



Essentiels: les micronutriments

Bien qu'ils ne fournissent pas d'énergie, ils sont essentiels à notre organisme: les vitamines, les sels minéraux et d'autres micronutriments comme les acides gras oméga-3.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Les produits sucrés – dont font partie les lapins et gâteaux de Pâques – se situent au sommet de la pyramide alimentaire suisse. Cela ne signifie pas que ces gourmandises sont «au top» pour notre nutrition. Il faut plutôt comprendre qu'elles doivent être savourées en petites quantités, proportionnellement à la pointe étroite par rapport au large volume de la base de la pyramide. Car aussi délicieux que soient ces aliments, ils nous apportent principalement du sucre, des graisses et des protéines, mais quasiment aucun micronutriment vital.

Où trouver les micronutriments en abondance

Outre les vitamines et les minéraux, les acides gras oméga comptent aussi parmi les micronutriments. Nous bénéficions d'un bon apport de ces substances vitales lorsque nous adoptons un régime méditerranéen. Par là, on n'entend pas une diète «pizza, pâtes et vin rouge», mais une alimentation riche en légumes frais, fruits, noix, poisson, produits céréaliers complets et pauvre en viande rouge. Seul l'apport en vitamine D ne peut être couvert sous nos latitudes durant les mois d'hiver, car la lumière du soleil est insuffisante pour permettre la synthèse de cette vitamine par notre peau.

Durant cette période de faible luminosité, il peut être judicieux de se supplémenter en vitamine D₃ sous forme de complément alimentaire, car elle joue un rôle important dans le métabolisme du calcium et du phosphate, et donc dans la santé osseuse. Cette recommandation s'adresse particulièrement aux personnes de plus de 65 ans, car la synthèse de la vitamine D par la peau diminue avec l'âge.

En pharmacie, cette vitamine est disponible sous forme de gouttes, de comprimés ou de capsules. D'autres micronutriments sont également disponibles, seuls ou en association.

Pas toujours dans la «zone verte»

Selon le Bulletin nutritionnel suisse 2021, l'apport en vitamine D, acide folique, acide pantothénique, potassium, calcium, iode ainsi qu'en fer est inférieur aux recommandations chez les femmes. L'apport en magnésium est également un peu juste. La quantité quotidienne recommandée pour chaque micronutriment dépend, entre autres, de l'âge, du sexe, d'une éventuelle grossesse ou de l'allaitement. Ces données figurent dans des tableaux de référence consultables sur le site de la Société Suisse de Nutrition (voir liens).

Des micronutriments pour les muscles, les nerfs et le cerveau

En participant aux processus métaboliques les plus divers, les micronutriments contribuent à notre performance physique et mentale.

Les vitamines B₁ (thiamine), B₂ (riboflavine), B₃ (niacine), B₇ (biotine), le fer, l'iode et le phosphore sont liés au métabolisme énergétique.

Les vitamines B₁, B₃, B₆ (pyridoxine), B₇ et B₁₂ (cobalamine), la vitamine C ainsi que le magnésium contribuent à des fonctions psychiques et nerveuses normales. Le zinc, le fer et l'iode favorisent une fonction

Aperçu des vitamines et sels minéraux

Vous trouverez en ligne un aperçu pratique des fonctions des vitamines et des sels minéraux dans notre corps. Pour ce faire, scannez simplement le code QR ou rendez-vous sur:



www.astrea-pharmacie.ch/fr/les-micronutriments-et-leurs-fonctions/

cognitive normale. Les fonctions cognitives incluent notamment la perception, l'attention, la mémoire, l'apprentissage et la réflexion.

En tant qu'antioxydants – qui protègent contre les «radicaux libres» – les vitamines C, E, B₂ ainsi que le sélénium jouent un rôle clé.

L'acide gras oméga-3 DHA (acide docosahexaénoïque) est important pour le développement du cerveau et le fonctionnement normal du cœur et du système immunitaire. <

Jürg Lendenmann est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique en pharmacie, il rédige depuis 2001 des articles pour les médias spécialisés et grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.

Base de données suisse des valeurs nutritives
<https://valeursnutritives.ch/fr>

Valeurs de référence pour l'apport en nutriments
Société Suisse de Nutrition SSN
<https://www.sge-ssn.ch/fr/recommandations/nutriments-aliments/valeurs-de-reference>

Informations complémentaires sur les lipides
<https://www.sge-ssn.ch/media/pk1bclyd/lipides-compl%C3%A9ment-2022.pdf>

Photo: aamulya/stock.adobe.com