

Avertissement : notes prises au vol... erreurs possibles... prudence !

Mardi 21 juin 2016

Hôpital cantonal de Genève

Vitamine D dans la prévention des chutes

Dr A.Trombetti

La carence en vit. D est fréquente : 90% dans les EMS, 60% dans la communauté...

Chez l'enfant, quand elle est sévère, ça s'appelle le rachitisme et chez l'adulte, l'ostéomalacie...

Il y a des récepteurs musculaires de la vit. D (qui diminuent avec l'âge)...et l'on peut assister à une pseudomyopathie lors de rachitisme ; celle-ci répond à la substitution de vit. D.

En 2009, un papier avait montré qu'un supplément de vit D chez les personnes de plus de 65 ans diminuait le risque de chutes de 19% à condition de donner entre 700 et 1000 U/j (Fall prevention with supplemental and active forms of vitamin D: a meta-analysis of randomised controlled trials, BMJ 2009; 339: b3692).

Il y a eu des métaanalyses par la suite qui ont remis en question cet effet (The effect of vitamin D supplementation on skeletal, vascular, or cancer outcomes: a trial sequential meta-analysis, Dr Mark J Bolland, [http://dx.doi.org/10.1016/S2213-8587\(13\)70212-2](http://dx.doi.org/10.1016/S2213-8587(13)70212-2)).

Finalement, un autre article... « Screening for Vitamin D Deficiency: A Systematic Review for the U.S. Preventive Services Task Force FREE, Erin S. LeBlanc, Ann Intern Med. 2015; 162(2): 109-122 » a montré que la substitution de vit D chez les personnes déficientes asymptomatiques pouvait diminuer la mortalité et les chutes mais pas les fractures...

L'article du jour « Monthly High-Dose Vitamin D Treatment for the Prevention of Functional Decline: A Randomized Clinical Trial. Bischoff-Ferrari HA, JAMA Intern Med. 2016 Feb;176(2):175-83. » compare 3 groupes soit 800 U/j de vit D, soit 8 U/j après une dose de charge de Calcifediol 300 ug, soit 2000 U/j de vit D.

La conclusion de l'article est que des doses plus élevées de vit D ne permettent pas de diminuer les chutes et ne présentent pas d'avantages particuliers...il se pourrait même qu'une haute dose de Vit D puisse augmenter les chutes si le sujet n'est pas carencé au départ...

Donc pour le moment on reste à 800-1000 U/j...avec une dose de charge si le sujet est carencé...mais seulement si...et on ne dose la Vit D que chez le sujets à risque...ostéoporose...fracture...etc...

C'était pourtant bien pratique de donner une ampoule de vitD Streuli per os 1-2x/an...va-t-il falloir renoncer ??

C'est l'été...attention à ne pas prendre son Natel à la plage....



Compte-rendu du Dr Eric Bierens de Haan
ericbdh@bluewin.ch

transmis par le laboratoire MGD
colloque@labomgd.ch