Un apport insuffisant en vitamine D est également associé à diverses affections, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, et certains types de cancer. Une carence en vitamine D peut avoir des conséquences particulièrement négatives pour les femmes enceintes et leurs enfants. Or, des études ont montré que ce sont souvent les femmes en âge de procréer qui n'ont pas assez de vitamine D dans le sang. Dans le cadre du PNR 69, un groupe de recherche de l'Université de Zurich et de l'Hôpital universitaire de Zurich a étudié pour la première fois en Suisse le statut en vitamine D de

femmes enceintes et de leurs bébés, en recherchant les facteurs de risque de carence en vitamine D. Comme le corps peut couvrir une grande partie de ses besoins en vitamine D par l'exposition de la peau au soleil, une attention particulière a été portée à l'influence de la pigmentation de la peau sur la concentration en vitamine D.

Risque pour les femmes à la peau foncée

Le groupe de recherche a analysé le taux de vitamine D dans le sang de volontaires étant au début ou dans le dernier trimestre de leur grossesse. De plus, les femmes enceintes devaient remplir un questionnaire sur leur mode de vie et leur type de peau. Au total, 204 femmes qui se

Taux moyens de vitamine D en début de grossesse, selon la saison et la couleur de peau



Le taux moyen de vitamine D mesuré dans le sang des volontaires au début de leur grossesse variait selon la saison. Les femmes à la peau foncée (12,9 ng/ml) comme celles à la peau claire (18,3 ng/ml) présentaient des concentrations plus élevées durant les mois d'été. A l'inverse, les carences étaient clairement plus prononcées en hiver et au printemps. En toute saison, les femmes plus pigmentées présentaient un statut en vitamine D inférieur à celui des femmes à la peau claire.

trouvaient entre leur sixième et leur douzième semaine de grossesse ont été recrutées à l'Hôpital universitaire de Zurich. A ce stade précoce de la grossesse, deux tiers des femmes présentaient une carence en vitamine D; la concentration moyenne en vitamine D était de 17 nanogrammes par millilitre de sang. L'occurrence d'une carence était la plus élevée chez les femmes enceintes à la peau foncée, comme les femmes venant d'Asie du Sud-Est (88,5%, valeur moyenne: 8,4 ng/ml), d'Afrique et du Moyen-Orient (91,4%, valeur moyenne: 10,7 ng/ml). Pour les femmes d'origine allemande ou suisse, l'étude a révélé une carence en vitamine D nettement plus basse. La carence était plus rare chez les anciennes fumeuses et chez les femmes prenant des suppléments de vitamine D. Enfin, le risque de carence était moindre quand le terme de la grossesse était prévu pour l'été ou l'automne (voir le graphique). Ce résultat s'explique par l'exposition accrue au soleil au cours du semestre d'été, qui entraîne une augmentation de la production de vitamine D par l'organisme.

L'examen des femmes dans leur dernier trimestre de grossesse a donné des résultats similaires: 53,4% des 305 femmes testées présentaient une carence en vitamine D. La concentration moyenne était de 18,4 ng/ml. Le statut en vitamine D des mères était toujours fortement corrélé avec celui du sang du cordon ombilical des bébés. A la différence des tests effectués en début de grossesse, le groupe de recherche a recruté des femmes dans les maternités de Zurich, Bellinzone et Samedan, situées dans trois régions de Suisse qui diffèrent en altitude et en climat. Les femmes enceintes de la région de Bellinzone présentaient un risque moindre de carence en vita-

Les aliments enrichis en vitamine D ont un effet positif

Aux Etats-Unis, au Canada ou en Finlande, des aliments tels que les produits laitiers ou le jus d'orange sont artificiellement enrichis en vitamines – y compris en vitamine D. Des études réalisées dans ces pays montrent que cette pratique peut avoir des effets positifs sur le taux de vitamine D de la population. Dans ces pays, les produits laitiers couvrent 28 à 63% de l'apport total en vitamine D. Les personnes à la peau foncée, en particulier, souffrent ainsi moins souvent de carences.

mine D. Selon les chercheurs, cela est dû à l'ensoleillement accru du Tessin.

Le projet montre que la carence en vitamine D est très répandue chez les femmes enceintes en Suisse. Les mères à la peau foncée, originaires d'Asie du Sud-Est ou du continent africain, sont particulièrement touchées. Il est important de noter que plus de 50% des femmes présentaient encore une carence vers la fin de leur grossesse, alors que la plupart déclaraient prendre des suppléments de vitamine D. Soit les préparations vitaminiques prescrites étaient sous-dosées, soit les femmes ne les prenaient pas régulièrement. Pour le groupe de recherche, la deuxième hypothèse semble plus probable. Il recommande d'accorder une plus grande importance à la supplémentation en vitamines dans la pratique médicale et d'adapter les méthodes de prescription en conséquence.

Plus d'informations: www.pnr69.ch

Recommandation

Instaurer une analyse systématique de risques de carence en vitamine D

Sur la base de leurs résultats, les chercheurs concluent que les directives suisses actuelles en matière de supplémentation en vitamines ne sont pas suffisantes pour protéger les femmes enceintes d'une carence en vitamine D. Ils formulent les recommandations suivantes:

- Le personnel hospitalier et les praticiens devraient être mieux informés de l'importance de la supplémentation en vitamine D. Les directives devraient être adaptées en conséquence.
- La sensibilité à une carence en vitamine D devrait être analysée pour chaque patiente. Différents facteurs tels que le type de peau, la saison, le mode de vie ou le lieu de résidence devraient être réunis dans un classement systématique des risques, afin que la supplémentation en vitamines à prescrire puisse être adaptée aux besoins individuels.
- La carence en vitamine D est souvent combinée à d'autres carences. L'enrichissement multivitaminé est donc recommandé pour certaines patientes.