



Vitamines et minéraux

Des micronutriments essentiels Une alimentation saine et variée ne suffit pas toujours à couvrir les besoins en micronutriments. Les compléments alimentaires (CA) peuvent contribuer à une meilleure couverture de ces besoins, notamment pour les groupes à risque. Les effets des CA font l'objet de recherches intensives depuis des années.

TEXTE: MANUEL LÜTHY

«En Suisse, 30 % des adultes consomment des compléments alimentaires (CA) comme source de différentes substances pour compléter leur alimentation normale, principalement des vitamines et des minéraux», rapporte le Bulletin nutritionnel suisse 2023. Ce chiffre provient d'une enquête réalisée par DemoSCOPE auprès de 1282 personnes âgées de 18 à 75 ans dans toute la Suisse.

L'étude montre que les trois principaux ingrédients des produits consommés au cours des sept derniers jours sont les vitamines (27 %, cumulé), les combinaisons de vitamines et de minéraux (24 %, cumulé) et les minéraux (16 %, cumulé). Dans plus de la moitié des cas, ces produits sont achetés en pharmacie, parapharmacie ou cabinet médical. L'efficacité des CA consommés est généralement perçue comme plutôt élevée à très élevée.

Un apport en CA peut être judicieux

«Une alimentation conforme à la pyramide alimentaire suisse garantit, à quelques exceptions près (comme la vitamine D), un apport équilibré et suffisant en nutriments et substances protectrices. Avec l'âge ou lors de processus physiologiques tels que la grossesse, les besoins en certains micronutriments peuvent toutefois être accrus. Dans de telles situations, un apport supplémentaire via des compléments alimentaires peut s'avérer judicieux», peut-on lire dans le Bulletin suisse de nutrition 2023.

Une alimentation déséquilibrée ou certains régimes alimentaires peuvent également entraîner des carences en micronutriments. L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) constate: «Un régime végétalien, qui exclut totalement les produits d'origine animale, peut à moyen terme provoquer des carences en nutriments comme le zinc, l'iode ou les vitamines du groupe B.

La vitamine B₁₂ se trouve quasi exclusivement dans les aliments d'origine animale. Dans le cadre d'une alimentation végétalienne, elle doit impérativement être compensée, par exemple sous forme de comprimés.»

Selon l'enquête nationale sur l'alimentation menuCH, à laquelle ont participé 2085 personnes âgées de 18 à 75 ans résidant en Suisse, les apports en vitamine D, folates, acide pantothénique, potassium, calcium, iode et fer sont inférieurs aux recommandations, notamment chez les femmes. En Suisse, ce sont surtout les personnes âgées qui pourraient avoir un apport «limite», voire insuffisant.

Cas particulier de la vitamine D

Pendant les mois d'hiver, l'intensité du rayonnement UV-B sous nos latitudes est trop faible pour que l'organisme puisse synthétiser la vitamine D. Ce nutriment ne pourrait être apporté en quantité suffisante par l'alimentation que si celle-ci contenait de grandes quantités de poissons gras.

Pour prévenir une carence en vitamine D, l'OSAV recommande aux personnes âgées de 3 à 60 ans, outre une alimentation riche en vitamine D (ex: poissons gras, œufs, champignons), de consommer des aliments enrichis en vitamine D et des suppléments de vitamine D. Étant donné que la capacité de synthèse de la vitamine D par la peau diminue avec l'âge, il est conseillé aux hommes et femmes de plus de 60 ans de prendre des suppléments de vitamine D pour couvrir les besoins de 20 µg/jour.

Études sur les suppléments de vitamines et de sels minéraux

Une étude publiée en 2009 par l'Université de Lausanne, impliquant 6000 participants, a révélé que la prise de suppléments de vitamines et de sels minéraux ainsi que d'autres CA est largement répandue dans la population lausannoise et s'accompagne d'un meilleur profil de santé.

En 2013, Kevin B. Comerford a publié un aperçu des avancées dans la recherche sur les suppléments de vitamines et de sels minéraux (MVM). Le chercheur y aborde également la difficulté à pouvoir comparer les différentes études entre elles. Comerford écrit que tous les essais randomisés récents sur les MVM menés ces dernières années sur des individus en bonne santé et axés sur la santé mentale, la mémoire et la cognition ont montré de nombreux résultats positifs et des bénéfices potentiels pour les groupes de populations en bonne santé et ceux souffrant de légers troubles de la mémoire.

Une étude randomisée (Laura D. Baker et al.) comparant l'effet d'une prise quotidienne de MVM chez 2262 personnes (âge moyen de 73 ans) à celui d'un placebo a montré un bénéfice statistiquement significatif pour la cognition générale, ainsi que des effets positifs sur la mémoire et les fonctions d'exécution. <

MANUEL LÜTHY est un scientifique qui écrit depuis bientôt 30 ans pour des médias spécialisés et grand public sur des sujets liés à la santé physique et mentale.

Sources:

Baker LD, et al. (2023) Démence Alzheimer. Apr;19(4):1308-9. DOI: 10.1002/alz.12767

Comerford, Kevin (2013) Développements récents dans la recherche sur les multivitamines et minéraux. *Advances in nutrition*. 4(6):644-656. DOI: 10.3945/an.113.004523

Marques-Vidal P, Pécoud P, Hayo D, et al. Prévalence et caractéristiques des utilisateurs de vitamines ou de compléments alimentaires à Lausanne, Suisse: the CoLaus study. *Eur J Clin Nutr*. 2009 Feb;63(2):273-81. DOI: 10.1038/sj.ejcn.1602932

Solliard C, Benzi Schmid C, König SLB (2023) La consommation de compléments alimentaires en Suisse représente-t-elle un risque pour la santé? *Bulletin nutritionnel suisse*. DOI: 10.24444/blv-2023-0211. Voir aussi: DemoScope: enquête en ligne sur la prise de compléments alimentaires en Suisse.

Wäfler M, Zuberbuehler CA (2021) Les apports en micronutriments de la population suisse sont-ils satisfaisants? *Bulletin nutritionnel suisse*: pages 115-134. DOI: 10.24444/blv-2021-0111.

