

La vitamine D aurait un impact sur le vieillissement cellulaire

écrit par Abel | 15 juin 2025





La vitamine D pourrait contribuer à ralentir le vieillissement cellulaire, selon une étude. Des chercheurs ont découvert que les suppléments de vitamine D contribuaient à préserver la longueur des télomères, un marqueur du vieillissement. Cependant, les experts affirment que le mode de vie et le contexte jouent un rôle plus important

La vitamine D aurait un impact sur le vieillissement cellulaire

Chaque matin, des millions de personnes prennent un supplément de vitamine D, principalement pour des os plus solides et un système immunitaire plus sain. Pourtant, discrètement, au niveau cellulaire, un autre phénomène pourrait se produire, susceptible de modifier notre perception du vieillissement

Une étude de longue durée a récemment révélé que les personnes ayant pris quotidiennement des suppléments de vitamine D pendant quatre ans présentaient un

raccourcissement légèrement moindre de leurs télomères – un marqueur lié au vieillissement cellulaire – que celles qui n'en prenaient pas.

Si les experts soulignent que les bénéfices réels pour la santé restent flous, ces résultats pourraient mettre en lumière les effets protecteurs de la vitamine D sur certaines maladies liées au vieillissement, ont noté les auteurs de l'étude.

Un résultat modeste mais significatif

L'étude, baptisée *VITamin D and OmegA-3 Trial* (VITAL), a montré que les personnes prenant 2 000 UI de vitamine D perdaient environ 140 paires de bases de moins au niveau de leurs télomères que celles prenant un placebo – une différence faible mais statistiquement significative.

Les télomères sont des régions d'ADN situées aux extrémités des chromosomes qui raccourcissent naturellement avec l'âge. Des télomères plus courts ont été associés à des risques pour la santé tels que les maladies cardiaques et la maladie d'Alzheimer.

Les résultats de l'étude suggèrent un rôle prometteur de la vitamine D dans le ralentissement du vieillissement biologique et des maladies chroniques liées à l'âge, a déclaré le Dr JoAnn Manson, co-auteure de l'étude et professeure de médecine à la Harvard Medical School, dans un courriel adressé à The Epoch Times.

Bien que les résultats soient encourageants, Mme Manson affirme que des recherches supplémentaires sont nécessaires. « Il sera important de reproduire ces résultats dans un autre essai randomisé avant de modifier les recommandations générales concernant l'apport en vitamine D. » Le point sur la réalité

Les participants à l'étude avaient initialement une

moyenne de 8 700 paires de bases. Des experts indépendants affirment que la différence de perte de paires de bases observée au cours de l'étude est très faible et se situe dans la fourchette des fluctuations normales, ce qui signifie qu'elle pourrait ne pas se traduire par des bénéfices mesurables en situation réelle.

Traduction google

[Epoch Times](#)