

La vitamine D : véritable bouclier pour l'immunité !

Luis Quevedo

20 juillet 2026

Pendant des décennies, nous avons considéré la vitamine D comme le pilier incontesté de la santé osseuse. Cependant, un nouveau consensus international d'experts, présenté lors de la 8e Conférence internationale sur les controverses relatives à la vitamine D, a révélé que cette hormone joue en réalité un rôle essentiel pour notre système immunitaire et la santé de notre intestin.

Cet article, [publié](#) dans la revue *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, souligne que la vitamine D agit comme un « chef d'orchestre » biologique, régulant des centaines de gènes qui contrôlent aussi bien l'intégrité de notre barrière intestinale que la réponse à des infections telles que la COVID-19, et indique qu'elle pourrait avoir des bénéfices cliniques importants non seulement sur notre métabolisme osseux, mais aussi chez les personnes présentant un risque immunologique ou souffrant de maladies chroniques.

Intestin, microbiote et inflammation

L'un des points forts de ce consensus concerne le rôle de la vitamine D dans l'intestin. Les experts s'accordent à dire qu'elle agit comme une « colle » biologique et qu'elle est essentielle au maintien de l'intégrité de la barrière intestinale et à l'équilibre du microbiote.

De même, des taux adéquats de vitamine D pourraient favoriser les jonctions cellulaires intestinales et la croissance de bactéries bénéfiques, tandis qu'une carence est associée à une perméabilité intestinale accrue et à une perte de diversité microbienne. La carence en vitamine D est liée à une dysbiose, à une diminution des bactéries productrices de butyrate et à une augmentation de l'inflammation systémique de faible intensité, facteurs impliqués dans de nombreuses maladies chroniques. Dans des pathologies telles que la maladie cœliaque ou les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, le maintien de niveaux adéquats pourrait contribuer à améliorer la cicatrisation de la muqueuse et à réduire l'inflammation, bien que les preuves ne soient pas encore concluantes.

La vitamine D influence-t-elle le microbiote, ou est-ce qu'un microbiote diversifié facilite l'absorption et l'activation de la vitamine D ?

Dans une interview accordée à *Univadis* Espagne, **Indira Paz Graniel, docteure en nutrition et métabolisme à l'Universitat Rovira i Virgili** et l'une des auteurs de cette étude, répond à cette question en soulignant : « *La relation est probablement bidirectionnelle. La vitamine D et son récepteur VDR peuvent moduler la composition et la fonction du microbiote intestinal, tandis qu'un microbiote sain et un intestin intact favorisent également l'absorption et la bonne utilisation de la vitamine D. C'est pourquoi, dans ce contexte, je ne dirais pas qu'il s'agit d'un simple "œuf ou de la poule". Nous savons que le type de régime alimentaire que nous suivons, l'état de santé, l'inflammation et la vitamine D elle-même interagissent entre eux. De plus, les maladies intestinales (malabsorption, inflammation chronique, chirurgie bariatrique) peuvent influencer directement l'absorption et le métabolisme de la vitamine D, ce qui ajoute une couche supplémentaire de complexité à cette relation.* »

La prévention du cancer colorectal ?

Cet article passe en revue la relation entre la vitamine D et le cancer colorectal. Des études observationnelles montrent que des taux plus élevés de cette hormone sont associés à un risque moindre de développer cette tumeur, et des mécanismes biologiques plausibles, tels que des effets anti-inflammatoires et antiprolifératifs, viennent étayer cette hypothèse. Cependant, les essais cliniques donnent des résultats mitigés. Alors que certaines études menées sur des patients spécifiques suggèrent des bénéfices en termes de survie ou de progression de la maladie, de grands essais n'ont pas démontré de réduction de l'incidence du cancer. Cela renforce l'idée que la vitamine D pourrait agir davantage comme un marqueur de la santé générale que comme un facteur causal direct dans tous les contextes.

Infections et COVID-19 : des résultats encourageants, mais pas définitifs

Un autre point central du consensus concerne le lien entre la vitamine D et les infections. De faibles taux sont systématiquement associés à un risque accru d'infections respiratoires, même si les essais cliniques ne confirment pas toujours un bénéfice clair de la supplémentation.

Alors, à quel moment d'une infection aiguë la vitamine D cesse-t-elle d'avoir un rôle préventif pour devenir un facteur essentiel de modulation de la tempête cytokinique ? La Dre Paz Graniel indique qu'« *il est difficile de parler d'un moment précis, car cela dépendra de plusieurs facteurs, tels que le statut basal en vitamine D, le type d'infection, l'évolution clinique, etc. D'un point de vue conceptuel, la vitamine D est plus utile avant ou aux tout premiers stades de l'infection, lorsqu'elle peut contribuer à une réponse innée plus équilibrée, renforcer la barrière épithéliale et limiter l'amplification inflammatoire initiale. À des stades déjà avancés, comme dans le cas d'une pneumonie grave avec hyperinflammation, son rôle s'oriente davantage vers la modulation de la réponse immunitaire dérégulée que vers la prévention proprement dite.* »

Dans le contexte de la COVID-19, de nombreuses études observationnelles ont établi un lien entre une carence en vitamine D et un pronostic plus défavorable (notamment un risque accru d'admission en unité de soins intensifs [USI] ou de mortalité). Certains essais cliniques portant sur des formes actives de vitamine D, comme le calcifédiol, ont donné des résultats remarquables chez les patients hospitalisés, avec une réduction des admissions en USI et de la mortalité. Cependant, les auteurs soulignent que les données sont encore insuffisantes pour recommander son utilisation généralisée dans le traitement aigu. En ce qui concerne ce qu'on appelle le COVID long, les données sont encore préliminaires : il existe un lien entre de faibles taux de vitamine D et des symptômes persistants, tels que la fatigue ou le déclin cognitif, mais il n'y a pas de preuves concluantes que la supplémentation les améliore.

Auto-immunité : effet protecteur potentiel

Dans le domaine des maladies auto-immunes, où l'organisme s'attaque à lui-même, la vitamine D apparaît comme un facteur apaisant. Des études épidémiologiques montrent que de faibles taux sont associés à un risque accru de pathologies, telles que le diabète de type 1, la sclérose en plaques ou la polyarthrite rhumatoïde. Les données d'un essai clinique pertinent ([VITAL](#)) suggèrent qu'une supplémentation de 2 000 UI par jour a réduit d'environ 22 % l'incidence de ces maladies, bien que des analyses ultérieures aient nuancé ces résultats. Ce phénomène pourrait s'expliquer par le fait que la vitamine D aiderait à « éduquer » nos cellules immunitaires dans le thymus, les empêchant ainsi de se retourner contre nous.

Quel est l'objectif clinique ?

Malgré les incertitudes, les experts s'accordent à dire que la carence en vitamine D est fréquente à l'échelle mondiale et constitue un problème de santé publique. C'est pourquoi le consensus recommande, comme objectif clinique raisonnable, de maintenir les concentrations sanguines au-dessus de 20 ou 30 ng/mL chez les personnes présentant un risque immunologique ou squelettique.

Les médecins soulignent que la correction de cette carence constitue une stratégie peu coûteuse et très sûre. Ils mettent toutefois en garde contre l'utilisation de « mégadoses » sans surveillance médicale, comme le protocole controversé de Coimbra, mis en œuvre au Brésil, en raison du risque de toxicité et de lésions rénales.

Conclusion

Dans l'ensemble, le document propose d'intégrer l'évaluation de la vitamine D dans la pratique clinique courante, non seulement en raison de son rôle dans la santé osseuse, mais aussi de son impact potentiel sur l'immunité, les infections et la santé intestinale. Les experts recommandent vivement d'intégrer cette évaluation dans les soins de routine des populations à risque afin de renforcer la compétence immunitaire globale. La conclusion est prudente, mais pertinente : optimiser les taux de vitamine D au quotidien n'est pas un luxe, mais pourrait constituer un outil préventif puissant et une intervention simple, sûre et potentiellement utile, même si elle est encore loin d'être considérée comme une solution universelle. Les auteurs insistent néanmoins sur la nécessité de mener davantage d'essais cliniques bien conçus afin de déterminer avec précision quand, comment et chez qui la supplémentation apporte de réels bénéfices.

Financements et liens d'intérêts

Les auteurs de l'article ont déclaré n'avoir aucun conflit d'intérêts pertinent. Indira Paz Granier a déclaré n'avoir aucun conflit d'intérêts.

Cet article a été traduit et adapté à partir d'[Univadis.es](https://www.univadis.es), qui fait partie du réseau professionnel Medscape.

15

Références

Crédits photos

Crédit photo de Une: Bert Folsom/Dreamstime

Univadis © 2026 WebMD, LLC

Citer cet article: La vitamine D : véritable bouclier pour l'immunité ! - Univadis - 20 juillet 2026.