



Savoir

Focus sur les micronutriments

L'approvisionnement n'est pas toujours optimal En Suisse, l'apport de certains micronutriments est inférieur aux recommandations. Les compléments alimentaires (NEM), consommés par environ 30 pour cent de la population adulte suisse, peuvent contribuer à cet apport.

TEXTE: JÜRG LENDEMANN

Les micronutriments comprennent des vitamines et des minéraux (éléments quantitatifs et oligo-éléments), ainsi que des acides aminés formant des protéines et des acides gras oméga. Ils sont essentiels: notre corps en a besoin pour que les processus métaboliques les plus divers puissent se dérouler de manière optimale.

L'enquête nationale sur l'alimentation menuCH fournit des données sur l'approvisionnement de la population suisse «l'étude transversale a été menée entre janvier 2014 et février 2015 et a recueilli pour la première fois des données de consommation représentatives de la population suisse au niveau national. Au total, 2085 personnes résidant en Suisse âgées de 18 à 75 ans ont participé à l'étude», écrivent Marion Wäfler et Christine Anne Zuberbuehler dans le Bulletin suisse de la nutrition 2021. Les données collectées avec MenuCH ont été comparées aux valeurs de référence D-A-CH et, pour la vitamine D et l'iode, à celles des recommandations de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV).

Un apport pas toujours optimal

«L'apport en vitamines thiamine, riboflavine, niacine, vitamine A, B₆, B₁₂, C et E ainsi qu'en minéraux sodium, chlorure et phosphore semble suffisant pour la major partie de la population suisse», résument les deux auteures. «En revanche, la part de certaines autres vitamines et minéraux est inférieur aux recommandations. Il s'agit notamment de la vitamine D, de l'acide folique, de l'acide pantothénique, du potassium, du calcium, de l'iode et du fer chez les femmes. L'apport en magnésium est également à peine suffisant.»

Des micronutriments dont l'apport est souvent inadéquat

Les auteurs arrivent à la conclusion suivante: «Il ressort des données de menuCH qu'en Suisse, ce sont surtout les personnes âgées – et en particulier les femmes du Tessin – qui peuvent avoir un apport en micronutriment limité voire insuffisant.»

L'équipe souligne également deux points: «Les données de menuCH sous-estiment peut-être l'apport en micronutriments. Une des raisons à cela pourrait être que les aliments enrichis n'ont pas été systématiquement enregistrés dans menuCH». Et plus loin: «Dans l'étude, la consommation de suppléments n'a été consignée que de manière qualitative au moyen d'un questionnaire; c'est pour cette raison que les calculs n'ont pas été pris en compte. «La question de savoir dans quelle mesure les compléments alimentaires (NEM)



	Important pour:	Symptômes de carence comme:
Calcium (Ca)	Formation des os et des dents; cellules nerveuses, muscles, cœur, coagulation sanguine	Ostéoporose
Potassium (K)	Fonctionnement des nerfs et des muscles, équilibre acido-basique	Fatigue, nausées, constipation, changements d'humeur
Magnésium (Mg)	Fonction musculaire, enzymes, production d'énergie	Crampes musculaires, spasmes musculaires; troubles du rythme cardiaque
Fer* (Fe)	Transport d'oxygène, métabolisme énergétique	Anémie par carence en fer
Iode (I)	Hormones thyroïdiennes	Hypothyroïdie, goitre dû à une carence en iode
Zinc (Zn)	Croissance cellulaire, cicatrisation des plaies, fertilité, réponse immunitaire	Perte d'appétit, dysfonctionnement des glandes sexuelles, troubles de la croissance chez les enfants.
Vitamine D (Calciférol)	Santé osseuse, système immunitaire, fonction musculaire, croissance cellulaire	Carence en calcium, maladies musculaires, rachitisme
Acide folique/Folates (Vitamine B ₉)	Réactions métaboliques centrales comme la synthèse de l'ADN et de l'ARN	Anomalies du tube neural, production altérée de globules rouges
Acide pantothénique (Vitamine B ₅)	Formation de la coenzyme A, métabolisme des glucides, lipides et protéines	Maux de tête, fatigue, dépression, insomnie, troubles de la sensibilité, crampes musculaires

Sources: pharmawiki.ch | doccheck.com | naehrwertdaten.ch

ont pu avoir un impact sur l'apport en micronutriments reste ouverte. Les auteures précisent qu'une étude allemande a montré que «l'apport en nutriments par des suppléments n'avait guère changé dans le collectif global».

Près d'un tiers des personnes consomment des compléments alimentaires

Une étude publiée en 2009 par l'Université de Lausanne, à laquelle ont participé 6000 personnes, a montré que la prise de NEM est liée à un meilleur profil de santé.

En 2022, une enquête a été menée sur mandat de l'OFAG concernant la consommation de NEM en Suisse. Voici quelques-uns des résultats:

- > Environ un tiers de la population adulte consomme des compléments alimentaires.
- > Le principal lieu d'achat de compléments alimentaires est la pharmacie, la parapharmacie ou le cabinet médical. Dans plus de la moitié des cas, les produits y sont achetés. Un bon quart des suppléments sont achetés en ligne ou par correspondance et près d'un cinquième chez les détaillants ou dans les supermarchés.
- > Le top 3 des ingrédients est constitué de vitamines, de préparations combinées et de minéraux.
- > L'efficacité des compléments alimentaires consommés est jugée plutôt élevée à très élevée par la majorité des consommateurs

- > Le mode de vie de plus de 50 pour cent des consommateurs de compléments alimentaires est davantage influencé par des considérations de santé que celui des non-consommateurs ou de la population générale.
- > Les consommateurs de compléments alimentaires accordent plus d'importance à une alimentation saine que les non-consommateurs ou les personnes de la population générale. <

JÜRIG LENDENMANN est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il écrit depuis 2001 en tant que rédacteur pour des médias spécialisés. Il travaille pour des médias grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.

Sources:

Marques-Vidal P, Pécoud P, Hayo D, et al. Prevalence and characteristics of vitamin or dietary supplement users in Lausanne, Switzerland: the CoLaus study. Eur J Clin Nutr. 2009 Feb;63(2):273–81. DOI: 10.1038/sj.ejcn.1602932

Solliard C, Benzi Schmid C, König SLB (2023) La consommation de compléments alimentaires en Suisse représente-t-elle un risque pour la santé? Bulletin nutritionnel suisse. DOI: 10.24444/blv-2023-0211. Siehe: DemoScope: Online-Umfrage zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der Schweiz.

Wäfler M, Zuberbuehler CA (2021) Les apports en micronutriments de la population suisse sont-ils satisfaisants? Bulletin nutritionnel suisse: pages 115-134. DOI: 10.24444/blv-2021-0111