



Les vitamines et les minéraux ne sont pas une panacée contre la COVID-19. Focus sur la vitamine D et le zinc.

Depuis le début de la pandémie, des informations folles circulent à propos de l'impact de l'alimentation sur la sensibilité et la résistance au coronavirus et, en particulier, sur l'effet immunostimulant de certains nutriments. Bien que plusieurs études, principalement basées sur la vitamine D et/ou le zinc, aient été conduites, elles n'ont donné que peu de résultats vraiment probants. Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) fait ici un point sur l'ensemble des données scientifiques existant à ce jour ainsi que sur les informations qui sont répercutées de manière confuse sur le web, dans les médias et auprès des professionnels de la santé.

La vitamine D est essentielle, mais n'a pas montré d'utilité pour traiter la COVID-19

A l'instar d'autres pays européens, environ 80 % de la population belge aurait des teneurs corporelles modérément à assez fortement insuffisantes en vitamine D. Pourtant, ce nutriment joue un rôle essentiel dans le développement du squelette et des dents ainsi que dans le bon fonctionnement du système immunitaire. Pour prévenir un état de déficience chronique, le CSS recommande en tout temps de consommer assez d'aliments riches en vitamine D – tels les poissons gras, les œufs, le fromage et la viande ainsi que des aliments enrichis (lait et produits laitiers, céréales) – et de s'exposer au soleil. Néanmoins, le CSS constate qu'un complément alimentaire est souvent requis pour satisfaire les besoins nutritionnels.

Quant au fait de savoir si un apport insuffisant en vitamine D augmente le risque de développer la COVID-19, les données actuelles ne permettent pas de le confirmer. De plus, aucune des études disponibles ne démontre que l'administration de vitamine D à dose modérée ou plus élevée puisse prévenir d'une manière ou d'une autre la COVID-19 ainsi que l'évolution vers des formes plus graves de la maladie. Cependant, le CSS recommande pour les sujets présentant un risque accru de maladie et dont le statut en vitamine D est souvent faible (personnes âgées institutionnalisées, femmes enceintes, personnes à la peau foncée et/ou certains végétariens), de procéder à l'évaluation de leur statut en vitamine D et, en fonction des résultats, de prendre de façon régulière 10 à 20 µg (400 à 800 UI) de vitamine D par jour.

Le zinc, un acteur clé pour notre système immunitaire, est peu actif contre la COVID-19

Tout comme la vitamine D, le zinc est un allié potentiel très médiatisé dans la lutte contre le virus. Cet oligo-élément joue un rôle essentiel dans un certain nombre de processus biologiques importants, notamment en tant qu'immunostimulant. Bien que les carences en zinc soient moins fréquentes que pour la vitamine D (environ 10 à 20 % de la population), le CSS recommande dans les circonstances actuelles de consommer suffisamment d'aliments riches en zinc. Il s'agit par exemple de la viande, des œufs, du poisson, des céréales, des légumineuses, du lait et des produits laitiers. En ce qui concerne les groupes à risque de déficience en zinc dont les femmes enceintes et allaitantes, les personnes âgées et les personnes sous régime non équilibré, le CSS conseille la prise de compléments de zinc de l'ordre de 10 mg/jour.

Néanmoins et comme pour la vitamine D, la réserve est également de mise pour les patients cliniquement atteints. A ce jour, le CSS n'a pu objectiver aucun effet bénéfique résultant de l'administration de zinc aux patients présentant des symptômes de COVID-19, et ce, avec des doses journalières allant de 50 à 180 mg. Pour les personnes à haut risque d'infection qui ne présentent pas encore de symptômes, un traitement préventif au zinc de 10 mg/jour pendant 3 à 4 semaines est approprié.

Et dans le cadre de la vaccination ?

Tout traitement chronique à base de vitamine D et/ou de zinc entrepris avant la vaccination sera maintenu inchangé. Pour éviter toute interaction éventuelle avec la réponse vaccinale, le CSS préconise de ne pas modifier la dose ingérée 2 à 3 semaines avant et après la vaccination.

Plus que jamais, un réel besoin de compétence et de modération

En période de crise, il est tentant de s'accrocher à des solutions rapides et miraculeuses, mais elles sont presque toujours trop belles pour être vraies. Des nutriments et de nombreux autres produits naturels sont souvent évoqués parce qu'ils donnent l'illusion d'être inoffensifs. Hélas, on assiste parfois à une exploitation éhontée de cette aspiration bien compréhensible.

Avec cet avis basé sur plus de 200 publications scientifiques parues sur ce thème en 2020, le CSS souhaite alerter les autorités sanitaires, les praticiens de l'art de guérir et le public contre ces solutions alternatives. Les professionnels de la santé tels les médecins, les pharmaciens ou les diététiciens ont un rôle crucial à jouer, en particulier chez les patients à haut risque, dans la détermination et le suivi de l'adéquation de leurs apports alimentaires.

L'avis, dans son intégralité, (CSS_9620) se trouve sur le site internet du Conseil Supérieur de la Santé : <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9620-vitamine-d-zinc-et-covid-19>

Le site du Conseil Supérieur de la Santé : www.css-hgr.be.

A propos du Conseil Supérieur de la Santé (CSS)

Le **Conseil Supérieur de la Santé** est l'organe d'avis scientifique du SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement. Dans le but de garantir et d'améliorer **la santé publique**, le Conseil formule des **avis scientifiques** afin de guider les décideurs politiques et les professionnels de la santé. Grâce à son réseau d'experts et ses collaborateurs internes, le Conseil se base sur une évaluation multidisciplinaire de l'état actuel de la science pour émettre des avis **impartiaux** et **indépendants**. Ainsi, le CSS applique un système de **gestion des conflits d'intérêts potentiels**. Le Conseil élabore ses avis sur demande de la Ministre ou de sa propre initiative et les publie.

Tous les avis publics et brochures sont disponibles sur le site : www.css-hgr.be.