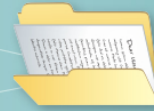




Pharmacie.be



Ce dossier vous est offert par votre pharmacien
Il ne remplace pas le conseil de votre médecin et/ou de votre pharmacien.

Essentielles vitamines ! (01/2010)

Les vitamines constituent un véritable alphabet dont nous n'aborderons ici que deux lettres...

Les vitamines ne peuvent par définition être produites par notre organisme. Elles doivent donc être apportées de l'extérieur soit par l'alimentation, soit par la production bactérienne à l'intérieur de nos intestins soit par des médicaments. Elles participent toutes à des réactions chimiques, essentielles pour notre santé. Deux grandes familles de vitamines sont reconnues. D'un côté, les vitamines lipophiles sont insolubles dans l'eau : les vitamines A,D,E,K. D'un autre côté, les vitamines



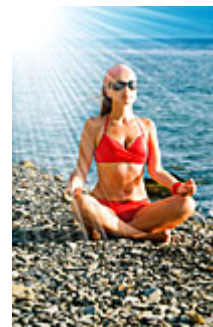
hydrophiles sont représentées par la grande famille des vitamines B et par la vitamine C. Les vitamines hydrophiles dissoutes dans l'eau sont donc facilement éliminées par les reins et ne s'accumulent donc pas dans notre organisme. En revanche, les vitamines lipophiles peuvent s'accumuler. C'est la raison pour laquelle il ne faudrait pas consommer de telles vitamines en quantité importante sans un avis médical. L'accumulation de vitamines, ou hypervitaminose, est aussi dangereuse qu'une carence. Il est impossible de dresser une liste exhaustive pour toutes les

vitamines. C'est pourquoi nous nous limiterons à deux de celles-ci en raison de l'actualité qui les entoure : la vitamine D et les folates, qu'on appelait jadis vitamine B9.

Indispensable !

La vitamine D utilisée par notre organisme provient de la synthèse de celle-ci au niveau de la peau. Les rayons ultraviolets transforment un précurseur de la vitamine D, qui lui doit se trouver dans notre alimentation. Il est inutile de détailler ce processus compliqué mais ce qu'il faut en retenir est que pour que la vitamine D ou son précurseur soit actif, il nous faut du soleil. Cela signifie qu'en période hivernale dans nos contrées, nous serons pratiquement tous carencés en vitamine D. C'est en tout cas la conclusion à laquelle sont arrivés des médecins bruxellois dans un article publié l'année dernière.

Ils ont évalué le taux de vitamine D dans le sang de personnes hospitalisées pour raison médicale non liée à une carence en vitamine D. La conclusion laisse peu de place au doute : « Plus de 60 % de cette population présentait des taux sous la limite inférieure de la normale (12 ng/ml), tandis que moins de 5 % atteignait 30 ng/ml, taux généralement considéré comme la valeur à atteindre. » Bien sûr si les personnes âgées sont plus rapidement déficientes car la production de vitamine D est moins efficace au niveau cutané, la carence peut aussi atteindre des adultes jeunes voire des ados. En cause, l'ensoleillement, 15 minutes par jour d'exposition suffisent, mais aussi notre mode d'alimentation.



La question est donc de savoir où trouver la vitamine D. On l'a dit, il s'agit d'un composé liposoluble, c'est donc principalement dans les poissons gras qu'il faudra la chercher, mais autant le dire tout de suite, cet apport est insuffisant et il faudra recourir bien souvent à une supplémentation surtout durant les mois d'hiver.

Peau, os et ailleurs...

C'est important. On connaît bien le rôle de la vitamine D pour permettre la fixation du calcium au niveau de l'os. En l'absence de vitamine D, l'os dégénère, se fragilise et se fracture. Mais il n'y a pas que les os qui sont concernés. En effet, le tissu musculaire possède également des récepteurs spécifiques pour cette vitamine. Là elle intervient dans le tonus musculaire. Des études ont montré

que les personnes ayant un taux correct de vitamines D réduisent leur risque de chute et se déplacent mieux.



En dehors de ses effets sur les muscles et les os, plusieurs études ont montré que les personnes qui ne sont pas carencées en vitamine D présentent également moins de risques de développer un cancer colorectal ou un cancer du sein, par exemple. Cependant, les données scientifiques manquent encore pour affirmer que donner de la vitamine D réduit effectivement ce risque.

Elle aurait également une influence non négligeable sur le système immunitaire dans le développement de maladies comme la sclérose en plaques ou le diabète. Malheureusement, il s'agirait ici de prévention et pas de traitement à proprement parler. De plus, elle interviendrait aussi dans notre combat contre l'infection et certains n'hésitent pas à dire qu'une carence, plus fréquente en période hivernale pourrait participer de manière négative à l'augmentation des infections respiratoires. Il faudra encore vérifier si le fait de donner de la vitamine D réduit ce risque.

Enfin, plusieurs auteurs ont montré un lien significatif entre une diminution de la vitamine D et une élévation de la tension artérielle. Certains pensent qu'elle serait même liée à l'augmentation de maladies cardiovasculaires sous nos latitudes.

Peut-on compenser cette carence ? En ne se privant pas de l'avis indispensable d'un professionnel de la santé, il est parfaitement possible de suppléer au manque de vitamine D mais l'alimentation seule ne suffit pas. Pour s'en convaincre, voyez le tableau 1. L'utilisation de substitut pharmacologique est donc nécessaire. Prudence cependant, même si elle est rare, l'intoxication par la vitamine D existe... Enfin une étude récente vient de montrer qu'en ce qui concerne le métabolisme osseux, l'adjonction de calcium à la vitamine D est indispensable pour être efficace.

Tableau 1: Apports en vitamine D par les aliments

Aliments	Ration quotidienne nécessaire pour couvrir les besoins	Ration hebdomadaire nécessaire pour couvrir les besoins
Huile de foie de morue	1,5 cuillère à café	10,5 cuillères à café
Girolles	12 portions de 60 g	84 portions de 60 g
Hareng au vinaigre	2 portions de 60 g	14 portions de 60 g
Sardines à l'huile	20 sardines	140 sardines
Œuf dur	22 œufs moyens	154 œufs moyens
Foie de veau	50 tranches de 100 g	350 tranches de 100 g
Beurre	5 plaquettes de 250 g	35 plaquettes de 250 g

Et les folates ?

Les folates sont des dérivés de l'acide folique aussi appelé vitamine B9. Comme son nom l'indique, on la retrouve dans les feuilles des plantes. Cette vitamine est essentielle pour la fabrication du matériel génétique de nos cellules. Elle intervient donc tout au long de la vie et principalement lors du développement du fœtus. Son intérêt dans le processus de réparation de notre matériel génétique et donc prévenir, dans une certaine mesure, la formation de tumeurs est établie, mais elle pourrait tout aussi bien être utilisée par des cellules tumorales en développement. Elle participe en tout cas au remplacement des cellules qui meurent chaque jour dans notre organisme et donc elle permet elle aussi la production de globules rouges.



Vu son implication dans de nombreux processus vitaux, on se doute qu'une carence ne passera pas inaperçue. Les dégâts sont malheureusement parfois irréversibles. Une alimentation carencée en folates chez la femme enceinte aura pour conséquence dramatique l'absence de fermeture du tube neural. Ce dernier est l'axe autour duquel tourne toute l'élaboration du système nerveux central. Cette absence de fermeture peut prendre des formes très diverses mais c'est ce que l'on appelle généralement des spina bifida. Une carence peut aussi provoquer la naissance d'enfants prématurés ou de petit poids.

Attention la croissance de l'enfant se poursuivant encore de longues années, il est donc important de maintenir un apport suffisant chez l'enfant après la naissance. L'adulte ne sera pas indemne non plus puisque différents signes peuvent apparaître en cas de déficience comme de la diarrhée, une perte d'appétit, des faiblesses, des palpitations, de l'anémie et même un changement de comportement.

Les apports se comptent en millièmes de gramme (microgramme, µg). Le tableau 2 résume les besoins pour chaque catégorie d'âge et selon le genre.

Tableau 2 : Besoins en folates à divers moments de la vie

Étapes de la vie	Hommes	Femmes
Enfants 1-3 ans	150 µg	150 µg
Enfants 4-8 ans	200 µg	200 µg
Enfants 9-13 ans	300 µg	300 µg
Adolescents 14-18 ans	400 µg	400 µg
Adultes	400 µg	400 µg
Grossesse	-	600 µg
Allaitement	-	500 µg

Toutes les recommandations vont dans le même sens. Toute femme en âge de procréer devrait pouvoir bénéficier d'une supplémentation en folates de 400 µg par jour. La question récurrente est alors de savoir où les trouver. L'alimentation constitue certainement une bonne source mais les suppléments alimentaires également. Le tableau 3 indique les sources de folates que l'on trouve dans notre alimentation quotidienne. Attention, cette vitamine est sensible à la chaleur

Tableau 3 : Sources alimentaires de folates

Aliments	Portion	Teneur (µg)
Céréales à déjeuner, flocons de maïs	330 ml (1 1/3 tasse)	675 µg
Lentilles	250 ml (1 tasse)	358 µg
Foie de veau sauté	90 g	288 µg
Asperges	250 ml (1 tasse)	243 µg
Macaroni enrichi cuit	250 ml (1 tasse)	160 µg
Choux de Bruxelles cuits	250 ml (1 tasse)	156 µg
Jus d'orange	125 ml (1/2 tasse)	55 µg

Plus les besoins sont importants, plus il est difficile de maintenir un apport suffisant. C'est pourquoi beaucoup de professionnels de la santé recommandent la prise supplémentaire non seulement pour les femmes en âge de procréer ou enceintes, mais aussi pour les consommateurs d'alcool et ceux qui pratiquent un régime.



Le risque de toxicité ou de surdosage est faible puisque les folates se dissolvent dans l'eau et peuvent donc être éliminés dans les urines, mais des cas d'hypervitaminose ont tout de même été décrits. Cela signifie que si une supplémentation en folates est envisagée, il est préférable qu'elle soit initiée sous la conduite d'un professionnel de la santé.

Ce dossier vous est offert par votre pharmacien.

Il ne remplace pas le conseil de votre médecin et/ou de votre pharmacien.

©Ce document ne peut pas être reproduit sans accord écrit préalable de M.W.S. : info@pharmaplanet.be