

Pourquoi la grippe frappe-t-elle en hiver ?

Le rôle de la vitamine D

(LaNutrition.fr, le 24/09/2009)

Une nouvelle hypothèse est avancée pour expliquer pourquoi la grippe est saisonnière avec un pic épidémique en hiver. Le responsable serait l'absence de soleil et donc de vitamine D, une vitamine aux propriétés anti-infectieuses.

La grippe, forte en hiver, discrète en été

Dans l'hémisphère nord, la grippe sévit surtout d'octobre à mars, alors que dans l'hémisphère sud, elle se manifeste d'avril à septembre. Si l'on regarde les données concernant les épidémies de grippe aux États-Unis et en France de 1972 à 2008, on voit que le pic de l'épidémie est intervenu une fois en novembre, 4 fois en décembre, 5 fois en janvier, 12 fois en février et 4 fois en mars. Le plus troublant est que d'un continent à l'autre, les pics sont intervenus en moyenne à quatre jours de distance.

Des chercheurs ont avancé l'idée que certaines pratiques hivernales comme la scolarisation ou le fait de passer plus de temps dans des atmosphères confinées pouvaient expliquer la saisonnalité de la grippe. Une autre hypothèse très en vogue dans la communauté médicale est que le virus est favorisé par des températures basses et au contraire inhibé par des températures plus élevées. Pourtant, il n'existe aucune preuve que le réservoir de virus est plus important en hiver, ni qu'il se transmet plus facilement.

Le soleil au centre de l'énigme

En 1926, Dean Francis Smiley, de l'université de Cornell (New York) fut le premier à associer l'exposition solaire aux infections respiratoires supérieures. De manière assez prémonitoire, il postulait alors que «cette saisonnalité (des infections respiratoires) est provoquée par un trouble du métabolisme vitaminique (...) directement dû à un manque de rayonnement solaire au cours des mois d'hiver.» (Voir graphique ci-contre)

Le grand épidémiologiste britannique Edgar Hope-Simpson, spécialiste des maladies infectieuses s'intéressa lui aussi à partir des années 1960 à la grippe et à sa saisonnalité. En 1978, puis de nouveau en 1987, Edgar Hope-Simpson, pour expliquer que la grippe fait plus de ravages en hiver, se disait persuadé que les épidémies de grippe fluctuent selon un «stimulus saisonnier» lié à l'ensoleillement.

Une explication :

la variation du taux de vitamine D

En février 2008, cinq chercheurs épidémiologistes et spécialistes de la vitamine D ont rassemblé des preuves convaincantes de l'implication de la vitamine D dans le caractère saisonnier de la grippe, virulente en hiver, absente ou peu présente en été.

En effet le niveau de vitamine D fluctue fortement selon les saisons : élevé en été, au plus bas en hiver et au début du printemps (graphique ci-dessous).

La vitamine D est synthétisée dans la peau sous l'action du rayonnement ultraviolet.

Dans l'hémisphère nord, cette synthèse n'est vraiment efficace qu'entre avril et octobre en raison de la longueur d'onde du rayonnement UVB.

Variations mensuelles moyennes de concentration de la 25-hydroxyvitamine D [25(OH)D] dans le sérum d'hommes (histogrammes foncés) et de femmes (histogrammes clairs) appartenant à une cohorte d'Anglais âgés de 45 ans. DR.

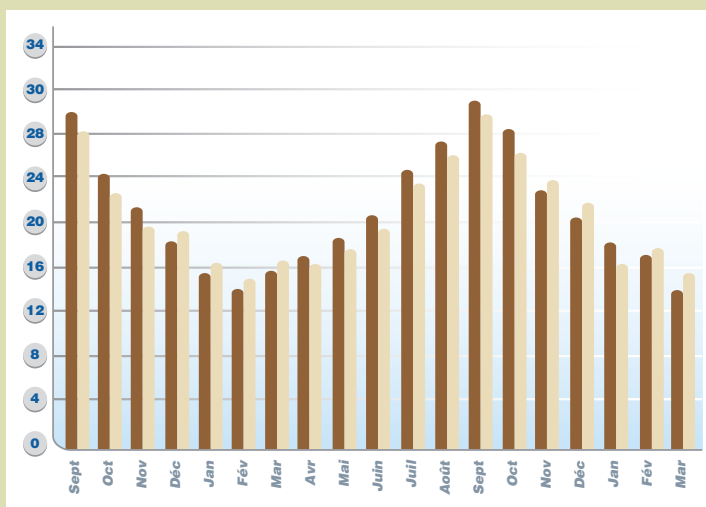


Figure 1