

MOOC CHUTE 8

Focus vitamine D

Dr Jean-Bernard GAUVAIN – Groupe de recherche et d'information sur les ostéoporoses

La vitamine D est un élément important dans le traitement de la lutte anti-ostéoporotique, **puisque en matière d'ostéoporose l'insuffisance en vitamine D est très fréquente.** Ensuite au plan thérapeutique, la vitamine D est indispensable : premièrement pour lutter contre le risque de chute puisqu'elle participe, cela a été démontré, à diminuer le taux de chute et notamment chez les gens qui sont les plus déficitaires. Et deuxièmement, la vitamine D est très importante pour le traitement de fond anti-ostéoporotique, d'une part pour bien absorber le calcium, d'autre part pour bien le fixer sur la trame protéique de l'os. Enfin troisièmement parce qu'elle est indispensable pour le plein effet du traitement de fond : si on prend l'exemple des bisphosphonates, en l'absence de vitamine D, on diminue de façon très importante leur action (taux de réponse plus faible au traitement de fond anti-ostéoporotique). Chez le sujet âgé on peut faire une supplémentation systématique à toutes les personnes âgées qui ont plus de 70 ans et ce, sans faire de dosage. Vous allez me dire, chez les patients chuteurs que fait-on ? on peut donner de la vitamine D de façon systématique en prenant la précaution d'un dosage à six mois pour adapter la fréquence de la substitution que l'on est amené à faire, puisque la valeur cible à atteindre pour prévenir à la fois la chute et l'ostéoporose chez le sujet âgé est de 30 ng/ml. Différentes études épidémiologiques ont en effet contribué à montrer qu'il faut viser cette cible, et qu'on ne s'expose pas au soleil assez régulièrement pour l'atteindre (en l'absence de supplémentation, 90 % des sujets ont un taux de vitamine D < 30 ng/ml, et près d'un tiers un taux voisin de 10 ng/ml).

Pour éviter les chutes, les données de la littérature montrent qu'un taux de 20 ng/ml minimum permet de réduire le taux de chutes. En pratique on vise 30 ng/ml pour participer à la lutte contre l'ostéoporose, ce qui veut dire en doses quotidiennes, 800 à 1 000 unités de vitamine D à donner par jour. Aujourd'hui on n'a pas des capsules de vitamine D molles à donner quotidiennement. On a bien sûr des gouttes qu'on peut donner mais ce n'est pas toujours pratique pour le sujet âgé malvoyant. L'alternative est de donner des ampoules de vitamine D avec des doses espacées. Une ampoule de 100 000 unités tous les trois mois ne permet qu'à 70% de la population d'être à 20 ng/ml. Donc idéalement on sait par les données de la littérature que ce sont des ampoules de 25 000 - 50 000 unités qu'il faudrait donner chaque mois. On ne les a pas en France, par contre la dose la plus forte des doses les plus petites que l'on peut donner, ce sont des ampoules de 80 000 unités que l'on propose mensuellement pour tendre vers la cible de 30 ng/ml.

La correction d'une insuffisance en vitamine D, constitue au même titre que celle d'une carence en apports calciques, un préalable indispensable pour débiter un traitement de fond anti-ostéoporotique. La prescription de la vitamine D est biphasique. C'est-à-dire qu'il faut prendre la précaution de vérifier biologiquement où se situe le taux de vitamine D avant de mettre en route la prescription du traitement de fond. Donc en cas d'insuffisance de vitamine D, voire en carence, il faut dans une première étape donner

suffisamment de vitamine D pour que le patient atteigne la zone cible de 30 ng/ml (traitement d'attaque) ; puis dans un deuxième temps, mettre en route le traitement d'entretien de la vitamine D comme on l'a dit précédemment, pour pérenniser la correction obtenue avec par exemple des doses quotidiennes ou une dose mensuelle de 80 000 unités par mois.

L'indication du dosage de la vitamine D, se fait particulièrement chez le sujet âgé chuteur à répétition. Si on souhaite contrôler l'efficacité d'une supplémentation espacée, il est important de doser la vitamine D environ 6 mois après la fin du traitement d'attaque et juste avant la prise d'une nouvelle ampoule.

* *