

Les vitamines défrayent la chronique

La consommation de préparations à base de vitamines et minéraux augmenterait le risque de mortalité, a-t-on pu lire et relire ces derniers mois dans la presse. Retour critique sur deux études souvent citées – avec des conclusions étonnantes. D'où toute l'importance de conseils avisés en micronutrition dans les magasins spécialisés.

Jürg Lendenmann

Quelle fiabilité accorder aux études qui montrent que la prise de micronutriments pourrait augmenter la mortalité? «Il est toujours étonnant de voir à quel point les études qui trouvent un large écho public résistent rarement à une analyse de leur rigueur scientifique», telle est la principale critique formulée par Joerg Hasford, professeur en traitement de l'information médicale, biométrie et épidémiologie à Munich.¹ Des experts se sont intéressés à la loupe à deux des études les plus citées – celle de Jaakko Mursu et al.² et la méta-analyse de Goran Bjelakovic et al.³

La méta-analyse de Bjelakovic et al.

Après une analyse détaillée du travail de synthèse mené par Bjelakovic et al.³ sur l'effet d'une supplémentation en vitamines antioxydantes et en sélénium, J. Hasford estime que la conclusion des auteurs, à savoir que la prise de bêta-carotène, de vitamine A et de vitamine E, isolément ou en association, augmente le risque de mortalité, est tout à fait infondée.¹ Le Prof. Hans K. Biesalski de l'Université d'Hohenheim souligne les «hypothèses aberrantes» des auteurs et constate: «L'action favorable des antioxydants est largement reconnue et bien documentée par de nombreuses études.»¹

L'Iowa Women's Health Study (IWHS)

L'année 2009 voit la publication de recherches menées sur plus de 40 000 femmes de la cohorte de l'«Iowa Women's Health Study». Sur une période de dix-neuf ans, les participantes ont été interrogées sur leur consommation de compléments en vitamines et minéraux. Les auteurs concluent qu'une supplémentation peut s'avérer particulièrement profitable chez les plus âgés, car elle permet de compenser la réduction probable des apports alimentaires avec l'âge.

En 2011, les mêmes auteurs publient une nouvelle évaluation de cette cohorte² avec la conclusion suivante: les femmes âgées prenant des compléments alimentaires présentent un risque accru de mortalité. Selon le Prof. Biesalski⁴, l'étude ne fait ressortir que trois résultats pour lesquels il existe une différence significative: la prise de compléments multivitamines-multi-minéraux augmente la mortalité de 2,4% et

celle de cuivre de 18%, tandis que celle de calcium la réduit de 3,8%.

Après analyse, il parvient à la conclusion suivante: «Il s'avère que les différents types d'ajustements permettent d'influencer les résultats à sa guise. Les auteurs eux-mêmes en apportent la preuve en affirmant que, selon les facteurs pris en compte, ils pouvaient au final conclure à une élévation ou à une réduction du risque de mortalité pour certains compléments. D'ailleurs, ils nuancent leur propos en reconnaissant que, d'après leurs recherches (et celles d'autres équipes), les femmes qui prennent des compléments alimentaires mangent mieux et ont généralement un mode de vie plus sain. Ce qui se reflète aussi dans le fait qu'elles sont significativement moins sujettes à l'hypertension, au surpoids et au diabète, comme les auteurs le soulignaient deux ans plus tôt.» Le pharmacien Norbert Fuchs, membre du Comité consultatif scientifique de l'Académie de la nutrition de Salzbourg, parvient à des conclusions comparables.^{5,6}

Importance des conseils en magasin

Une orientation compétente dans les pharmacies et drogueries est donc d'autant plus importante. Il faut non seulement bien dire aux clients déconcertés que le meilleur moyen de couvrir les besoins en vitamines repose sur une alimentation variée et équilibrée, telle qu'on peut la voir entre autres sur la pyramide alimentaire suisse, mais aussi les mettre en garde contre les dangers d'un surdosage et les risques des pro-

duits achetés sur Internet, qui ne respectent pas les critères de qualité imposés par la Suisse pour les compléments alimentaires et les médicaments.

Il importe tout particulièrement de conseiller les personnes qui présentent un risque accru de carence en vitamines, comme les personnes âgées, les alcooliques, les toxicomanes et les personnes qui souffrent de pathologies multiples. Les recommandations actuelles sont d'apporter une supplémentation en vitamine D aux femmes enceintes et allaitantes, aux plus de 65 ans, aux personnes à la peau sombre et à celles qui sont insuffisamment exposées au soleil, une supplémentation en vitamines D, A et C aux enfants de 6 mois à 5 ans et une supplémentation en acide folique aux femmes qui veulent concevoir et pendant les 12 premières semaines de la grossesse.⁷

Sources

- 1 www.i-gap.org/app/dokumente/presseinformation-gvf-workshop.pdf
- 2 Mursu J. et al. Dietary supplements and mortality rate in older women – The Iowa Women's Health Study. Arch Intern Med. 2011; 171(18):1625–33.
- 3 Bjelakovic G. et al. Mortality in randomized trials of antioxidant supplements for primary and secondary prevention. JAMA (2007), 297(8).
- 4 www.vitaminforschung.org/images/Stellungnahme_Mursu_HEI_201011_final-1.pdf
- 5 www.naehrstoff-akademie.com/de/aktuelles/meldungen/Artikelnorbert/Verkuerzen_Vitaminpillen_das_Leben.pdf
- 6 www.cogito-gesundheitsverlag.at/images/Pharma-Time_201111_EMKB.pdf
- 7 www.nhs.uk/news/2011/05May/Documents/BtH_supplements.pdf