

## **La supplémentation en vitamine D réduirait l'incidence des maladies auto-immunes**

Par Pr Philippe Chanson le 08-02-2022

### **Les maladies auto-immunes sont la troisième cause de morbidité dans les pays industrialisés et des données expérimentales ont prouvé que la vitamine D était capable de réguler tout une série de gènes impliqués dans l'inflammation et l'immunité.**

L'association entre le statut en vitamine D et le risque de différentes maladies auto-immunes a été suggérée par des études d'observation préalables. De même, les acides gras (AG)  $\omega$ 3 à longues chaînes provenant des produits de la mer diminuent l'inflammation systémique et améliorent les symptômes de différentes maladies auto-immunes. Dans ces conditions, comment la vitamine D et les acides gras  $\omega$ 3 sont-ils capables de prévenir la survenue de maladies auto-immunes ? Pour répondre à cette question, un essai contrôlé versus placebo, en double insu, randomisé, national associant la vitamine D et les AG  $\omega$ 3 a été mis en place aux Etats-Unis.

25 871 participants dont 12 786 hommes de plus de 50 ans et 13 085 femmes de plus de 55 ans à l'inclusion ont donc reçu soit de la vitamine D, 2000 U par jour, soit du placebo, et soit des AG  $\omega$ 3, 1 g par jour, soit du placebo. Le suivi médian a été de 5.3 années. L'âge moyen était de 67.1 ans. Dans le bras vitamine D, 123 participants du groupe traité et 155 du groupe placebo ont développé une maladie auto-immune confirmée, donnant un hazard ratio de 0.78 (IC 95 % = 0.61 à 0.99 ; p = 0.05). Dans le bras AG  $\omega$ 3, 130 participants du groupe traité et 148 du groupe placebo ont développé une maladie auto-immune confirmée, donnant un hazard ratio de 0.85 (0.67 à 1.08 ; p = 0.19). En comparaison avec le bras de référence placebo + placebo, où 88 patients ont développé une maladie auto-immune confirmée, seuls 63 participants qui ont reçu la vitamine D et les AG  $\omega$ 3 ont développé une maladie auto-immune confirmée, donnant un hazard ratio à 0.69 (0.49 à 0.96), alors que 60 qui recevaient seulement la vitamine D ont eu une maladie auto-immune confirmée (HR = 0.68 ; 0.48 à 0.94) et 67 qui recevaient seulement les AG  $\omega$ 3 ont développé une maladie auto-immune confirmée (HR = 0.74 ; 0.54 à 1.03).

En conclusion, la supplémentation en vitamine D pendant 5 ans, avec ou sans acides gras  $\omega$ 3, réduit de 22 % l'incidence des maladies auto-immunes alors que la supplémentation en acides gras  $\omega$ 3 sans ou avec vitamine D réduit les maladies auto-immunes de 15 % mais de manière non statistiquement significative. Les deux bras de traitement montrent des effets supérieurs à ceux du bras de référence (vitamine D/placebo et AG  $\omega$ 3/placebo). Dans la mesure où cette supplémentation est bien tolérée, qu'elle n'est pas toxique et qu'on ne dispose pas de traitement efficace pour réduire l'incidence des maladies auto-immunes, cet essai clinique est important dans ses conclusions.

#### **Sources :**

Hahn J. et al. *Vitamin D and marine omega 3 fatty acid supplementation and incident autoimmune disease: VITAL randomized controlled trial. BMJ 2022 ; 376 : e066452. <https://www.bmj.com/content/376/bmj-2021-066452>*