

**Service de presse et d'information**

Tél. +41 (0)31 308 22 22

Fax +41 (0)31 308 22 65

e-mail pri@snf.ch

**→ Embargo: 10.05.10 22.00 heures**

Berne, le 10 mai 2010

**Communiqué de presse***Etude du Programme national de recherche «Santé musculo-squelettique – douleurs chroniques» (PNR 53)***Une protection simple pour prévenir les complications liées à une fracture de la hanche**

*Une supplémentation en vitamine D fortement dosée est favorable à la santé des patients âgés victimes de fracture de la hanche. Elle les protège de nouvelles blessures liées à une chute et contre certaines infections sévères, comme le montrent les nouveaux résultats d'une étude clinique. En s'appuyant sur ceux-ci, les chercheurs recommandent aux seniors une supplémentation quotidienne en vitamine D – une méthode simple, efficace et bon marché pour prévenir les complications liées à une fracture de la hanche.*

Les seniors qui prennent une supplémentation en vitamine D fortement dosée après une fracture de la hanche doivent moins souvent retourner à l'hôpital l'année qui suit leur accident. C'est ce que rapportent des chercheurs autour de Heike Bischoff-Ferrari du Centre gériatrie et mobilité de l'Université de Zurich dans la revue spécialisée *Archives of Internal Medicine*.

En collaboration avec Robert Theiler et Andreas Platz de l'Hôpital municipal de Triemli à Zurich, Heike Bischoff-Ferrari a mené une étude de grande envergure impliquant 173 patients qui venaient d'être opérés suite à une fracture de la hanche. Tous les participants ont pris une supplémentation en vitamine D – la moitié d'entre eux s'est vu administrer la dose standard recommandée (800 unités internationales UI), l'autre moitié deux fois et demi cette même dose. Or il s'est avéré que les patients auxquels on avait administré une dose plus élevée ont nettement moins souffert au cours de l'année suivante de blessures liées à une fracture de la hanche. Par ailleurs, la supplémentation fortement dosée présente un meilleur effet protecteur contre certaines infections sévères.

**Vitamine D fortement dosée – diminution du risque de fracture**

Sur la base de ces nouveaux résultats, Heike Bischoff-Ferrari recommande aux personnes âgées qui ont déjà été victimes d'une fracture de la hanche de prendre une supplémentation en vitamine D fortement dosée. «La dose standard est certes suffisante pour renforcer la musculature et donc éviter les chutes», admet-elle. Mais si l'on veut réduire le risque de fracture en cas de chute, le sang a besoin

d'un taux plus important de vitamine D, et donc d'un dosage plus élevée. La vitamine D est importante si l'on veut conserver des os solides, parce qu'elle favorise l'absorption par l'intestin de minéraux essentiels à l'os comme le calcium et le phosphate, ainsi que leur intégration dans l'os. Une carence en vitamine D peut donc être à l'origine d'un affaiblissement douloureux des os et donc d'un plus grand risque de fracture.

La vitamine D est naturellement synthétisée par la peau sous l'action de la lumière du soleil. Mais avec l'âge, cette capacité de la peau à la synthétiser diminue. Dans la population âgée, la carence en vitamine D est largement répandue: elle touche en Europe plus de la moitié des adultes.

Certains aliments comme les poissons gras – saumon sauvage, hareng et maquereau – contiennent de la vitamine D. Mais contrairement à de nombreuses vitamines que le corps humain absorbe en quantités suffisantes avec une alimentation saine, il serait difficile de couvrir les besoins en vitamine D uniquement par la nourriture, explique Heike Bischoff-Ferrari. Pour les seniors, cela impliquerait de manger deux portions de poisson gras par jour.

### **Protection supplémentaire grâce au programme de physiothérapie à domicile**

Hormis l'influence de la vitamine D, l'étude a examiné si un programme de physiothérapie simple était susceptible de présenter un intérêt supplémentaire pour les patients victimes d'une fracture de la hanche. Ce programme leur était expliqué à l'hôpital et on leur demandait de le pratiquer par eux-mêmes à domicile. Les scientifiques ont comparé ce programme avec la physiothérapie standard, telle qu'elle est pratiquée en hôpital d'urgence, sans programme à domicile. Or il s'est avéré que le programme complémentaire à domicile permettait de diminuer d'un quart le nombre de chutes lors de l'année suivant l'opération, mais qu'il n'avait pas d'influence nette sur le nombre de blessures liées à une chute et nécessitant des soins hospitaliers. Comme ce programme à domicile et la supplémentation en vitamine D plus fortement dosée se sont avérés favorables pour la santé des patients victimes de fractures de la hanche, les chercheurs recommandent désormais ces deux mesures. «Il s'agit de méthodes de prévention simples, dont les coûts restent modestes – elles ne chargent pas le système de santé de manière importante, affirme Heike Bischoff-Ferrari. Et leur efficacité est très importante. Même les patientes les plus âgées de notre étude ont pu en profiter.»

(\*)Heike A. Bischoff-Ferrari, Bess Dawson-Hughes, Andreas Platz, Endel J. Orav, Hannes B. Stähelin, Walter C. Willett, Uenal Can, Andreas Egli, Nicolas J. Mueller, Silvan Looser, Beat Bretscher, Elisabeth Minder, Athanasios Vergopoulos and Robert Theiler (2010). Effect of high-dose vitamin D and extended physiotherapy on complications after hip fracture: a randomized controlled trial. *Archives of Internal Medicine* 2010; 170(9):813-820.

(peut être commandé au format PDF auprès du FNS; e-mail: pri@snf.ch)

**Programme national de recherche «Santé musculo-squelettique - douleurs chroniques» (PNR 53)**

Pendant cinq ans, jusqu'à fin 2009, 26 projets de recherche se sont penchés sur la santé de l'appareil locomoteur dans la population suisse. Les chercheurs ont examiné les causes des maladies qui l'affectent et ont soumis les traitements thérapeutiques existants à un examen critique. Ils ont aussi développé de nouvelles stratégies pour entretenir ou rééduquer l'appareil locomoteur.

[www.pnr53.ch](http://www.pnr53.ch)

**Renseignements:**

Prof Heike Bischoff-Ferrari

Centre gériatrie et mobilité, Université de Zurich

Clinique de rhumatologie et Institut de médecine physique

Hôpital universitaire de Zurich

Gloriastrasse 25

8091 Zurich

Tél.: +41 (0)44-255 26 99

e-mail: [heike.bischoff@usz.ch](mailto:heike.bischoff@usz.ch)

Le texte de ce communiqué de presse est disponible sur le site Internet du Fonds national suisse: [www.fns.ch](http://www.fns.ch) > Médias > Communiqués de presse