



© Oksanabratanova / Dreamstime

Le pour et le contre des vitamines et des oligo-éléments.

Les débats autour des vitamines et oligo-éléments

Les petits assistants du quotidien peuvent-ils être mortels?

Les vitamines et oligo-éléments nous accompagnent constamment au quotidien. Qu'il s'agisse d'un supplément sous forme de comprimé effervescent ou de manière naturelle dans les fruits et légumes. Ils sont désormais aussi ajoutés artificiellement à diverses boissons remplaçant l'eau – les «petits assistants» sont omniprésents. Mais en quelle quantité sont-ils sains? De combien avons-nous vraiment besoin et peuvent-ils être nocifs? Lors du congrès d'automne de la SSMIG, une discussion a révélé le pour et le contre de ces aides contestées.

Céline Désirée Fähr
Médecin diplômée

Le marché des vitamines et oligo-éléments est actuellement en plein essor et se veut prometteur: prévention, santé, beauté, détente, bien-être, etc. À en croire toutes les promesses sur les emballages des préparations multivitaminées, on n'aurait plus besoin de médecins. Les «petits assistants» peuvent cependant être tout aussi nocifs qu'utiles.

Pour: représenté par le Docteur en pharmacie Lorenz Schmid, Zurich

La consommation en ligne, sans l'avis d'un spécialiste, est de plus en plus fréquente. Il est possible de commander tout et n'importe quoi en ligne, en Suisse comme à l'étranger. De plus en plus de gens saisissent l'opportunité et s'approvisionnent avec ces assistants du quotidien pour apaiser leur mauvaise

conscience face à un mode de vie malsain. Ils tentent de se justifier en déclarant qu'un apport adéquat en micronutriments n'est guère atteignable au moyen d'une alimentation équilibrée. Cette affirmation repose, selon Schmid, sur différents cofacteurs: prédispositions génétiques (p. ex. la couleur de la peau), situation géographique, rapport d'absorption, considération des pertes et besoins accrus,

âge, sexe et interactions avec des médicaments. Tous ces facteurs sont des faits scientifiquement prouvés pour l'utilisation ciblée de micronutriments et de vitamines. Mais cela n'est pas si simple. Il faut aussi les sélectionner de manière ciblée, les doser, les prendre au bon moment et de la bonne manière (nutriments liposolubles), etc. Selon des études actuelles sur l'évidence des préparations vitaminées, il a pu être montré que les vitamines C et D pouvaient apporter un avantage en cas d'infection au Covid-19 [1, 2]. Cela s'explique par le chevauchement significatif des facteurs de risque de carence en vitamine C/D et de ceux liés à une morbidité et une mortalité accrues dans les maladies respiratoires. C'est pourquoi, chez les personnes présentant des facteurs de risque, le rétablissement du bilan vitaminique optimal peut contribuer à réduire non seulement le risque d'infection, mais aussi le degré des complications [2].

Certaines choses doivent être considérées lors de la prise de vitamines. Il est par exemple connu que certains médicaments inhibent considérablement l'absorption de vitamines et oligo-éléments certains. Cependant, les conséquences de ces interactions ne sont souvent pas prises en compte de manière active lors de la prescription. Petit rappel: les inhibiteurs de la pompe à protons et la metformine doivent toujours être pris en compte dans la réduction de l'absorption de la vitamine B12 [3]. Il est tout aussi important de garder à l'esprit, lors de la prescription d'un traitement par statine, que la biosynthèse endogène de la coenzyme Q10 est ainsi inhibée. La coenzyme 10 est importante pour l'action antioxydante et le métabolisme énergétique [4].

Contre: représenté par le Docteur Reinhard Imoberdorf, Winterthour

Vitamines et oligo-éléments: anti-âge ou boîte de Pandore? Aux États-Unis, plus de 50% des individus consomment quotidiennement des suppléments et vitamines depuis plus de 10 ans [5] et la tendance est à la hausse. Ce marché pèse 50 milliards de dollars – un commerce plus que rentable pour les industriels [6], et pour les personnes?

Mais partons du début. Les vitamines sont en partie essentielles, ce qui signifie qu'elles doivent être consommées par les aliments. Font exception la vitamine D, qui peut être produite par la peau sous l'effet du soleil, ou encore la vitamine K, que synthétise l'organisme (microbiote intestinal), et la niacine (à partir du tryptophane). Néanmoins, une supplémentation peut être pertinente dans certaines conditions. Que ce soit en présence d'un besoin accru comme pendant la grossesse ou l'allaitement, ou dans certaines situations phy-

siologiques, notamment chez un nourrisson dont la production endogène n'est pas encore suffisante. Certains facteurs environnementaux tels que le tabagisme, l'abus d'alcool ou une malnutrition sont aussi de bonnes raisons pour une substitution.

Pourtant, certaines études laissent douter d'un bénéfice général. Comme la Heart Protection Study de 2002 [6], qui a montré que les vitamines n'avaient aucun effet positif sur les maladies cardiovasculaires – plus encore: si l'on en croit les études, les vitamines A, E et la bêta-carotène peuvent même entraîner une mortalité supérieure [7]. L'état des données est aussi dégrisant pour les cancers. Selon l'étude de 2009 [8], la supplémentation par la vitamine E et le sélénium ne montre aucun effet significatif sur le risque de survenue de cancer de la prostate. Le Dr Imoberdorf renvoie même à une étude plus ancienne qui a pu montrer qu'un traitement hautement dosé par des préparations de vitamine E (≥ 400 IE/d) pouvait augmenter la mortalité globale [9].

Pour conclure, les vitamines et oligo-éléments ne semblent pas être la seule clé du succès. Il existe peu de preuves ni pour, ni contre. Il n'y a guère de preuves pour ou contre. Elles peuvent être utilisées comme complément dans des situations appropriées, mais les données disponibles ne permettent pas de plaider en faveur d'une substitution générale de vitamines chez les personnes en bonne santé.

De manière naturelle, il reste possible de consommer les vitamines et oligo-éléments par le biais d'une alimentation équilibrée. Les fruits et légumes contenant des composants végétaux secondaires tels que la coumarine, les acides phénoliques et les lignanes constituent notamment la principale source d'antioxydants. Une prévention au moyen d'une alimentation biologique équilibrée au lieu de pilules peut ainsi être une base solide pour une vie saine.

Correspondance

Céline Désirée Fähr
Riedweg 29
CH-3293 Dotzigen
celine.fae[at]gmx.ch

Références

- 1 Speakman, L. L. (2021). Vitamins, supplements and COVID-19: a review of currently available evidence. *Drugs context*. <https://doi.org/10.7573/dic.2021-6-2>.
- 2 Carr AC, Gombart AF. Multi-Level Immune Support by Vitamins C and D during the SARS-CoV-2 Pandemic. *Nutrients*. 2022 Feb;14(3):689.
- 3 Miller, J. W. (2018). Proton Pump Inhibitors, H2-Receptor Antagonists, Metformin, and Vitamin B-12 Deficiency: Clinical Implications. *Advances in Nutrition*, 511 ff.
- 4 Qu H, Meng YY, Chai H, Liang F, Zhang JY, Gao ZY, et al. The effect of statin treatment on circulating coenzyme Q10 concentrations: an updated meta-analysis of

randomized controlled trials. *Eur J Med Res*. 2018 Nov;23(1):57.

5 Bailey RL, Gahche JJ, Lentino CV, Dwyer JT, Engel JS, Thomas PR, et al. Dietary supplement use in the United States, 2003–2006. *J Nutr*. 2011 Feb;141(2):261–6.

6 Collaborative Group. (2002). MRC/BHF Heart Protection Study of cholesterol lowering with simvastatin in 20 536 high-risk individuals: a randomised placebo-controlled trial. *The Lancet*. *grandviewresearch*. (2021). *grandviewresearch*. Retrieved from U.S. Dietary Supplements Market Size, Share & Trends Analysis Report By Type (OTC, Prescribed), By Ingredient, By Form, By Application, By End-user, By Distribution Channel, And Segment Forecasts, 2023 – 2030: <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/us-dietary-supplements-market-report>

7 Bjelakovic G, Nikolova D, Gluud LL, Simonetti RG, Gluud C. Mortality in randomized trials of antioxidant supplements for primary and secondary prevention: systematic review and meta-analysis. *JAMA*. 2007 Feb;297(8):842–57.

8 Lippman, S. M. (2009). Effect of Selenium and Vitamin E on Risk of Prostate Cancer and Other Cancers – The Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial (SELECT). *JAMA Network*, 39–51.

9 Miller ER 3rd, Pastor-Barriuso R, Dalal D, Riemersma RA, Appel LJ, Guallar E. Meta-analysis: high-dosage vitamin E supplementation may increase all-cause mortality. *Ann Intern Med*. 2005 Jan;142(1):37–46.