

Douleur chronique et vitamine D



Selon certains chercheurs, une déficience en vitamine D pourrait être à l'origine de la douleur nociceptive dans certains cas.

Toutefois, cela passe souvent inaperçu parce que les médecins ne pensent pas toujours à vérifier le taux de vitamine D des patients qui se plaignent de douleur diffuse chronique. Le Dr Michael Turner, de la clinique Mayo, conseille donc fortement aux praticiens de vérifier ce taux.

« En effet, dit-il, plusieurs patients diagnostiqués comme ayant la FM souffrent en réalité d'une déficience en vitamine D symptomatique. La vigilance est de mise spécialement lorsqu'il y a des facteurs de risque chez un patient comme l'obésité, la peau plus foncée ou le manque d'exposition au soleil. »

Selon une recherche publiée par ce médecin dans le journal *Pain Medicine* de novembre 2008, les personnes souffrant d'une déficience en vitamine D

prenaient beaucoup plus de médicaments et à des doses beaucoup plus élevées que des personnes n'ayant pas cette déficience. De plus, elles disaient avoir du mal à fonctionner normalement et se percevaient comme ayant une mauvaise santé en général.

On a considéré qu'un niveau sous 20 nanogrammes* par millilitre de sang équivalait à une déficience. Les résultats préliminaires ont tendance à démontrer qu'une déficience de cette vitamine joue un rôle dans le maintien de la douleur, donc de sa chronicité. Une thérapie pour inverser ce problème serait de prendre des suppléments à forte dose au début. Toutefois, cela peut être à déconseiller pour les personnes ayant des problèmes rénaux ou souffrant d'hyperthyroïdie ou de sarcoïdose.

Par ailleurs, le Dr Cedric Garland et son équipe, de l'École de médecine de l'Université de Californie, ont analysé des données provenant d'études épidémiologiques et ont conclu que les personnes ayant les taux de vitamine les plus élevés couraient deux fois moins de risque de développer des cancers du sein ou du côlon. À ce propos, la Société canadienne du cancer

recommandait un apport quotidien de 1000 U.I. (unités internationales) en 2007. C'est déjà plus que la recommandation de Santé Canada qui est de 200 à 600 U.I. selon l'âge. Et le Dr Cedric pense que 2000 UI seraient encore mieux et ne représentent pas un « risque déraisonnable » étant donné les bienfaits récoltés.

On sait que le soleil nous permet de synthétiser cette vitamine, mais on sait aussi que les dermatologues sont totalement contre cette approche étant donné le danger de développer un cancer de la peau. Ceci étant dit, il y a peut-être des personnes parmi vous qui souffrent d'une déficience en vitamine D plutôt que de FM ou qui bénéficieraient d'un supplément même si la FM est présente. Je vous suggère donc d'en parler à votre médecin ou à votre pharmacien. S'assurer un bon taux de vitamine D me semble en tous les cas une bonne idée. Mais parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien! Ne décidez pas vous-même quelle dose prendre, surtout si vous désirez aller dans de fortes doses!

Diane Leroux

Note : les quantités de vitamine D peuvent être en microgramme (µg) ou en unité internationale (U.I.). Sachez donc que 1 µg équivaut à 40 U.I.

* Dans l'article en anglais, on parlait de ng/ml. J'ai trouvé sur Passeportsanté.net l'expression nanogramme par millilitre et j'ai conclu que ceci était la bonne traduction. Je n'ai trouvé aucune information dans Le Robert ou sur le site du Grand dictionnaire terminologique de l'Office de la langue française. Référez-vous donc à votre médecin pour cette information.

Sources : Gandey, Allison. *Chronic Pain Linked to Low Vitamin D*, Medscape Medical News, March 25, 2009.

Lefrançois, Pierre. *Vitamine D : des chercheurs suggèrent un apport quotidien de 2000 UI par jour*, passeportsante.net, 17 juin 2009.