



Les suppléments : la solution facile!



Par **Natalie Lacombe, Dt.P., M. Sc.**

C'est novembre gris. Un de vos patients vient vous consulter pour connaître le meilleur supplément de vitamines à utiliser pendant les longs mois d'hiver. Il n'est pas le seul! Selon une enquête de Santé Québec, des millions de Québécois, soit environ 30 % de la population, consomment régulièrement des suppléments de vitamines ou

de minéraux. Mais est-ce vraiment nécessaire? Y a-t-il des dangers pour la santé à consommer de fortes doses de nutriments? Que lui conseillez-vous et pourquoi?

L'importance des vitamines et minéraux

Les vitamines et les minéraux sont des composés essentiels à la santé qui ne peuvent être synthétisés par le corps, exception faite de la vitamine D. Ils doivent donc nécessairement provenir de sources extérieures. Depuis des millénaires, l'humain tente de combler ses besoins par les aliments qu'il consomme. Mais plus récemment, l'identification des vitamines, la capacité de les isoler et la connaissance de leurs rôles dans l'organisme ont donné naissance à toute une gamme de suppléments.

M^{me} Lacombe est diététiste et chargée de cours, Université de Montréal, département de nutrition et pour l'École nationale de cirque. Elle est également diététiste-consultante pour l'Association des parents des élèves de l'École supérieure de danse du Québec.

Conseiller médical : François Gilbert, M.D., M. Sc., FRCPC, adjoint de clinique, Université de Montréal, et endocrinologue, Hôpital Maisonneuve-Rosemont.

Tableau 1

Les doses potentiellement nocives de suppléments de vitamines et de minéraux

| Nutriment | Dose maximale sans effet nocif observé |
|--------------------------------|--|
| Vitamines liposolubles | |
| Vitamine A | 10 000 UI (3 000 µg) |
| Bêta-carotène | 25 mg |
| Vitamine D | 800 UI (20 µg) |
| Vitamine E | 1 200 UI |
| Vitamine K | 30 mg |
| Vitamines hydrosolubles | |
| Vitamine C | plus de 1 000 mg |
| Thiamine (B1) | 50 mg |
| Riboflavine (B2) | 200 mg |
| Niacine (B3) | |
| Acide nicotinique | 500 mg |
| Nicotinamide | 1 500 mg |
| Pyridoxine (B6) | 200 mg |
| Acide folique | 1 000 µg |
| Cobalamine (B12) | 3 000 µg |
| Biotine | 2 500 µg |
| Acide pantothénique | 1 000 mg |
| Minéraux | |
| Calcium | 1 500 mg |
| Chrome | 1 000 µg |
| Cuivre | 9 mg |
| Fer | 65 mg |
| Iode | 1 000 µg |
| Magnésium | 700 mg |
| Manganèse | 10 mg |
| Molybdène | 350 µg |
| Phosphore | 1 500 mg |
| Sélénium | 200 µg |
| Zinc | 30 mg |

UI : unité internationale

Adapté de : Chagnon-Decelles, D, Daigneault-Gélinas, MD, Lavallée-Côté, L, et coll. : *Manuel de nutrition clinique*. Troisième édition, Montréal, Ordre professionnel des diététistes du Québec, 2000.

De la prévention des carences à l'amélioration de la santé

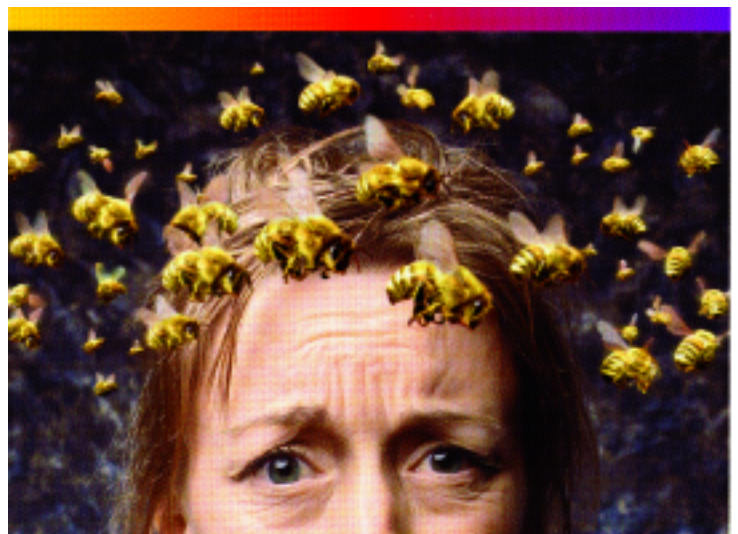
L'apparition de carences vitaminiques évidentes (scorbut, bérubéri, pellagre, etc.) est maintenant chose rare dans les pays industrialisés. Il n'en demeure pas moins que de plus en plus d'études tendent à démontrer le rôle essentiel des vitamines et minéraux dans la prévention de maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le cancer ou l'ostéoporose. C'est d'ailleurs pourquoi de nouvelles recommandations nutritionnelles (Apport nutritionnel de référence [ANREF]), la plupart supérieures aux anciennes valeurs (Apport nutritionnel recommandé [ANR]), sont présentement à l'étude au Canada. C'est que les données récentes permettent de penser que des apports nutritionnels adéquats feraient plus que prévenir les carences : ils permettraient une amélioration de la santé. De là à recommander des suppléments il n'y a qu'un pas... trop vite franchi.

Les comprimés, pas une panacée!

Nombreux sont ceux qui croient qu'un supplément quotidien leur assurera un équilibre nutritionnel optimal. Mais la réalité est tout autre. Les aliments sont plus que l'assemblage des quelques vitamines et minéraux connus. On identifie régulièrement de nouvelles substances : lycopène (tomate), flavonoïde (soja), monoterpène (chou), zéaxanthine (épinard), lutéine (œuf), isothiocyanate (brocoli), saponine (pomme de terre), etc. La liste des composés biologiquement actifs est déjà longue et ce n'est pas fini! De là à pouvoir les mettre tous dans une pilule et à imiter la synergie d'un aliment, il faudra beaucoup de patience... et d'humilité! Les aliments ont encore beaucoup à nous apprendre.

Sur quelles bases s'appuyer pour recommander un supplément?

La décision de supplémenter son alimentation devrait idéalement se baser sur une analyse nutritionnelle complète et personnalisée, faite par une diététiste professionnelle, et sur des tests sanguins. Il est important de noter que l'analyse des cheveux ne permet pas de déterminer les besoins en vitamines et minéraux d'une personne. Pour déceler des carences nutritionnelles chez une personne, seule une analyse sanguine complète combinée à une évaluation médicale peut mener à des conclusions valables.



LE DÉSIR D'EN SAVOIR PLUS
EST-IL UNE SOURCE
D'ANXIÉTÉ?

Consultez notre annonce dans ce numéro.

UNE DOSE PAR JOUR
EFFEXOR XR
Chimiothérapie de maintenance, adaptée à l'évaluation pré-longue

Monographie sur demande.

Novartis
Pfizer

Quels sont les risques de toxicité?

Les vitamines liposolubles (A, D, E, K) posent plus de dangers de toxicité puisqu'elles peuvent être emmagasinées dans les tissus. Les vitamines hydrosolubles (C et complexe B), quant à elles, présentent habituellement des risques plus faibles puisque les surplus sont en général éliminés dans l'urine. Toutefois, on connaît très peu le potentiel toxique des vitamines hydrosolubles lorsque consommées à long terme. Comme règle de base, recommandez les comprimés contenant des quantités qui se rapprochent des ANR, et pas plus que les doses potentiellement nocives (tableau 1). Pris à forte dose, la plupart des vitamines et minéraux peuvent avoir des effets indésirables allant de la simple diarrhée (vitamine C) à la calcification des tissus mous (calcium, vitamine D), en passant par l'hépatotoxicité (vitamines liposolubles), et les dommages neurologiques irréversibles (vitamine B6), etc. On a d'ailleurs constaté que des doses élevées de vitamine A prises en suppléments peuvent causer un avortement spontané en début de grossesse. Il est donc préférable d'éviter les suppléments qui proposent des doses farineuses d'éléments nutritifs. À titre d'exemple, certains fournissent 5 grammes de vitamine C, ce qui correspond à plus de 55 tasses de jus d'orange, ou encore 850 unités internationales (UI) de vitamine E, soit l'équivalent d'environ 4 kilogrammes de germe de blé. Personne n'envisagerait consommer quotidiennement une telle quantité d'aliments en plus de sa diète habituelle!

Multivitamines ou dose unique?

Lorsqu'ils sont pris purifiés et concentrés, certains nutriments entrent en concurrence pour être absorbés. C'est le cas du calcium avec le fer. On pourrait ainsi provoquer une carence en fer par l'ingestion chronique d'un supplément de calcium, et inversement. Avec les aliments, ce problème ne se présente pas.

D'autres nutriments interfèrent entre eux au niveau du métabolisme : un excès d'acide folique peut camoufler une carence existante en vitamine B12, entraînant des effets délétères sur le système nerveux. Alors, à moins de disposer d'une analyse sanguine complète, et idéalement d'une évaluation nutritionnelle, conseillez un complexe de multivitamines et minéraux plutôt que des doses uniques. Recommandez à vos patients de rechercher les contenants portant un numéro d'identification de médicament (D.I.N.), ce qui indique que le produit est vendu légalement au Canada. Et ne soyez pas surpris s'ils se sentent perdus devant l'étalage de suppléments : le *Compendium des médicaments sans ordonnance* en répertorie plus de 500!

Suppléments : pour qui? Pourquoi?

Actuellement, aucune institution reconnue en nutrition ne conseille la prise de suppléments pour tous. On sait toutefois que certains groupes de la population présentent des risques de carence nutritionnelle plus élevés que la moyenne, comme les personnes qui suivent de fréquentes diètes hypocaloriques (moins de 1 300 à 1 500 calories par jour) ou celles qui ont une alimentation excluant certains groupes alimentaires. Par exemple, les végétariens stricts qui ne consomment aucun aliment d'origine animale risquent d'avoir des apports insuffisants en plusieurs vitamines et minéraux, comme le calcium, le fer, les vitamines D et B12.

La future maman doit s'assurer de manger assez pour combler ses besoins et ceux de bébé. Or, il lui est parfois difficile de le faire à cause de la fatigue ou des nausées qui accompagnent la grossesse. La mère et l'enfant pourraient alors être à court de nutriments, notamment d'acide folique et de fer. On reconnaît d'ailleurs qu'une supplémentation en acide folique avant le début de la grossesse, à raison de 400 µg/jour et davantage chez la femme à risque de malformation

du tube neural, permet de réduire le risque de souffrir de cette affection.

Les personnes âgées ayant une alimentation peu nutritive ainsi que certains enfants, surtout ceux provenant de milieux socioéconomiques défavorisés, sont aussi à risque de développer des carences nutritionnelles diverses. Finalement, l'alcoolisme, le tabagisme de même que certains médicaments et maladies interfèrent avec l'absorption et l'utilisation des éléments nutritifs, rendant alors nécessaire l'ingestion d'un surplus de vitamines et de minéraux.

En somme, certains groupes de la population gagnent à prendre des suppléments mais la plupart des adultes en santé n'en ont pas besoin. Une alimentation variée, basée sur le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, suffit.

Bon appétit!

Le patient qui demande un supplément cherche une solution simple et rapide à un problème qui est beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît. Les études démontrent que c'est la consommation d'aliments, notamment de fruits et de légumes, qui est associée à une réduction des maladies chroniques et non pas celle des comprimés. Les recherches menées sur les suppléments donnent des résultats contradictoires, allant même jusqu'à révéler une augmentation du risque de souffrir de certains cancers dans des conditions particulières.

Le médecin devrait donc encourager son patient à bien se nourrir. Les contraintes actuelles ne permettent malheureusement pas toujours cette intervention, mais si plusieurs intervenants abondent en ce sens, on peut espérer que le message fasse son chemin. En

somme, rappelons l'importance de trouver sa santé dans l'assiette et non dans une bouteille de comprimés. C'est tellement meilleur! *Clin*

Références

1. Chagnon-Decelles, D, Daigneault-Gélinas, MD, Lavallée-Côté, L, et coll. : *Manuel de nutrition clinique*, troisième édition, Montréal, Ordre professionnel des diététistes du Québec, 2000.
2. Fairfield, K, Fletcher, RH : Vitamins for Chronic Disease Prevention in Adults : Scientific Review. JAMA 287(23):3116, 2002.
3. Fairfield, K, Fletcher, RH : Vitamins for Chronic Disease Prevention in Adults : Clinical Applications. JAMA 287(23):3127, 2002.
4. Hathcock, JM : Vitamins and Minerals: Efficacy and Safety. Am J Clin Nutr 66(2):427, 1997.
5. Santé Québec, Bertrand, L (sous la direction de) : *Les Québécois et les Québécoises mangent-ils mieux? Rapport de l'Enquête québécoise sur la nutrition*, 1990, Montréal, ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec, 1995.
6. Troppmann, L, Gray-Donald, K, Johns, T : Supplement Use: Is There any Nutritional Benefit? J Am Diet Assoc 102(6):818, 2002.

Sites Web

1. American Dietetic Association : www.eatright.org
2. Diététistes du Canada : www.dietetistes.ca
3. Ordre professionnel des diététistes du Québec : www.opdq.org

Pour trouver de l'information sur différents suppléments

1. www.supplementwatch.com
2. www.quackwatch.com
3. www.cc.nih.gov/ccc/supplements

Base de données sur les produits pharmaceutiques (Santé Canada)

1. www.hc-sc.gc.ca/drug2/

ADVAIR DISKUS® ET MAINTENANT ADVAIR AÉROSOL-DOSEUR SONT INSCRITS À LA LISTE DE MÉDICAMENTS DU QUÉBEC.



ADVAIR
100, 250 et 500



ADVAIR
125 et 250

^aADVAIR® est indiqué comme traitement d'entretien de l'asthme chez les patients atteints d'une maladie obstructive réversible des voies respiratoires, lorsque l'utilisation d'une association médicamenteuse est jugée appropriée. ^aADVAIR® ne devrait pas être utilisé chez les patients dont l'asthme peut être maîtrisé par l'administration occasionnelle d'un β_2 -agoniste en inhalation à courte durée d'action. ^bADVAIR® renferme un β_2 -agoniste à longue durée d'action et ne doit pas être utilisé comme médicament de secours. Pour le soulagement des symptômes d'asthme aigus, il faut avoir recours à un bronchodilatateur en inhalation à courte durée d'action (comme le salbutamol).

Chez les adolescents et les adultes, les effets indésirables le plus souvent signalés sont l'irritation de la gorge (2 %), l'enrouement et la dysphonie (2 %), la céphalée (2 %), la candidose (2 %), qui peut être atténuée par le rinçage de la bouche et le gargarisme avec de l'eau après l'inhalation, et les palpitations (≤ 1 %).

Monographie du produit fournie sur demande.

^aADVAIR® et DISKUS® sont des marques déposées, utilisées sous licence par GlaxoSmithKline Inc.

^bL'apparence, à savoir la couleur, la forme et la taille, du dispositif d'inhalation DISKUS® est une marque de commerce, utilisée sous licence par GlaxoSmithKline Inc.

ADVAIR®
xinafoate de salmétérol / propionate de fluticasone

esk GlaxoSmithKline CCPP® Member (R&D)