

Covid-19 : l'intérêt de la vitamine D chez les seniors confirmé par une nouvelle étude

Un nouvel essai montre qu'un niveau suffisant de cette vitamine, essentiel à la santé des personnes âgées, protège des formes graves de la maladie.

Écrit par **Diane Mottez** 

Publié le 3/06/2022 à 15h23, mis à jour le 3/06/2022 à 17h22

Restez informée

COVID-19

Suivre ce sujet

De nombreuses études ont déjà montré qu'une carence en vitamine D pourrait être liée au développement d'une **forme grave du Covid-19**. En janvier dernier déjà, un groupe d'expert de plusieurs sociétés savantes appelait même la population française à se supplémenter pour réduire le risque de complications et d'hospitalisation.

Un nouvel essai, mené par le CHU d'Angers, insiste sur les bienfaits de cette supplémentation chez les personnes âgées. Dans cet essai, baptisé COVIT-TRIAL et publié dans la revue scientifique *Plos Medicine*, les chercheurs montrent "avec un très haut niveau de preuves, l'intérêt d'une forte dose de vitamine D, administrée dans les 72 heures du

Nouveau magazine Bien dans ma vie by Femme Actuelle ! ✕

Je découvre !

atteints par le virus en Ehpad. La moitié a pris une forte dose de cette vitamine dans les trois jours qui suivent le diagnostic, l'autre une faible dose. Résultat : l'administration précoce de vitamine D à forte dose améliorerait la mortalité globale au jour 14. *"Les effets anti-inflammatoires de la vitamine D réduisent très significativement le risque de décès à 14 jours, en évitant manifestement l'emballement inflammatoire et l'orage cytokinique observés dans les formes graves de Covid-19"*, expliquent les chercheurs.

Vitamine D : mon assurance santé

Cette vitamine, synthétisée par l'organisme sous l'effet des rayons UV, est essentielle au bon fonctionnement de l'organisme. Elle joue un rôle dans le maintien d'une bonne santé osseuse (indispensable à la prévention de l'ostéoporose), régule le système immunitaire et aide à résister aux infections hivernales. Mais ce n'est pas tout : avoir de bonnes réserves en vitamine D préviendrait aussi des affections cardiaques, de certains cancers (sein, côlon, prostate), mais aussi de démence. Après 50 ans, il est conseillé de surveiller son taux sanguin de vitamine D pour envisager, avec son médecin, une supplémentation (sous la forme d'ampoules ou de gouttes), de l'automne au printemps et ainsi éviter tout risque de **carence**.

À lire aussi :

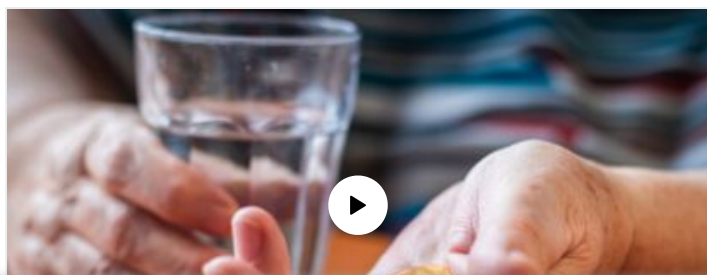
»» [Vitamine : cette carence expose les seniors à un risque de démence](#)

»» [6 vérités sur la vitamine D](#)

»» [Les 5 vitamines indispensables après 60 ans](#)

Par la rédaction

Articles associés



Covid-19 : la vitamine D protégerait bien contre les formes graves, selon une étude

Nouveau magazine **Bien dans ma vie** by **Femme Actuelle** ! ✕

Je découvre !

Covid-19 et carence en vitamine D : dans quels aliments en trouver naturellement ?

Covid-19 : la vitamine D protège-t-elle des formes sévères de la maladie ?

Covid-19 : 73 experts veulent donner de la vitamine D à tous les Français

Bien
dans ma vie
by Femme Actuelle

Cet article fait partie du dossier spécial **Bien dans ma vie**

Voir tous les articles

NOUVEAU

Bien
dans ma vie
by Femme Actuelle



Nouveau magazine **Bien dans ma vie** by **Femme Actuelle** !

Je découvre !

*Vous allez **aimer***



Nouveau magazine **Bien dans ma vie** by **Femme Actuelle** ! ✕

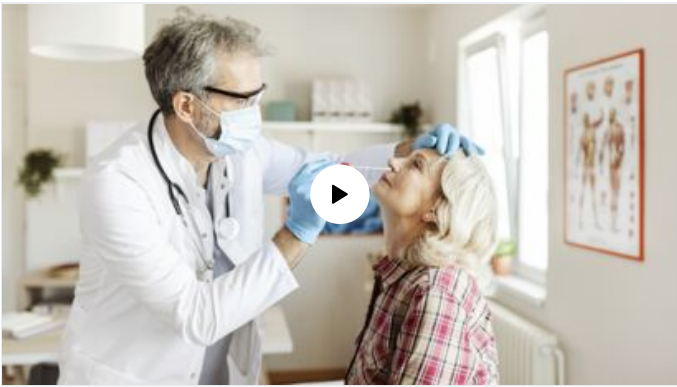
Je découvre !



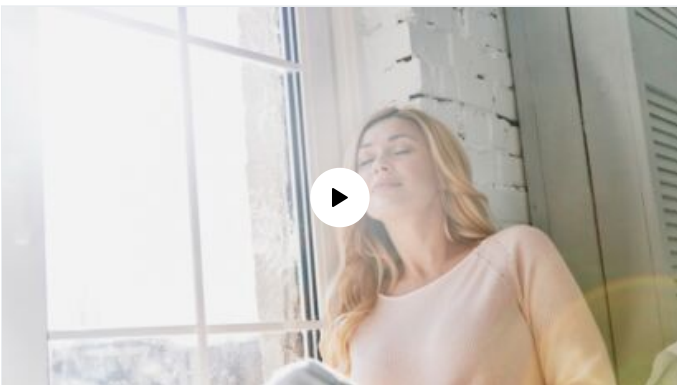
Covid-19 : un nouveau symptôme découvert chez les seniors



Covid-19 : quels seniors seront vaccinés en premier ?



La réinfection au Covid-19 plus fréquente chez les seniors




S'exposer au soleil protégerait des formes graves de Covid-19 : comment faire le plein de vitamine D sans sortir de chez soi

Découvrez aussi ...

Nouveau magazine **Bien dans ma vie** by **Femme Actuelle** ! ✕

Je découvre !



Vitamine D, oméga-3 : faut-il miser sur l'huile de foie de morue pour lutter contre la Covid-19 ?

Covid-19 : selon une nouvelle étude, la trithérapie serait efficace contre le virus



Covid-19 : la vitamine K pourrait aider à lutter contre les formes sévères, où la trouver ?

Covid-19 : un nouveau symptôme identifié chez les seniors



Covid-19 : les scientifiques cherchent des volontaires seniors !

Covid-19 : une étude désigne les lieux les plus contaminants



Nouveau magazine **Bien dans ma vie** by **Femme Actuelle** ! ✕

Je découvre !



Covid-19 : deux nouvelles études nous rassurent sur l'immunité face au virus

Pourquoi la vitamine K est importante chez les seniors

Covid-19 : les vitamines, c'est vital !

Covid-19 : quelles vitamines prendre après l'infection ?

Zinc et vitamine C : contre le Covid-19, ils ne font pas de miracle

Covid-19 et grossesse : une nouvelle étude confirme le risque de complications pour les femmes enceintes

Nouveau magazine **Bien dans ma vie** by **Femme Actuelle** ! ✕

Je découvre !

Covid-19 : 40,5% des malades sont asymptomatiques, selon une étude

Infection au Covid-19 : elle pourrait causer un AVC de l'oeil, selon une nouvelle étude

Covid-19 : l'immunité durerait au moins 8 mois selon une nouvelle étude

Covid-19 : la piste prometteuse de l'immunothérapie pour les seniors

Le magazine

 [Abonnement magazines Prisma Media](#)