

VITAMINES ET SUPPLÉMENTS

# L'ennemi du bien...



**Nous sommes nombreux à prendre des vitamines et antioxydants, croyant ainsi réduire le risque de développer des cancers ou d'autres maladies. En réalité, c'est peut-être bien le contraire qui se passe !**

PIERRE DEWAELE

**L**es suppléments alimentaires sont partout ! On nous vante leurs mérites dans les publicités, dans les pharmacies et dans de nombreux magazines santé. Cependant, de plus en plus de doutes se font jour quant à leur intérêt, et même quant à leur innocuité.

Tout ceci vient de vastes études épidémiologiques, c'est-à-dire des études menées sur un très grand nombre de personnes, en bonne santé ou non. L'objectif est de pouvoir obtenir des données qui pourraient être extrapolables à un plus grand nombre encore de personnes, voire à une société entière. L'avantage de telles études tient justement à ce grand nombre de personnes : plus il y a de participants, moins le risque d'erreurs dues aux variations individuelles est important. Et plus il y a de personnes qui suivent, par exemple, un traitement donné, plus on a statistiquement de chances de voir apparaître les effets positifs et les effets négatifs de ce traitement. En contrepartie, les conclusions que l'on retire de tous ces chiffres peuvent ne pas être d'application pour une personne en particulier.

Ce sont de telles études qui ont été menées avec les suppléments de vitamines et les antioxydants, et dont les résultats sont étonnants. Attention, tous ces produits ne sont pas en cause et les résultats obtenus peuvent ne concerner que des tranches d'âge spécifiques. Néanmoins, cela pose certaines questions.

## **Dangereuses, les vitamines ?**

Aux USA aujourd'hui, on estime que 50 %

de la population adulte consomme des suppléments alimentaires, en particulier les femmes âgées de 60 ans et plus. Il apparaît de plus que 27 % des personnes utilisent quotidiennement 4 suppléments ou plus. La question n'est pas de remettre en question l'intérêt de ces suppléments en cas de carences, mais bien de savoir quel est leur intérêt dans une population bien nourrie. Dans ce cas, les bénéfices deviennent beaucoup plus inconsistants concernant les vitamines B, C, D, E et certaines études suggèrent même un effet délétère.

Ainsi dans l'étude *Iowa Women's Health Study*, les chercheurs ont suivi près de 39.000 femmes âgées d'un peu plus de 61 ans au départ. L'utilisation des suppléments alimentaires était rapportée par les participantes elles-mêmes. Cela a fait l'objet d'une évaluation à l'entrée dans l'étude en 1986, puis en 1997 et, enfin, en 2004. On constate alors que, dans les chiffres, l'utilisation de multi-vitamines augmente le risque global de décès de 2,4 %, celle de vitamine B6 de 4,1 %, celle de l'acide folique de 5,9 % et celle de cuivre de... 18 % dans le groupe sous traitement par rapport au groupe non traité ! Il faut aussi préciser qu'il s'agit bien de personnes utilisant ces produits aux doses recommandées et non de cas de surdosage. En revanche pour le calcium, on constate une diminution de la mortalité dans cette tranche d'âge.

## **Les hommes aussi !**

Cette augmentation du risque ne concerne pas que les femmes : dans l'étude SELECT,

qui a réuni plus de 35.000 hommes sans cancer de la prostate au départ, les chercheurs ont découvert que ceux qui consommaient de la vitamine E pendant 7 ans au minimum et 12 ans au maximum présentaient une augmentation du risque de développer un cancer prostatique de 17 % ! Parmi les patients cancéreux, l'effet des vitamines est aussi très variable, mais reste potentiellement dangereux. C'est également le cas pour les antioxydants ! Par ailleurs, il faut noter qu'aucune étude n'a montré d'effet délétère de la consommation de vitamines provenant d'une alimentation normale (fruits, légumes...).

## **Bannir les suppléments ?**

Que conclure de ces chiffres impressionnants ? Que ces suppléments alimentaires ne peuvent pas être consommés comme s'il s'agissait d'un produit anodin qui s'éliminerait en cas de surplus. Les vitamines et antioxydants sont des molécules très efficaces à faibles doses, mais une alimentation variée suffit en principe à nous les procurer. Il est donc indispensable de remettre en question régulièrement, en accord avec son médecin traitant, l'utilité de ces suppléments. Ainsi, certaines vitamines très utiles avant et pendant la grossesse comme les folates, deviennent potentiellement dangereuses chez les femmes plus âgées. La tendance est donc clairement à éliminer le plus possible de compléments alimentaires non indispensables. Et de plutôt nous concentrer sur la variété dans notre assiette !

EXISTE-T-IL UNE ALIMENTATION ANTICANCER ?

# Y voir plus clair

Les livres et articles sur l'alimentation « anticancer » connaissent un énorme succès. Et ont aussi donné lieu – en France principalement – à des controverses homériques entre spécialistes, par médias interposés. De quoi y perdre son latin. Un rapport officiel ramène le calme.

KARIN RONDIA

**D**evant la multiplication des annonces fracassantes de régimes « anticancer » dans la presse, l'ANSES, Agence française de sécurité sanitaire, a saisi la question à bras le corps. Elle a réuni un groupe de travail d'une vingtaine d'experts pluridisciplinaires pour examiner les études sérieuses publiées sur ce sujet et analyser la légitimité des recommandations édictées par les uns et les autres. Au terme de 4 années, après avoir analysé plus de 200 études scientifiques, le groupe a rendu ses conclusions et formulé quelques recommandations prioritaires.

## Un tout...

En premier lieu, ce rapport d'experts

réaffirme avec force qu'il n'existe pas d'aliment ou de nutriment qui puisse être directement incriminé de façon isolée dans la survenue d'un cancer, pas plus qu'il n'existe d'aliment ou de nutriment capable de prévenir à lui seul l'apparition d'un cancer. C'est donc au niveau des habitudes alimentaires dans leur ensemble que l'on peut agir, sachant qu'environ 1/3 des cancers les plus communs dans les pays occidentaux pourraient être évités de la sorte.

Les experts de l'ANSES identifient en tout et pour tout 5 facteurs reconnus pour augmenter le risque de cancer et 3 facteurs de toute évidence protecteurs (voir

tableau), et en déduisent trois recommandations fondamentales, qui sont sans surprise et sans miracle, mais pleines de bon sens :

- réduire la consommation des boissons alcoolisées ;
- promouvoir la pratique d'activité physique ;
- promouvoir une alimentation équilibrée et diversifiée, c'est-à-dire :
  - consommer au moins 400g de fruits et légumes par jour,
  - diversifier les sources de protéines en alternant les viandes rouges avec des viandes blanches, des œufs ou du poisson,
  - limiter la consommation de viandes rouges à moins de 500g par semaine,
  - limiter la consommation de sel,
  - éviter la supplémentation en vitamines, minéraux ou micronutriments car elle ne permet pas de tirer profit des synergies possibles entre les différents composants des aliments (fruits et légumes en particulier qui apportent aussi des fibres) et peut conduire à des apports excessifs (voir ci-contre). 

MANGER

## Ce que l'on sait...

### Cinq facteurs augmentant le risque de cancer

Facteur	Effet prouvé dans cancer de :
• les boissons alcoolisées en excès/	bouche, pharynx, larynx, œsophage, intestin et rectum chez l'homme, sein
• le surpoids et l'obésité/	œsophage, utérus, rein, intestin et rectum, pancréas, sein après la ménopause
• les viandes rouges et charcuteries/	intestin et rectum
• le sel et les aliments salés/	estomac
• les compléments alimentaires / à base de bêta-carotène	poumon chez les fumeurs

### Trois facteurs réduisant le risque de cancer

• l'activité physique/	intestin et rectum
• la consommation de fruits et légumes/	bouche, pharynx, larynx, œsophage, estomac, poumon
• l'allaitement maternel/	sein

Référence : ANSES, Saisine 2007-SA-0096, mai 2011.