

Etude aux Pays-Bas

Le taux de vitamine D et la dépression chez les adultes

D'après une étude hollandaise, les faibles taux de vitamine D dans le sang chez les personnes âgées seraient liés à la dépression.

Les chercheurs ne savent pas encore si ces taux réduits seraient une cause ou une conséquence de la dépression.

Les personnes plus âgées avec des taux faibles de vitamine D dans le sang et des taux élevés d'hormone parathyroïde sont davantage susceptibles d'être déprimés. Une étude a été publiée récemment par des chercheurs hollandais.

Cette étude (publiée dans les Archives of General Psychiatry) corrobore les soupçons antérieurs des chercheurs estimant que la vitamine D et la dépression seraient liées. Les chercheurs ne savent pas encore si ces anomalies sont une cause ou une conséquence de la dépression, d'après ce qu'ont écrit le Dr. Witte J. G. Hoogendijk et ses collègues de l'Université de Vrije à Amsterdam.

Les causes sous-jacentes de la carence en vitamine D sont notamment une faible exposition au soleil liée à la diminution des activités extérieures, de nouvelles habitudes domestiques ou vestimentaires et une diminution de la consommation de vitamine. Ces causes pourraient être secondaires à la dépression, mais elle pourrait aussi en être le résultat. De plus, un faible taux de vitamine D entraîne une augmentation des taux d'hormones de sérum parathyroïdes.

Les symptômes de la dépression apparaissent généralement quand les glandes parathyroïdes sont hyperactives, puis disparaissent une fois la condition des glandes traitée.

Encourageant

Rappelons que les faibles taux de vitamine D et les taux élevés d'hormones parathyroïdes peuvent être traités en augmentant la consommation de vitamine D ou de calcium ainsi que l'exposition au soleil. Des manières d'agir simples et encourageantes pour les aînés déprimés.

Les chercheurs ont mesuré les taux sanguins de vitamine D et d'hormones parathyroïdes de 1282 résidents d'un centre pour personnes âgées de plus de 65 ans. Ils ont également mesuré les symptômes de dépression, posant un diagnostic de trouble dépressif majeur auprès de 26 participants, un diagnostic de dépression mineure auprès de 169 participants et jugeant les 1087 autres non déprimés.

Des études ultérieures devront établir si les changements des taux de vitamine D et d'hormones parathyroïdes précèdent ou suivent la dépression.



-> Voir carnet d'adresses en page 4

L'étude



Pour enquêter sur cette relation, 1282 hommes et femmes âgés de 65 à 95 ans ont été l'objet d'une étude de longue haleine sur le vieillissement. Près de 40% des hommes et 57% des femmes avaient des taux faibles de vitamine D. Parmi les 169 personnes souffrant de dépression mineure ainsi que les 26 ayant un problème dépressif majeur, les taux de vitamine D étaient 14% plus faibles que pour les

personnes qui ne présentaient aucune dépression.

Par ailleurs, les taux dans le sang d'hormone parathyroïde, qui augmentent avec la déficience en vitamine D, étaient 5% plus élevés chez les personnes ayant une dépression mineure, et 33% plus élevés chez les personnes ayant une dépression majeure, relativement aux taux constatés chez les personnes âgées sans dépression.

Il est très probable que les taux de vitamine D influencent l'humeur, d'après cette étude hollandaise, car cette vitamine joue un rôle dans plusieurs processus neurologiques et hormonaux.

Si la déficience en vitamine D est la cause plutôt que le résultat d'une dépression, un complément en vitamine et l'augmentation de l'exposition au soleil pourraient constituer des aides précieuses pour la soigner.