Carence en vitamine D

écrit par Docteur Dominique Schwander | 31 août 2025

Screenshot

Carence en vitamine D associée à un risque accru de démence précoce

L’étude identifie 15 facteurs liés à un risque accru de démence précoce.

Les pertes de mémoire et la confusion, autrefois considérées comme des signes normaux du vieillissement, touchent de plus en plus d’adultes au sommet de leur carrière. Les taux de démence précoce et de maladie d’Alzheimer chez les Américains de moins de 65 ans ont inexplicablement doublé entre 2013 et 2017, selon les données de Blue Cross Blue Shield (BCBS), une compagnie d’assurance maladie.
L’étude identifie la carence en vitamine D comme l’un des 15 facteurs de style de vie ajustables qui semblent augmenter le risque de démence précoce. Si les résultats soulignent également l’abus d’alcool et l’isolement, le lien surprenant entre un faible taux de vitamine D et un déclin cognitif précoce suggère qu’un simple supplément quotidien pourrait contribuer à lutter contre cette augmentation déconcertante. Environ 35 % des adultes aux États-Unis souffrent d’une carence en vitamine D. La plus grande étude du genre

L’âge moyen des personnes âgées de 30 à 64 ans atteintes de démence précoce ou de maladie d’Alzheimer est de 49 ans, les femmes étant plus touchées que les hommes, selon les données du BCBS.
Cette étude à grande échelle, publiée dans la revue JAMA Neurology, a identifié 15 facteurs de risque liés au mode de vie et à la santé associés à la démence précoce. Elle a analysé les données de plus de 356 000 personnes de moins de 65 ans dont les données étaient conservées dans la UK Biobank, une base de données biomédicale et un programme de recherche à grande échelle au Royaume-

Uni, entre 2006 et 2010.

« Il s'agit de l'étude la plus vaste et la plus rigoureuse jamais réalisée en son genre », a déclaré David Llewellyn, de l'Université d'Exeter, dans un communiqué.

Facteurs de risque de la démence précoce

« La démence précoce a des conséquences très graves, car les personnes concernées ont généralement encore un emploi, des enfants et une vie bien remplie », a déclaré Stevie Hendriks, du département de psychiatrie et de neuropsychologie de l'Université de Maastricht aux Pays-Bas et auteur principal de l'étude. « On suppose souvent que la cause est génétique, mais pour de nombreuses personnes, nous ne la connaissons pas précisément. »

Les principaux facteurs de risque contributifs comprenaient l'abus d'alcool, les accidents vasculaires cérébraux et la déficience auditive, tous identifiés comme des facteurs de risque de déclin cognitif.

Cependant, l'étude a également identifié d'autres facteurs de risque associés à la démence précoce, qui n'avaient pas encore été explorés en profondeur, notamment une carence en vitamine D, des taux élevés de protéines C-réactives inflammatoires, en particulier chez les femmes, une hypotension orthostatique (baisse de la tension artérielle qui survient en se levant après une position assise) et l'isolement social.

La vitamine D réduit le risque de démence de 40 %

Des études épidémiologiques antérieures ont également établi un lien entre une carence en vitamine D et un risque accru de démence, a déclaré Claire Sexton, directrice principale des programmes scientifiques et de la sensibilisation à l'Alzheimer's Association, à The Epoch Times.

Cependant, relativement peu d'études ont spécifiquement examiné les facteurs de risque de la démence précoce, ce qui fait de l'étude de l'équipe de Mme Hendriks « un apport bienvenu à la littérature », a déclaré Mme Sexton.

Une étude pertinente, publiée dans la revue Alzheimer's & Dementia: Diagnosis, Assessment & Disease Monitoring de l'Alzheimer's Association, **a comparé l'apparition de la démence chez les personnes prenant des suppléments de vitamine D et celles n'en prenant pas. L'étude a porté sur 12 388 Américains sans diagnostic de démence au départ, âgés en moyenne de 71 ans.**
L'étude a révélé que parmi les personnes ayant développé une démence dans les 10 ans, environ 75 % ne prenaient pas de suppléments, contre seulement 25 % qui prenaient des suppléments de vitamine D. La supplémentation offrait une meilleure protection aux femmes, tout en réduisant le risque de démence chez les deux sexes.

Il est intéressant de noter que l'étude a révélé que la vitamine D semblait plus bénéfique si les personnes la prenaient avant l'apparition de tout signe de troubles cognitifs. « Les effets de la vitamine D étaient significativement plus importants chez les femmes que chez les hommes, et chez les personnes présentant une cognition normale que chez celles présentant un trouble cognitif léger », ont écrit les auteurs.

Dans l'ensemble, les chercheurs ont associé la supplémentation en vitamine D à une incidence de démence inférieure de 40 % à celle observée sans supplémentation.

« Cependant, les résultats des essais cliniques contrôlés randomisés portant sur les interventions en vitamine D sur les performances cognitives sont mitigés », a déclaré Mme Sexton, soulignant que des recherches

supplémentaires sont nécessaires pour confirmer le lien entre carence en vitamine D et risque de démence.

Les facteurs de risque que nous pouvons modifier

Parmi les facteurs de risque identifiés dans l'étude, plusieurs se distinguent par des changements de mode de vie. Parmi eux, on trouve l'abus d'alcool, le diabète, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux (AVC), ces deux derniers étant liés à l'hypertension artérielle, elle-même un facteur de risque de démence. Une activité physique modérée, l'arrêt du tabac et une amélioration de l'alimentation peuvent atténuer ces effets.

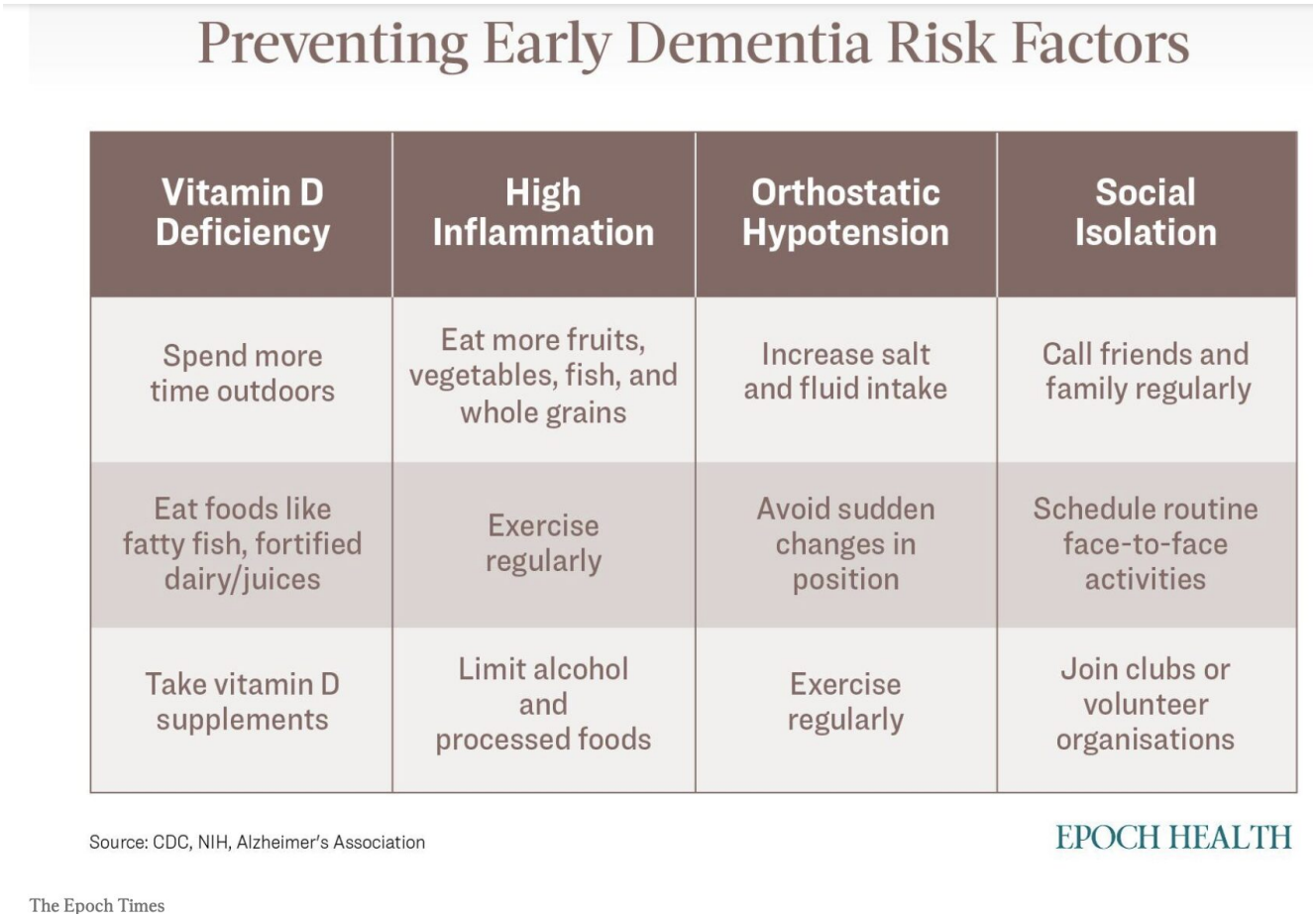
Plus difficile à combattre est la solitude, qualifiée d'« isolement social » par les chercheurs. Les participants qui rendaient visite à leurs amis et à leur famille moins d'une fois par mois présentaient des taux de démence précoce plus élevés que ceux qui y rendaient visite plus fréquemment.

Selon le médecin général des États-Unis, Vivek Murthy, même avant la pandémie de COVID-19, environ la moitié des adultes américains déclaraient ressentir de la solitude. Il recommande de prendre des mesures pour réduire le sentiment d'isolement social, comme répondre à l'appel d'un ami, prendre le temps de partager un repas et écouter quelqu'un sans regarder son téléphone portable.

« L'isolement social est lié à la dépression, mais la dépression n'a pas eu d'effet médiateur sur l'association entre l'isolement social et la démence à début précoce (DDT) dans nos analyses, ce qui suggère que les deux contribuent directement au risque de démence », écrivent les auteurs de l'étude.

Pour prévenir la démence à début précoce, les experts recommandent d'adapter son mode de vie afin d'atténuer les principaux facteurs de risque tels que la carence en

vitamine D, l’inflammation, l’hypotension artérielle et l’isolement social.



Traduction google

[Source]