

Santé. Covid-19 : 80% des patients hospitalisés carencés en vitamine D ?

Destination Santé/Vincent Roche

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la vitamine D a un rôle à jouer dans la prévention des infections des voies respiratoires.

« La carence en vitamine D peut affecter le système immunitaire car elle joue un rôle immunomodulateur, renforçant l'immunité innée », explique-t-elle.

« Des méta-analyses récentes ont rapporté un effet protecteur de la supplémentation en vitamine D sur les infections des voies respiratoires. »

De quoi laisser entrevoir un peu d'espoir dans la lutte contre la Covid-19.

Car des chercheurs du Hospital Universitario Marqués de Valdecilla en Cantabrie ont observé que sur 216 patients, 80% souffraient d'une carence en vitamine D.

Les hommes davantage concernés

« Un traitement à base de vitamine D devrait être recommandé chez les patients atteints ayant un faible taux sanguin, car cette approche pourrait avoir des effets bénéfiques tant sur le système musculo-squelettique que sur le système immunitaire », affirment les auteurs.

Lesquels expliquent qu'une attention toute particulière devrait aussi être portée sur les personnes à risque telles que les personnes âgées, les patients souffrant de comorbidités et les résidents de maisons de retraite.

Où trouver de la vitamine D ?

De ce côté-ci des Pyrénées, la piste de la vitamine D a aussi été suivie.

Dans un récent avis, l'Académie nationale de médecine précisait que « la vitamine D ne peut être considérée comme un traitement préventif ou curatif de l'infection due au SARS-CoV-2. Mais en atténuant la tempête inflammatoire et ses conséquences, elle pourrait être considérée comme un adjuvant à toute forme de thérapie. »



La principale source de vitamine D est le soleil. Illustration Adobe Stock

Alors où en dénicher ?

En fait, la principale source, c'est le soleil. Notre organisme la synthétise au niveau de la peau sous

l'action des rayonnements UVB.

Mais lorsque le soleil vient à manquer, vous pouvez vous tourner vers le contenu de l'assiette.

Les aliments les plus riches étant l'huile de foie de morue et les poissons gras comme le maquereau ou les sardines.

Les abats (notamment le foie), les œufs ou encore les produits laitiers enrichis sont aussi de bonnes options. Enfin vous pouvez évoquer la question d'une éventuelle supplémentation avec votre médecin.

Source : Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 27 octobre 2020