Les suppléments vitaminiques

À qui et pourquoi?

Christine Brown, DtP, MSc

Les enfants de Mme Paquet

Lors d'une visite de routine avec ses deux enfants, Mme Paquet vous demande si ceux-ci devraient prendre des suppléments vitaminiques. Les enfants sont en santé et suivent leur courbe de croissance.

Que lui recommandez-vous?

Certaines conditions particulières peuvent nécessiter le recours à des suppléments vitaminiques et minéraux.

Mme Brown est nutritionniste au sein de l'Unité d'enseignement, traitement et recherche en obésité du CHUS. Elle travaille aussi comme assistante de recherche au Centre de recherche clinique Étienne-Le Bel du CHUS.

Les différents types de suppléments

Tout le monde devrait pouvoir combler ses besoins en vitamines et en minéraux avec une alimentation variée. Toutefois, certaines conditions particulières peuvent nécessiter le recours à des suppléments vitaminiques et minéraux. Il existe différents types de suppléments :

- **À doses prophylactiques**, soit d'une demie à environ deux fois les apports nutritionnels recommandés (ANR). Ces suppléments contiennent généralement plusieurs vitamines et minéraux. Ils excluent la vitamine K.
- **À doses thérapeutiques**, soit de 3 à 20 fois les ANR. Une mise en garde indiquant qu'ils sont réservés à un usage thérapeutique doit obligatoirement apparaître sur l'étiquette du produit.
- **À doses pharmacologiques (mégadoses)** contenant de 20 à 600 fois les ANR. Seule la posologie les différencie du groupe précédent. Notons qu'il s'agit habituellement de préparations mono-vitaminiques (C, E ou B). On ne trouve à peu près jamais de mégadoses de minéraux. La vitamine K et les doses élevées de vitamines A, D et de folate doivent être vendues sous ordonnance.

Copyright © Vente et distribution commerciale interdites

Les femmes en âge de concevoir un enfant devraient consommer un supplément d'acide folique.

Les suppléments à doses prophylactiques

Pour les enfants

Chez le bébé nourri au sein, un supplément de 400 UI (10 mcg) par jour de vitamine D est recommandé pour prévenir l'apparition du rachitisme.

La prise de suppléments n'est pas recommandée de façon routinière chez l'ensemble des enfants. Par contre, certains groupes sont plus à risque de présenter des carences alimentaires et pourraient bénéficier d'un supplément. Parmi ceux-ci, on trouve :

- les enfants issus de familles défavorisées, particulièrement s'ils font l'objet d'abus ou de négligence;
- les enfants qui souffrent d'anorexie, de manque d'appétit chronique ou qui ont de mauvaises habitudes alimentaires;
- les enfants végétariens stricts;
- les enfants soumis à une diète restrictive en raison d'allergies alimentaires, d'obésité ou de maladies chroniques.

Un supplément de fluor est aussi recommandé si l'enfant ne consomme pas d'eau fluorée, afin d'augmenter la résistance à la carie dentaire.

Pour les femmes

Les femmes en âge de concevoir un enfant devraient consommer un supplément d'acide folique.

Celles qui ont des pertes menstruelles abondantes et denses, qui durent cinq jours ou plus par mois, devraient prendre un supplément de fer.

Les femmes enceintes ou qui allaitent devraient aussi considérer la prise d'un supplément afin de s'assurer de combler leurs besoins, surtout en fer.

Pour les végétariens/végétaliens

Les végétariens stricts, c'est-à-dire qui ne consomment aucun produit d'origine animale et qui ne consomment pas quotidiennement au moins 500 mL de boisson de soja enrichie en vitamines B_{12} et D, sont à risque de développer une carence pour ces deux vitamines. Les végétaliens doivent aussi faire attention à leur consommation de fer, de zinc et de calcium.

Pour les personnes âgées

Il est nécessaire de procéder à une évaluation de l'apport alimentaire par rapport aux besoins avant de recommander l'utilisation de plusieurs suppléments. Les carences en vitamines B_{12} et D sont les plus fréquentes dans cette population.

Pour ceux et celles qui suivent des régimes amaigrissants

Les gens qui s'imposent fréquemment des régimes amaigrissants qui fournissent moins de 5 400 kJ (1 300 kcal) devraient consommer un supplément contenant environ 50 % des ANR pour les vitamines du groupe B, le calcium, le magnésium et le fer.

Les suppléments à doses thérapeutiques

Il y a peu de raisons de prescrire des doses thérapeutiques de vitamines et de minéraux chez l'adulte en santé. Ces doses conviennent surtout aux gens qui souffrent de carences ou de troubles pathologiques impliquant des perturbations de la digestion, de l'absorption ou de l'utilisation des nutriments.

Les suppléments à doses pharmacologiques (mégadoses)

On attribue aux mégadoses vitaminiques des propriétés préventives ou curatives particulières. Il y a peu d'avantages à consommer ce type de suppléments chez l'adulte en santé, mais certains états pathologiques peuvent parfois bénéficier d'un tel traitement.

La toxicité des doses élevées de vitamines A, B_6 et D est bien connue, et on sait que l'excès d'autres vitamines hydrosolubles peut aggraver certains états pathologiques. Par exemple, dans les cas d'anémie mégaloblastique, les suppléments d'acide folique peuvent masquer la déficience en vitamine B_{12}.

Retour sur les enfants de Mme Paquet

Comme les enfants de Mme Paquet semblent en santé, vous ne leur recommandez pas la prise de suppléments.
L'année suivante, vous revoyez Mme Paquet. Ses enfants sont toujours en bonne santé et ont une alimentation variée, ce qui ne requiert toujours pas de prise de suppléments vitaminiques. *Clin*

À retenir...

- Les suppléments vitaminiques ne sont pas nécessaires lorsqu'on a une alimentation variée.
- Les femmes en âge de concevoir un enfant devraient consommer un supplément d'acide folique.
- Les végétariens et végétaliens sont à risque d'avoir des carences en vitamines B_{12}, D et possiblement en fer, calcium et zinc.
- Il faut faire attention avec les mégadoses de vitamines, puisque la toxicité des doses élevées de vitamines A, B_6 et D est bien connue.

Bibliographie :

1. Houde Nadeau M: Besoins nutritionnels. In: Chagnon Decelles D, Daignault Gélinas M, Lavallée Côté L, et al: Manuel de Nutrition Clinique en ligne. Ordre professionnel des diététistes du Québec, Montréal, 2004; *www.opdq.org*.
2. Chevalier S, Mainville D: Alimentation des enfants et des adolescents. In: Chagnon Decelles D, Daignault Gélinas M, Lavallée Côté L, et al: Manuel de Nutrition Clinique en ligne. Ordre professionnel des diététistes du Québec, Montréal, 2000; *www.opdq.org*.
3. Julien M: Affections dentaires. In: Chagnon Decelles D, Daignault Gélinas M, Lavallée Côté L, et al: Manuel de Nutrition Clinique en ligne, Montréal, Ordre professionnel des diététistes du Québec,Montréal, 2000; *www.opdq.org*.
4. Lamontagne D, Caty C, Van Campenhout C, et al: Végétarisme. In: Chagnon Decelles D, Daignault Gélinas M, Lavallée Côté L et al: Manuel de Nutrition Clinique en ligne. Ordre professionnel des diététistes du Québec, Montréal, 2000; *www.opdq.org*.
5. Ferland G, Boivin D, Desjardins I, et al: Personnes âgées. In: Chagnon Decelles D, Daignault Gélinas M, Lavallée Côté L, et al: Manuel de Nutrition Clinique en ligne. Ordre professionnel des diététistes du Québec, Montréal, 1998; *www.opdq.org.*
6. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: Food fortification and dietary supplements. J Am Diet Assoc, 2001; 101(l):115.