

# Ai-je besoin d'un supplément de vitamines ou de minéraux?

Pour satisfaire vos besoins en nutriments, suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

Pour la plupart des gens, il suffit de consommer le type et la quantité d'aliments recommandés par le *Guide alimentaire* pour obtenir tous les minéraux et vitamines dont le corps a besoin. Pour certaines personnes, cependant, certains suppléments sont recommandés.

## Les femmes en âge de procréer

Toutes les femmes susceptibles de devenir enceintes devraient prendre une multivitamine contenant 400 µg (0,4 mg) d'acide folique tous les jours pour contribuer à réduire le risque d'anomalies du tube neural. Une telle anomalie congénitale affecte le cerveau, le crâne ou la moelle épinière de l'enfant à naître. Si des anomalies du tube neural se développent, elles surviennent durant le premier mois de la grossesse. Voilà pourquoi il est important de prendre des suppléments d'acide folique *avant* de devenir enceinte.

De plus, les besoins en acide folique sont accrus pour les femmes enceintes ou qui allaitent. À cet effet, ces femmes devraient aussi prendre une multivitamine contenant de l'acide folique tous les jours.

Les besoins en fer des femmes augmentent également pendant la grossesse. Ainsi, la vitamine prénatale devrait en fournir de 16 à 20 mg.

## Les hommes et les femmes de plus de 50 ans

La vitamine D est connue sous le nom de « vitamine soleil », mais les habitants du Canada ne peuvent en produire suffisamment pendant l'hiver ou pendant les périodes de l'année où l'exposition au soleil est limitée. Les besoins en vitamine D sont plus importants après l'âge de 50 ans. Or, la vitamine D est essentielle pour des os solides.

En plus de suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien*, tous les adultes de plus de 50 ans devraient prendre un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D quotidiennement.

La vitamine B12 n'est parfois pas absorbée par les gens âgés de plus de 50 ans. La vitamine B12 est nécessaire pour produire des globules rouges et assurer un fonctionnement normal du système nerveux. Chez les adultes



âgés de plus de 50 ans, il est recommandé de consommer des aliments enrichis de vitamine B12 ou de prendre un supplément quotidien qui contient au moins 2,4 µg de vitamine B12.

Les femmes en postménopause devraient choisir un supplément de vitamines et de minéraux qui ne contient pas de fer ou en contient très peu, un supplément pour les personnes âgées par exemple. En effet, un apport élevé en fer, provenant par exemple de suppléments de fer, peut être associé à une surcharge de fer.

### Les végétariens

Une alimentation végétarienne saine peut satisfaire la plupart des besoins nutritionnels. Toutefois, comme les personnes végétariennes ne consomment que du fer de source végétale, leurs besoins en fer sont supérieurs. Il se peut donc que des suppléments soient nécessaires pour satisfaire les besoins en fer. Les végétaliens, qui ne consomment aucun produit d'origine animale, doivent consommer des aliments enrichis de vitamine B12, de la levure nutritionnelle ou prendre un supplément de vitamine B12.

### Il se peut que vous ayez besoin de suppléments de vitamines ou de minéraux pour certains problèmes de santé

tels que l'anémie ou l'ostéoporose ou pendant une période de stress physique, après une opération par exemple, ou pendant une infection grave. Il est important de suivre les recommandations de votre médecin et de votre diététiste.

### Plus de 50 nutriments sont nécessaires à une bonne santé.

La meilleure façon de les obtenir est de manger une variété d'aliments riches en nutriments.

Les régimes hypocaloriques peuvent présenter des quantités insuffisantes de certains nutriments essentiels. Si vous suivez une diète extrêmement pauvre en calories, vous devriez demander conseil à une diététiste et à votre médecin. Un supplément multivitaminique pourrait être indiqué.



Si vous envisagez de prendre un supplément, voici ce que vous devriez garder en tête :

- Les comprimés de vitamines ne fournissent pas d'énergie. Ce qui donne de l'énergie, ce sont les calories des glucides, protéines et lipides présents dans les aliments que vous consommez. Les vitamines contenues dans les aliments contribuent à transformer ces éléments en une énergie utilisable par le corps, mais elles ne procurent pas d'énergie en soi.
- Les aliments contiennent d'autres nutriments importants que les suppléments en vitamines et minéraux ne fournissent pas, tels que les fibres, les glucides, les protéines et les gras essentiels. Il est important de consommer des aliments riches en nutriments comme des légumes, des fruits, des grains entiers, du lait, du fromage, du yogourt, de la viande, du poisson, des œufs, des légumineuses, des noix et des graines, et ce, même si vous prenez un supplément.
- L'ingestion de plus de 3000 mg de vitamine C, par exemple, n'est pas recommandée; elle peut notamment causer la diarrhée et des problèmes gastro-intestinaux.
- Avant de prendre quelque supplément que ce soit, discutez de vos besoins particuliers et de vos habitudes alimentaires avec votre médecin ou votre diététiste. Si vous hésitez quant au supplément de vitamines ou de minéraux à acheter, renseignez-vous auprès du pharmacien. Conservez toujours les suppléments hors de la portée des enfants, particulièrement ceux qui contiennent du fer.

Liens :

- Apprenez-en davantage sur le *Guide alimentaire canadien* au [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php)
- Évaluez vos choix alimentaires au [www.profilan.ca](http://www.profilan.ca)
- Obtenez de plus amples renseignements concernant les sources alimentaires de nutriments au [www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z.aspx?lang=fr-CA](http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z.aspx?lang=fr-CA)