

Vitamines, toujours recommandées

D'après les médias d'octobre, «les compléments alimentaires sont dangereux». Les déclarations de la presse ne sont pourtant pas scientifiques. Dans certaines situations, la prise de vitamines et de minéraux reste recommandée.

On pouvait lire dans la presse du mois d'octobre que «les compléments alimentaires étaient dangereux». Ces déclarations étaient basées sur deux études récemment publiées^{1,2}, tentant de montrer un lien entre la prise de vitamines et la mortalité ou le cancer de la prostate. Comment interpréter ces déclarations?

Bayer commercialisant ses principales marques de multivitamines (Berocca, Berocca Boost, Supradyn, Supradyn Active, Elevit et Redoxon) exclusivement par l'intermédiaire des pharmacies et des drogueries, qui lui apportent dans ce domaine un excellent soutien, il est important pour nous d'informer nos clients sur le contexte des études ci-dessus.

Deux études en ligne de mire

L'étude la plus récente sur le lien entre les compléments alimentaires et la mortalité des femmes âgées¹ présente beaucoup d'erreurs de méthode, souligne le Dr méd. Peter Prock, président de l'association European Nutritional Association (ENA), sur le site www.enaonline.org³. C'est pourquoi la déclaration des auteurs de l'étude, suivant laquelle les compléments alimentaires pourraient augmenter le taux de mortalité, a pu être rejetée comme n'étant pas scientifique. Le Dr Prock écrit: «Indépendamment des autres défauts sur lesquels nous ne nous attarderons pas, l'un des arguments décisifs de notre conclusion est le manque de causalité: cette étude ne peut tout simplement pas répondre à la question de savoir si les participants ont pris le produit à cause de maladies existantes ou si les maladies sont survenues suite à ces traitements.»

Recherche Bayer sur les vitamines

En 1933, le chimiste Tadeus Reichstein parvient à faire la synthèse de la vitamine C. Un an après, le Redoxon, à base de vitamine C, apparaissait sur le marché. Les années suivantes, les chercheurs réussissaient la synthèse des vitamines B2, E et A.

Ainsi, la base de la recherche sur les vitamines remonte aux années 1930. Depuis, elles font l'objet de travaux intensifs. On connaît aujourd'hui l'origine des différentes vitamines, les processus métaboliques au cours desquels elles sont assimilées et leur fonctionnement exact. S'y ajoute une recherche intense sur les minéraux et les oligo-éléments.

Ces connaissances ont permis de concevoir des médicaments associant différents éléments et ayant une action ciblée. C'est pourquoi les préparations multivitaminées actuelles sont adaptées à des situations et à des modes de vie bien déterminés.

De plus en plus de carences

Le Council for Responsible Nutrition (CRN) pointe lui aussi différents défauts.⁴ Il rejette en effet l'argument selon lequel la prise de compléments alimentaires se cumulerait avec les vitamines de l'alimentation et entraînerait le dépassement des valeurs recommandées. Steve Mister, président du CRN, répond: «Il est actuellement à la mode de parler d'excédent de compléments alimentaires. La Recherche s'accorde pourtant à dire que la plupart des individus ont un apport insuffisant en nutriments comme le potassium, le calcium, la vitamine D et les fibres, et que certaines catégories de la population ne parviennent pas à couvrir leurs besoins en acide folique, en vitamine B₁₂ et en fer.»

Dans l'étude SELECT², abandonnée en 2008 et portant sur le lien entre la vitamine E et le cancer de la prostate, le Dr Peter Prock expliquait que les doses de vitamine E étaient huit fois plus élevées que dans la précédente étude finnoise ATBC, qui avait même montré une réduction de 32% des risques de carcinome de la prostate.⁵ Dans le cas présent, toute déclaration simplificatrice doit donc être récusée.

Un usage adapté des préparations multivitaminées

L'équipe d'experts médicaux de Bayer HealthCare a contrôlé la multitude de données scientifiques et cliniques et a vérifié l'effet des préparations multivitaminées sur la santé. Ils arrivent à la conclusion suivante: les données actuelles vont dans le sens d'un usage adapté des préparations multivitaminées.

Avant de prendre un supplément quelconque, il faut cependant vérifier son intérêt et ses risques et déterminer, en fonction du dossier médical, quel produit est recommandé et à quelle dose.

Les multivitamines et les minéraux restent un soutien recommandé à une alimentation équilibrée, en aucun cas un substitut. ■



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Littérature

- 1 Mursu J, et al. Dietary Supplements and Mortality Rate in Older Women: The Iowa Women's Health Study. Archives of Internal Medicine. 2011; 171 (18).
- 2 Klein EA, et al. Vitamin E and the Risks of Prostate Cancer, The Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial (SELECT). JAMA. 2011; 306(14):1549-56. doi:10.1001/jama.2011.1437.
- 3 Prock P. Wie gefährlich sind Nahrungsergänzungsmittel? 27.10.2011. www.enaonline.org.
- 4 Council of Responsible Nutrition. CRN Calls New Study on Supplements and Mortality «A Hunt for Harm». 10 October 2011. www.crnusa.org.
- 5 The ATBC Cancer Prevention Study Group. The alpha-tocopherol, beta-carotene lung cancer prevention study: design, methods, participant characteristics, and compliance. Ann Epidemiol 1994; 4(1):1-10.