



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Les suppléments ne préviennent pas les maladies chroniques

Les résultats de plusieurs études de grande envergure sur l'impact des suppléments de vitamines pour la prévention des maladies chroniques ont été récemment rendus public. Le verdict est unanime : ces suppléments n'ont aucun effet protecteur contre les maladies du cœur ou le cancer.

Les vitamines sont des molécules absolument nécessaires au fonctionnement de notre organisme, notamment pour leurs rôles cruciaux dans l'activité de plusieurs enzymes impliquées dans le métabolisme des substances essentielles à la vie. Notre corps est cependant incapable de synthétiser ces vitamines et elles doivent donc provenir de notre alimentation, en particulier d'aliments de sources végétales. Heureusement, cet apport est relativement facile à obtenir : en effet, selon l'Organisation mondiale de la santé, la consommation de 5 fruits et légumes par jour suffit à combler nos besoins en vitamines.

La prévention des maladies chroniques est un processus complexe

En plus de leurs rôles cruciaux dans le métabolisme, certaines vitamines (notamment les vitamines C et E) possèdent également une forte activité antioxydante. Cette propriété est importante car elle pourrait participer à contrer les effets néfastes causés par les radicaux libres, ces molécules très réactives qui attaquent la structure de plusieurs constituants des cellules, particulièrement l'ADN, et qui causent ainsi des dommages qui peuvent favoriser le développement de plusieurs maladies chroniques. La capacité de ces vitamines à neutraliser l'action des radicaux libres a amené l'hypothèse que l'addition de doses importantes de vitamines antioxydantes à l'alimentation pourrait constituer

un moyen simple et efficace de prévenir ces maladies.

RÉSULTATS DÉCEVANTS

Plusieurs études ont tenté au cours des dernières années de déterminer l'effet préventif de suppléments vitaminiques sur le développement des maladies chroniques, en particulier les maladies cardiovasculaires et le cancer. Cependant, les résultats de ces études, récemment publiées dans plusieurs revues médicales prestigieuses (1-5), ont jeté une douche froide sur la possibilité d'utiliser ces suppléments à des fins préventives :

1) Maladies cardiovasculaires :

– La supplémentation en vitamine C (500 mg) et E (400 UI) pendant une période de 8 ans n'a entraîné aucune réduction du risque d'événements cardiovasculaires chez un groupe de 14641 hommes âgés de 50 ans et plus. Au contraire, la prise de vitamine E était associée à une hausse significative (75 %) du risque d'hémorragie cérébrale (1).

– La prise quotidienne, pendant une période de 7 ans, d'un supplément contenant les vitamines B6, B9 (acide folique) et B12 par 5442 femmes à risque de maladies du cœur n'a montré aucun effet protecteur contre l'apparition d'événements cardiovasculaires (2). Ces résultats sont en accord avec ceux obtenus lors d'une autre étude d'envergure réalisée auprès de 5522 patients (3).

2) Cancer

– L'étude SELECT (Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial) à laquelle participaient 35 533 hommes âgés de 50 ans ou plus a été terminée prématurément en raison de son inefficacité. Alors que l'étude visait à déterminer l'impact du sélénium (200 microgrammes par jour) et de la vitamine E (400 UI par jour), seuls ou en combinaison, sur le risque de cancer de la prostate au cours d'une période de 12 ans, les résultats obtenus

après 5 ans n'ont montré aucun effet protecteur. De plus, une hausse légère du cancer de la prostate a été observée chez les participants qui prenaient la vitamine E seule alors que ceux qui prenaient seulement le sélénium voyaient leur risque de développer le diabète de type 2 augmenter légèrement (4).

– Enfin, la prise de suppléments contenant les vitamines B9 (2,5 mg), B6 (50 mg) et B12 (1 mg) pendant 7 ans par 2721 femmes de 42 ans et plus n'a montré aucun effet protecteur contre le cancer du sein (5).

Ces résultats décevants montrent que la prévention des maladies chroniques est un processus complexe qui ne peut être accompli simplement en consommant quelques comprimés de vitamines. Une telle approche préventive requiert plutôt d'une alimentation diversifiée, riche en végétaux comme les fruits et légumes et les grains entiers, faible en gras saturés et riche en gras polyinsaturés oméga-3 et où les protéines ne proviennent pas seulement des viandes rouges mais également des poissons, volailles et légumineuses. Un tel mode d'alimentation peut apporter à l'organisme jusqu'à 20000 molécules différentes, qui interagissent entre elles pour maintenir notre équilibre physiologique et homéostatique et réduire le risque de développer des maladies, chose impossible à atteindre à l'aide des quelques molécules contenues dans les suppléments.

Après l'arrêt du tabagisme, adopter ce type d'alimentation est sans doute l'une des meilleures résolutions que vous pouvez prendre en ce début d'année pour améliorer votre santé!

- (1) Sesso et al. JAMA 2008; 300: 2123-33
- (2) Albert et al. JAMA 2008; 299: 2027-36.
- (3) Lonn et al. New Engl. J. Med 2006; 354: 1567-77
- (4) Lippman et al. JAMA 2009, publié en ligne le 9 décembre 2008
- (5) Zhang et al. JAMA 2008; 300: 2012-21.



■ Les suppléments de vitamines pour la prévention des maladies chroniques n'auraient aucun effet protecteur contre les maladies du cœur ou le cancer.

PHOTO LE JOURNAL

RECETTE ANTICANCER

SOUPE AU BROCOLI ET À L'OIGNON À L'INDIENNE

Voici une excellente façon de combiner trois des aliments les plus efficaces contre le cancer : les crucifères, les oignons et le curcuma. Il est recommandé de consommer ce genre de plat régulièrement en remplaçant le brocoli par un autre membre de la famille des crucifères (chou, chou-fleur, chou vert frisé, etc.). N'oubliez pas de congeler les portions restantes pour une utilisation ultérieure.

	Huile d'olive
1	gros oignon, haché
2	gousses d'ail, hachées
1	c. à café (1 c. à thé) de curcuma moulu
1	brocoli, défait en bouquets (peler les tiges et les couper en tronçons)
1	pomme de terre, en quartiers
1	litre (4 tasses) de bouillon de poulet
1	c. à soupe de persil frais, haché
1	c. à café (1 c. à thé) d'aneth frais, haché
	Sel et poivre du moulin

1. Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Faire revenir les oignons et l'ail à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajouter le curcuma et remuer 2 min.
3. Ajouter les pommes de terre et le bouillon. Incorporer le persil et l'aneth.
4. Saler et poivrer au goût. Laisser mijoter 30 min puis ajouter le brocoli. Cuire encore 10 min et retirer du feu.
5. Laisser tiédir avant de passer au mélangeur jusqu'à consistance lisse.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION
45 MINUTES

DIFFICULTÉ : MOYEN



Tiré du livre :

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.