

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 60

**Artikel:** Les compléments alimentaires sous la loupe  
**Autor:** S.F.K.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831389>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

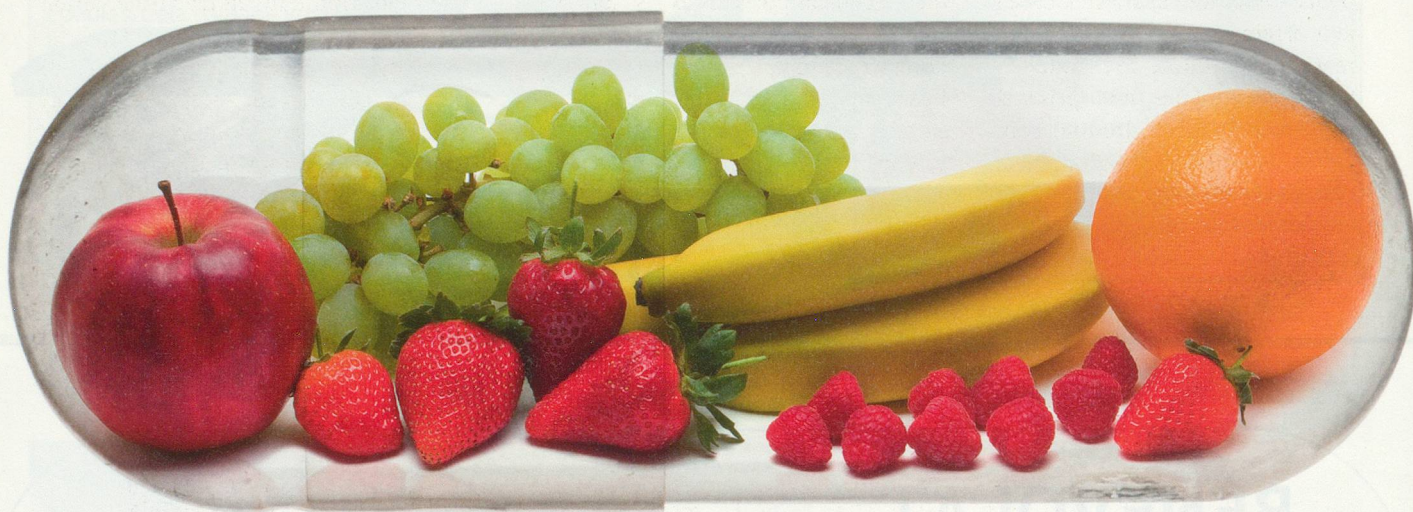
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Les compléments alimentaires sous la loupe

Vitamines, antioxydants et minéraux ont la cote. Mais est-ce vraiment utile? Le point avec le Dr Vittorio Giusti, directeur du Centre métabolique à l'Hôpital intercantonal de la Broye (HIB).



**A** valer des comprimés de vitamines pour lutter contre la fatigue ou des gélules pour renforcer des ongles cassants et des cheveux fragilisés: on a tous – ou presque – recouru un jour ou l'autre à des compléments alimentaires. Et nous ne sommes de loin pas les seuls. A l'échelle internationale, entre 35 et 40% de la population consomment des suppléments. «C'est beaucoup, estime le Dr Vittorio Giusti, maître d'enseignement et de recherche à l'UNIL et directeur du Centre métabolique à l'Hôpital intercantonal de la Broye, à Estavayer-le-Lac (FR). C'est un marché très important, qui englobe les produits dont les substances ne figurent pas dans la pharmacopée. C'est aussi un problème majeur: beaucoup d'entre eux peuvent être achetés en ligne ou en grandes sur-

**«La vitamine D est généralement recommandée aux femmes dès 60 ans.»**

Dr VITTORIO GIUSTI

faces, alors qu'aucune étude scientifique n'a pu attester leur efficacité avec certitude.»

## Les femmes davantage concernées

Dans quels cas, faut-il prendre des suppléments à base de vitamines et minéraux? «A mon avis, jamais, tranche le Dr Giusti, qui est également médecin-chef du Département de médecine du HIB. Ou alors uniquement en cas de manque, si les apports

alimentaires habituels ne sont pas couverts.» Quelque 10% de la population souffrent toutefois de ce problème. Les femmes sont davantage concernées que les hommes, notamment par une insuffisance en fer qui se manifeste par une fatigue et une baisse d'efficacité. La faute à qui? «Aux règles, reprend le spécialiste. Plus elles sont abondantes et plus la femme est exposée.»

Une insuffisance en vitamine D est aussi fréquente et augmente avec l'âge. «Raison pour laquelle cette vitamine est généralement recommandée aux femmes dès 60 ans, afin de prévenir l'ostéoporose.» Appelée également vitamine du soleil, elle maintient l'équilibre du calcium qui contribue à la formation des os et réduit les fractures. Selon une étude parue en 2009,

les préparations de vitamine D réduiraient ainsi le risque général de fracture de 14%, et de 9% celui de fracture de la hanche.

### Pas inoffensifs

«La vraie question, c'est pourquoi on désire prendre un complément alimentaire, reprend le Dr Giusti. Par exemple, un coup de fatigue n'est pas forcément la conséquence d'une carence vitaminique: il peut être lié à un manque de sommeil.»

La prise de magnésium pour contrer des crampes musculaires peut s'avérer tout aussi inefficace si leur origine est liée à une consommation insuffisante de liquide.

Son conseil: faire une prise de sang, avant de prendre tout complément alimentaire, afin de cibler les besoins. En effet, pour la

même pathologie, il existe trois, voire quatre dosages différents de micronutriments. Or, en avalant un comprimé de vitamines et de minéraux, on risque un surdosage qui n'est pas sans effet sur l'équilibre du métabolisme. Exemple? «Un taux trop élevé de vitamine B6, que le corps n'élimine que lentement, peut provoquer des problèmes sur le plan rénal, souligne le médecin. On sait aussi qu'une surconsommation de vitamine C peut provoquer des calculs rénaux. En revanche, les autres vitamines, même consommées en excès, sont rapidement éliminées par le corps, donc sans danger.»

Beaucoup de légendes circulent sur les prétendus effets anticancéreux des vitamines. Légendes auxquelles de récentes études ont

tordu le cou. «Ces recherches ont mis en évidence que les vitamines A et E, associées à des antioxydants comme les omégas 3, 6 et 9, augmentaient justement le risque de cancer, de manière encore amplifiée chez les fumeurs.»

### L'avis du pharmacien

Philippe Charret, pharmacien au sein du groupe Benu, confirme ces propos. «Dans nos sociétés où la surabondance règne, les compléments alimentaires ne sont pas utiles. Nous avons tout à disposition dans notre alimentation: vitamines, oligoéléments...Lorsqu'une carence en vitamine est avérée, il vaut mieux donner un médicament dont on maîtrisera la dose, plutôt qu'un complément alimentaire...» ◊ S. F. K.

PUBLICITÉ

## Pour une jeunesse durable... à tout âge!

**Le silicium est un élément indispensable à la constitution et à la protection de l'organisme. Cependant, la quantité présente dans notre organisme ne cesse de diminuer avec l'âge. D'autres facteurs, telle une alimentation peu diversifiée et pauvre en silicium, le stress ou encore l'allongement de l'espérance de vie tendent à augmenter les carences en silicium.**

Ainsi, un manque de silicium favorise le vieillissement cutané et se traduit par une perte d'élasticité et de souplesse au niveau de la peau, accompagné de rides, taches, voire boutons. Les cheveux et ongles peuvent aussi subir une détérioration. De plus, avec le temps, les douleurs dans les articulations et le manque de souplesse articulaire peuvent apparaître, les os se fragiliser et le manque d'énergie gagner du terrain.

### Conservez dès à présent votre capital silicium...

Les laboratoires DexSil® ont développé une molécule de silicium sous sa forme la plus petite possible et l'ont chargée électriquement pour la rendre bio-active. Le silicium DexSil® est ainsi le plus assimilable et, par conséquent, agit activement dans l'organisme.

Il existe sous deux formes, DexSil® solution buvable (complément alimentaire), à prendre au quotidien, et deux gels DexSil® Confort & Souplesse,

avec ou sans huiles essentielles. Ces gels sont à appliquer localement sur les zones ciblées comme les genoux, les coudes, les poignets, le dos, etc.

**Avec DexSil®, vous ne vivrez peut-être pas plus longtemps, mais vous vivrez mieux!**



**DexSil®**  
organic silicium bio-activated

**Demandez DexSil® à votre pharmacie ou droguerie!**

### Coupon de participation

**Les 100 premières personnes qui retourneront ce coupon pourront essayer DexSil® gratuitement!**

Votre problème:

Nom, prénom:

Rue, n°:

NPA, lieu:

E-mail:

Envoyez le coupon à: HYGIS SA, Silicium, Chemin du Curbit 1, 1136 Bussy-Chardonney, ou par e-mail à [info@hygis.ch](mailto:info@hygis.ch) (concerne: silicium)

Participation limitée à une personne par foyer contre retour d'un formulaire d'évaluation. Les personnes ayant déjà participé à ce test ne pourront pas participer une seconde fois.