



PETITS MAIS COSTAUDS!

Tous les habitants de Suisse n'ont pas une alimentation qui leur permet d'avoir des apports suffisants en vitamines et minéraux. Des facteurs comme le sexe et l'âge entrent aussi en ligne de compte.

Jürg Lendenmann

Les micronutriments sont vitaux, ou essentiels, pour notre métabolisme. Ils regroupent à la fois des vitamines et des minéraux (macro- et microéléments), des acides aminés qui constituent les protéines, et des acides gras oméga. Mais tout le monde ne suit pas les recommandations de la pyramide alimentaire suisse à la lettre. Où se situent les apports dans notre pays?

«Les apports en vitamines comme la thiamine, la riboflavine, les vitamines A, B₆, B₁₂, C et E et en minéraux comme le sodium, le chlorure et le phosphore semblent être suffisants pour la majeure partie de la population», résume le Bulletin nutritionnel suisse 2021. «Mais les apports en certains autres minéraux et vitamines sont inférieurs aux recommandations. Notamment pour la vitamine D, l'acide folique, l'acide pantothénique, le potassium, le calcium, l'iode, ainsi que le fer chez les femmes. Pour le magnésium, les apports sont limités.» Chez les hommes, ce sont les apports en zinc qui sont bien inférieurs à la valeur de référence.

«Les besoins en micronutriments évoluent au cours de la vie.»

Des besoins divers

La quantité de chaque micronutriment que nous devrions ingérer chaque jour est fixée par les Sociétés allemande, autrichienne et suisse de nutrition dans le cadre des valeurs de référence D-A-CH. Pour la contribution au Bulletin nutritionnel suisse sur les micronutriments, les recommandations de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) sont en outre prises en compte en ce qui concerne la vitamine D et l'iode.

Les besoins en micronutriments évoluent au cours de la vie. Dans certains groupes – nourrissons, enfants en bas âge, femmes enceintes ou allaitantes ou encore personnes dépendantes à

Micronutriments dont les apports sont souvent insuffisants

	Sources intéressantes:	Important pour:	Symptômes de carence:
Calcium (Ca)	parmesan, lait écrémé en poudre, cannelle, fromage, graines de sésame, Schabziger, graines de chia, haricots verts, eaux minérales riches en calcium	la formation des os et des dents, les cellules nerveuses, les muscles et le cœur, la coagulation sanguine	ostéoporose
Potassium (K)	café soluble (poudre), tomate, haricots, farine de soja, poivron, cacao en poudre, soja	le fonctionnement des nerfs et des muscles, l'équilibre acidobasique	fatigue, nausées, constipation, sautes d'humeur
Magnésium (Mg)	graines de courge, algues/nori séchés, sel, cacao en poudre, café soluble (poudre), pinions, noix du Brésil, graines de sésame et de tournesol	le fonctionnement des muscles, les enzymes, la production d'énergie	crampes et spasmes musculaires, troubles du rythme cardiaque
Fer* (Fe)	cannelle, algues/nori séchés, boudin noir, poivron, foie	le transport de l'oxygène, le métabolisme énergétique	anémie ferriprive
Iode (I)	algues/nori séchés, sel de cuisine enrichi en iode, crustacés, poissons, jaune d'œuf	les hormones thyroïdiennes	hypothyroïdie, goitre (par carence en iode)
Zinc (Zn)	germes et son de blé, viande de bœuf, bière (sans alcool), levure de bière, pinions, graines de sésame	la croissance cellulaire, la cicatrisation, la fertilité, la réponse immunitaire	manque d'appétit, hypogonadisme, troubles de la croissance de l'enfant
Vitamine D (calciférol)	poissons de mer, agneau, jaune d'œuf, viande de veau, champignons	la santé osseuse, le système immunitaire, le fonctionnement des muscles, la croissance cellulaire	déficit en calcium, maladies musculaires, rachitisme
Acide folique/folates (vitamine B₉)	levure, haricots, pois chiches, farine de soja, foie de veau, légumineuses	les réactions métaboliques centrales comme la synthèse de l'ADN et de l'ARN	malformations du tube neural, troubles de la formation des globules sanguins
Acide pantothénique (vitamine B₅)	foie, levure, jaune d'œuf, champignons, lait en poudre, arachides	la production de la coenzyme A, le métabolisme des glucides, des lipides et des protéines	maux de tête, fatigue, dépression, insomnie, troubles de la sensibilité, crampes musculaires

*Voir aussi notre article page 18 Source: pharmawiki.ch | doccheck.com | valeursnutritives.ch



«Ce ne sont pas les recommandations pour une alimentation équilibrée qui manquent.»

l'alcool, fumeurs et végétariens –, les valeurs de référence recommandées sont plus élevées. Certaines maladies comme la maladie cœliaque, une malabsorption de certains nutriments de la bouillie alimentaire, peuvent aussi influencer le statut vitaminique, tout comme certains médicaments.

L'enquête s'est également penchée sur les différences régionales en matière d'apports. Il s'avère ainsi que les femmes du Tessin ont les apports en fer les plus bas tandis que les femmes romandes sont les moins bien pourvues en calcium.

Selon le duo d'auteurs, il est possible que les sondages sous-estiment les apports, car les aliments enrichis ne sont pas systématiquement pris en compte. De même, la prise de suppléments de vitamines ou de minéraux ou celle de préparations combinées n'a pas été quantifiée.

Remédier aux déficits

Ce ne sont pas les recommandations pour une alimentation équilibrée qui manquent. «Une meilleure application de ces recommandations (plus de légumes et de fruits, de produits céréaliers, de pommes de terre et de légumineuses, de produits laitiers et de sources de protéines végétales mais moins de viande) permettrait d'améliorer les apports en magnésium, en potassium, en calcium et en acide folique», estime le Bulletin nutritionnel. En Suisse, 20 à 25 % de la population prend des suppléments. Les personnes concernées doivent veiller à ne pas dépasser les recommandations de prise (dose journalière). Mieux vaut donc toujours demander conseil dans un commerce spécialisé, auprès un(e) spécialiste en nutrition ou d'un(e) professionnel(le) de santé. <