

# Des micronutriments pleins d'énergie

Même des sujets en bonne santé peuvent bénéficier d'une supplémentation en vitamines et minéraux, nous indique l'étude Sweet, récemment publiée et présentée à Zurich par son coordinateur, le Prof. David Kennedy. Un apport sous-optimal en micronutriments peut se manifester par une sensation d'épuisement et une baisse de performance.

Jürg Lendenmann



David O. Kennedy dirige le «Brain, Performance and Nutrient Research Centre» et enseigne la psychologie biologique à la Northumbria University de Newcastle au Royaume-Uni.

manque d'ATP peut se manifester par une sensation d'épuisement, un manque d'énergie, une sensation de malaise, ainsi qu'une baisse des performances physiques et intellectuelles.

## L'étude Sweet

Cette étude parallèle randomisée, en double aveugle, contrôlée par placebo<sup>1</sup>, incluait 216 femmes en bonne santé, âgées de 25 à 50 ans, se plaignant de fatigue occasionnelle. Toutes les participantes travaillaient ou s'occupaient de leurs enfants. Pendant 62 jours, elles devaient prendre quotidiennement un complément multivitaminé/multiminéraux (Supradyn<sup>®</sup>) ou un placebo. Avant le début de la supplémentation et à la fin de l'étude, elles ont passé différents tests, dont un test multitâche, permettant d'évaluer leurs performances intellectuelles ainsi que la fatigue ressentie et l'humeur après un effort intellectuel prolongé. Le test multitâche consistait à résoudre simultanément, en 20 minutes, le plus grand nombre de problèmes possibles dans chacun des quatre modules de l'écran. Chez un sous-groupe de participantes, la concentration sanguine d'homocystéine a en outre été déterminée. Cet acide aminé reflète une absorption sous-optimale des vitamines du groupe B et l'énergie métabolique disponible.

## Supplémentation en micronutriments: aussi bénéfique pour les sujets en bonne santé

«Les résultats de l'étude remettent en cause l'hypothèse selon laquelle la population a un bilan adéquat en micronutriments. Au contraire, ils laissent penser que la plupart d'entre nous n'avons pas un apport suffisant en micronutriments. Une simple supplémentation peut permettre d'améliorer les capacités cognitives, de réduire la sensation de fatigue et de faire baisser la concentration plasmatique d'homocystéine», résume le coordinateur de l'étude Sweet, le Prof. David O. Kennedy. «Globalement, les insuffisances en vitamines hydrosolubles (vitamines du groupe B et vitamine C), qui sont rapidement éliminées par l'organisme, sont plus fréquentes», explique-t-il lors d'un entretien avec OTX World. Mais la réponse aux vitamines peut varier fortement d'une personne à l'autre, nuance-t-il, notamment en fonction de l'âge, des maladies et des prédispositions génétiques.

## Référence

<sup>1</sup> Haskell CF, Robertson B, Jones E, Forster J et al. Effects of a multi-vitamin/mineral supplement on cognitive function and fatigue during extended multi-tasking. Hum Psychopharmacol Clin Exp. 2010; 25: 448-61.

Nous savons comment nous nourrir de manière saine et équilibrée mais, pour beaucoup, nous appliquons ces principes sans grande conviction. C'est ce que révèlent les données de l'European Nutrition and Health Report 2009, ainsi que les enquêtes des sociétés de nutrition DACH sur le bilan en micronutriments de la population. Celles-ci mettent non seulement en évidence un risque de carence dans certaines sous-populations, mais aussi des insuffisances en vitamines chez les Européens en bonne santé.

## Essentiels pour le métabolisme énergétique

Impliqués dans la production d'énergie, les vitamines et minéraux jouent un rôle indispensable. L'ATP, substance énergétique disponible dans les mitochondries, est utilisée à 80% pour les processus vitaux de base et la production de chaleur tandis que les 20% restants sont utilisés pour les activités physiques et intellectuelles. En cas de dépense énergétique très élevée et d'apport insuffisant en oxygène et en nutriments comme les vitamines et minéraux, le corps n'est pas toujours alimenté de manière optimale en énergie. Ce

## Impact d'une supplémentation en micronutriments sur la fatigue physique et la concentration d'homocystéine

