

Un Taux sanguin Trop bas de Vitamine D est un Facteur de Risque de Sarcopénie



Vitamine D et sarcopénie

La **vitamine D** est un nutriment important pour la santé musculo-squelettique, car elle contribue à l'absorption du calcium et à la croissance et au maintien des os et des muscles.

La **sarcopénie** est une pathologie caractérisée par une perte de masse musculaire, de force et de fonctionnalité. Elle est souvent associée à un risque accru de chutes, de fractures, d'incapacité physique et de mortalité chez les personnes âgées. Cette pathologie touche 15 % des personnes de plus de

50 ans et 30 à 50 % des personnes de plus de 75 ans (www.toutsurlasarcopenie.fr). Il est donc important de comprendre si une insuffisance ou une carence en vitamine D représente un facteur de risque de sarcopénie. Ceci a été l'objectif de l'étude que nous vous présentons ci-dessous.

Méthodologie de l'étude

Cette étude a été menée auprès de 3205 participants âgés de 65 ans ou plus, issus de la cohorte ELSA (Angleterre), suivis pendant 4 ans et ne présentant pas de sarcopénie au début de l'étude. La sarcopénie a été évaluée par la force de préhension et l'indice de masse musculaire. Les taux de vitamine D dans le sang ont été mesurés pour évaluer le statut en vitamine D des participants.

La carence en vitamine D est un facteur de risque de sarcopénie

Les niveaux de vitamine D ont été classés en trois catégories :

- suffisance (supérieure ou égale à 30 ng/ml)
- insuffisance (entre 20 et 30 ng/ml)
- carence (inférieure à 20 ng/ml).

Sur les 3 205 individus, 30,0% présentaient une insuffisance en vitamine D et 22,2% une carence en vitamine D. Les personnes présentant une carence en vitamine D étaient plus pauvres, buvaient moins d'alcool, fumaient plus et avaient un IMC moyen plus élevé par rapport à celles dont le taux de vitamine D était plus élevé.

L'incidence de la sarcopénie était plus élevée chez les personnes ayant une insuffisance et une carence en vitamine D (respectivement 20,2/1000 individus/an et 27,4/1000 individus/an) par rapport à ceux avec un taux normal de vitamine D (13,1/1000 individus/an). Une carence en vitamine D augmentait le risque d'incidence de

sarcopénie de 70%, et plusieurs autres facteurs, tels que l'âge, l'ostéoporose et le faible taux d'IGF-1, étaient également des facteurs de risque.

Lorsque les personnes atteintes d'ostéoporose et prenant des suppléments de vitamine D ont été retirées des analyses, ceux présentant une insuffisance ou une carence en vitamine D avait un risque 1,77 à 1,78 fois plus élevé d'avoir une sarcopénie que ceux ayant des taux normaux. L'âge, un faible taux d'IGF-1, un faible indice de masse musculaire et un tour de taille élevé étaient également des facteurs de risque de sarcopénie.

Conclusion de cette étude

Les seniors ayant des taux sanguins de vitamine D inférieurs à 30 nmol/L (ou 50 nmol/L s'ils n'ont pas d'ostéoporose ni de supplémentation en vitamine D) présentent un risque accru d'incidence de la sarcopénie par rapport à ceux ayant des taux plus élevés. Il serait donc intéressant d'étudier si la combinaison d'exercices de résistance et d'une supplémentation en vitamine D chez des personnes de plus de 50 ans atteintes de sarcopénie et d'une insuffisance ou d'une carence en vitamine D permettrait d'augmenter leur force musculaire.

Quelques conseils pour maintenir ou augmenter votre taux de vitamine D :

- 10 à 15 minutes par jour d'exposition de la peau au soleil, en évitant les heures les plus chaudes.
- Consommer des aliments riches en vitamine D : poissons gras (saumon, maquereau, sardines : une portion par semaine), jaunes d'œufs, foie de veau (pas plus d'une portion par mois), beurre et produits laitiers
- Pratiquer une activité physique régulière peut aider à maintenir des niveaux suffisants de vitamine D, car cela stimule la production de vitamine D dans la peau
- Éviter la surconsommation d'alcool et le tabagisme
- Complémentation en vitamine D : à voir avec votre médecin.

Sources : Are Serum 25-Hydroxyvitamin D Deficiency and Insufficiency Risk Factors for the Incidence of Dynapenia? Delinocente et al. (2022). *Calcified Tissue International*, 1-8. ([le lien vers l'article](#)).

Image source : « Healthy food enriched with vitamin D vector illustrations » de Pch.vector , mise à disposition selon les termes de la licence Freepik.