

La vitamine A, élément vital



Gilles Vacarié

Près de 600 000 femmes meurent chaque année de causes liées à la grossesse. Les résultats préliminaires d'une importante étude font penser que l'administration aux futures mères de suppléments de vitamine A peut aider à limiter cette hécatombe. Mesurant l'impact de petites doses hebdomadaires de vitamine sur l'état de santé et la survie des femmes enceintes dans le sud du Népal, l'étude a constaté une diminution spectaculaire – 44% en moyenne – du nombre de décès parmi les femmes qui reçoivent des suppléments soit de bêta-carotène, soit de vitamine A.

Au Népal comme dans de nombreuses régions en développement, le taux de mortalité maternelle est très élevé (125 fois celui des Etats-Unis) et l'avitaminose A est fréquente, en particulier chez les femmes enceintes. L'héméralopie (cécité

nocturne) – longtemps ignorée par la médecine officielle et considérée par les femmes comme une conséquence classique de la grossesse, mais en réalité signe inquiétant de carence en vitamine A – atteint de 10 à 20% des femmes enceintes.

Une étude a été entreprise par des chercheurs de l'Université Johns Hopkins (Etats-Unis) et de la Société nationale népalaise pour la santé oculaire et la prévention de la cécité, avec l'appui de l'Agency for International Development des Etats-Unis (USAID) et du Groupe d'études sur la vue et la vie, basé en Suisse, pour savoir si l'administration hebdomadaire à toutes les femmes en âge de procréer d'une capsule contenant une petite dose de vitamine A ne permettrait pas d'abaisser la mortalité maternelle, foetale ou infantile. On a également étudié avec attention l'héméralopie et l'anémie chez les femmes, et les dé-

fauts congénitaux des enfants nés des femmes inscrites dans l'étude.

Quelque 44 000 jeunes femmes mariées (dont plus de la moitié sont tombées enceintes durant l'étude) ont reçu ou bien des suppléments de vitamine A^a, ou bien un placebo. Les suppléments étaient donnés sous forme soit de vitamine A pure, soit de bêta-carotène, cet ingrédient présent dans des fruits et des légumes et que le corps transforme en vitamine A.

Par rapport aux femmes qui n'avaient pas reçu de supplémentation, le nombre des décès pendant la grossesse et au cours des trois mois suivant l'accouchement était inférieur de 38% dans le groupe de celles qui avaient reçu de la vitamine A pure, et de 50% chez celles qui avaient absorbé du carotène^b. On a aussi constaté avec surprise que la prévalence de l'anémie, généralement associée à une carence en fer et dont on sait qu'elle contribue aux décès maternels, était de 45% plus faible chez les femmes supplémentées qui ne présentaient pas d'ankylostomiase.

Il est apparu que les femmes souffrant d'héméralopie (difficulté à voir dans l'obscurité ou une faible lumière) étaient plus sensibles aux infections, plus souvent atteintes d'anémie et d'insuffisance pondérale, et couraient un risque de décès plus important. Les taux d'héméralopie ont été abaissés de 38% et 16% respectivement dans les groupes traités par la vitamine A et par le bêta-carotène, laissant ouvertes des questions sur le meilleur mélange de nutriments et sur les quantités nécessaires pour prévenir l'apparition du trouble. En ce qui concerne la mortalité foetale et celle des bébés jusqu'à six mois, aucune réduction n'a été constatée

chez les enfants des femmes de l'étude.

Les scientifiques n'ont pas encore fini d'analyser les effets des suppléments sur les différentes causes des décès maternels. On sait toutefois que l'infection joue dans ces décès un rôle important, et c'est un fait bien connu que la vitamine A est indispensable à un bon fonctionnement du système immunitaire, qui réduit la gravité de l'infection.

Les résultats de cette étude montrent que là où l'avitaminose A est fréquente, la prise régulière de doses adéquates de vitamine A^c ou de bêta-carotène par les femmes pendant toute leur période de fécondité diminue le risque de mortalité gravidique. On peut également réduire spectaculairement l'anémie chez les femmes enceintes en leur administrant de la vitamine A assortie d'un vermifuge.

L'étude contribue à mettre en lumière l'urgente nécessité d'améliorer la nutrition des jeunes filles et des femmes dans le cadre d'une approche multifactorielle de lutte contre la mortalité maternelle dans le monde en développement, et elle ouvre la voie à de nouvelles stratégies de prévention qui pourront être appliquées à large échelle dans un proche avenir.

NOTES:

a. Les suppléments à faible dose contenaient 7000 µg d'équivalents rétinol (RE) (23 300UI) de vitamine A, ou une quantité similaire de bêta-carotène, ce qui correspond approximativement aux besoins hebdomadaires d'une femme.

b. Le nombre de décès pour 1000 grossesses est tombé de 713 dans

le groupe de femmes non supplémentées à 443 et 354 respectivement chez les femmes recevant des suppléments hebdomadaires de vitamine A et de bêta-carotène.

c. La vitamine A, présente dans de nombreux aliments, a de puissants effets biologiques, et la prudence est essentielle pour éviter toute mauvaise utilisation des suppléments, surtout chez les femmes enceintes. Les suppléments *fortement dosés* (200 000 UI), du type systématiquement administré à intervalles de quatre à six mois aux jeunes enfants dans les pays en développement ne doivent jamais être donnés à des femmes d'âge à procréer, en raison d'une éventuelle nocivité pour le fœtus en développement. Ils peuvent toutefois être absorbés en toute sécurité par les femmes dans les huit semaines de l'accouchement. Les suppléments hebdomadaires *faiblement dosés*, comme ceux utilisés dans l'étude, ou avec des doses plus réduites encore, peuvent être donnés aux femmes pendant toutes leurs années fécondes avec peu de risques pour la mère et le fœtus, et un avantage considérable chaque fois qu'il risque d'y avoir avitaminose.

Photo: Une mère et son enfant au Népal, où une étude a montré récemment que l'administration hebdomadaire de suppléments de vitamine A à des femmes enceintes abaissait sensiblement la mortalité maternelle.

On peut réduire spectaculairement l'anémie chez les femmes enceintes en leur administrant de la vitamine A assortie d'un vermifuge.