

# Neo-nutrition

La lettre de la nutrithérapie

## Médecins et vitamines : ce qu'on vous cache

Chère lectrice, cher lecteur,

Selon une étude réalisée aux États-Unis, 81 % des professionnels de santé prendraient des compléments de multivitamines et de minéraux [1].

Or la majorité de la population là-bas, ne prend toujours aucun complément alimentaire pour sa santé. Elle reste victime des grands médias sous influence de l'industrie pharmaceutique visant à faire croire qu'il suffit de manger « équilibré » pour ne manquer de rien.

L'Europe est encore bien plus en retard. Les personnes qui prennent des multivitamines y sont souvent considérées par leur entourage comme des bêtes curieuses ou de doux écologistes un peu naïfs.

On sait pourtant que le mode de vie moderne, le stress, la pollution, l'âge (qui réduit l'absorption des nutriments) font que même l'alimentation la plus saine et la plus variée ne garantit pas un apport optimal de toutes les vitamines, minéraux, acides aminés et acides gras essentiels.

Nous consommons en outre beaucoup trop d'aliments et de composés inhibiteurs comme le café, le thé, les boissons gazeuses et l'alcool. Ils diminuent l'absorption de certains nutriments. Les premières victimes de cette hécatombe sont le fer, le zinc, le calcium et l'acide folique. De plus, la fumée du tabac, qu'on soit fumeur actif ou passif, détruit les vitamines.

Enfin, de nombreux médicaments provoquent des pertes en nutriments ou une diminution de leur absorption. Il est pourtant rarissime qu'un médecin prescrive, en même temps qu'un médicament, la prise de multivitamines pour compenser.

Mais ce n'est pas une raison pour ne rien faire, et « oublier » à notre tour de prendre soin de notre propre santé. De nombreuses études ont démontré l'intérêt essentiel de prendre des multivitamines quotidiennement. D'abord bien sûr, parce qu'elles aident à prévenir de nombreuses maladies graves (plus à ce sujet ci-dessous), mais surtout parce que, tout simplement, la supplémentation diminue la perception subjective du stress, de la fatigue et de l'anxiété à hauteur de 30 % environ, selon une très sérieuse étude menée par des chercheurs de l'université de Swansea en Angleterre [2].

Prendre des multivitamines améliore donc le moral et la qualité de vie, en plus d'avoir des effets bénéfiques contre les maladies.

## Effets bénéfiques majeurs sur la santé

Cela fait maintenant plus de dix ans qu'il est établi scientifiquement qu'elles sont indispensables pour la santé. On dirait que tout le monde a oublié qu'une vitamine est, par définition, une substance indispensable à la santé et au fonctionnement normal du corps humain.

Une synthèse générale de toutes les études réalisées sur les multivitamines a été publiée en 2002 et a conclu que, par mesure de prudence, tous les adultes devraient prendre quotidiennement des multivitamines afin de prévenir certaines maladies comme le cancer, les maladies cardiovasculaires et l'ostéoporose [3] [4].

Cette position est également celle du plus éminent spécialiste de la nutrition au monde, le Professeur Walter Willett, directeur du Département de nutrition de l'école de santé publique de l'Université Harvard. Le Dr Willet va même plus loin encore puisqu'il considère que la fameuse « pyramide alimentaire » doit inclure, pour être complète et optimiser la santé, la prise quotidienne de multivitamines [5].

## Les personnes âgées, les femmes enceintes et les enfants d'abord !

Bien entendu, certaines personnes sont encore plus concernées encore que les autres.

Ce sont d'abord les personnes âgées. Elles ont le plus besoin de prendre des multivitamines parce que leur intestin absorbe moins bien les nutriments, et parce qu'elles souffrent souvent d'un régime alimentaire inadéquat, provoqué par le manque d'appétit, les difficultés de mastication, la solitude, etc [6].

Viennent ensuite les femmes enceintes. Les gynécologues prescrivent en général de l'acide folique (vitamine B9), qui est efficace pour réduire la fréquence des malformations du tube neural. Mais la consommation de multivitamines prénatales (elles contiennent généralement toutes au moins 400 µg d'acide folique) pourrait également prévenir d'autres malformations du fœtus.

En outre, les auteurs d'une méta-analyse de sept études épidémiologiques ont conclu en 2007 que la prise de multivitamines durant la grossesse est associée à un risque moindre de tumeurs au cerveau, de tumeur du système nerveux sympathique (neuroblastome) et de leucémie chez les enfants [8].

Chez les enfants, la prise de multivitamines durant les premières années de vie pourrait réduire le risque de souffrir d'allergies à l'âge scolaire, selon une étude épidémiologique faite auprès de 2 423 enfants américains [9] et améliorer leur Quotient Intellectuel (QI).

Mais toute personne d'âge adulte, menant le typique mode de vie moderne à base de stress, de déplacements incessants, de nourriture produite industriellement, et de pollution, a évidemment besoin de prendre des multivitamines.

## Les multivitamines rendent plus intelligent, selon des chercheurs britanniques

La prise quotidienne de compléments de multivitamines peut améliorer les performances cognitives (concentration, mémoire, rapidité d'esprit...) des enfants comme des adultes, selon des chercheurs britanniques.

Dans une série d'articles publiés dans le *British Journal of Nutrition*, *Psychopharmacology*, et *Human Psychopharmacology*, des équipes de neuroscientifiques britanniques ont étudié les effets des compléments de multivitamines sur le moral, le niveau de stress et les fonctions cognitives.

Bien que les enquêtes se soient étalées sur quatre à douze semaines, les effets se sont en fait manifestés dès les premières semaines :

- les femmes prenant des compléments de vitamines et de minéraux font preuve d'une plus grande précision ainsi que d'une plus grande vitesse à exécuter des tâches multiples ;
- les enfants de 8 à 14 ans montrent une plus grande faculté de concentration.
- les hommes prenant des complexes de vitamines B témoignent d'une hausse de leurs performances cognitives, sont moins fatigués mentalement, et ont plus de vigueur ;
- 

## De multiples études confirment l'intérêt des multivitamines contre les maladies graves

L'erreur, largement colportée par l'enseignement officiel de la médecine, est de croire qu'on a assez de vitamine D tant qu'on ne souffre pas de rachitisme, ou qu'on a assez de vitamine C tant qu'on n'attrape pas le scorbut.

Rien ne pourrait être plus faux. En réalité, ces maladies ne sont que les manifestations les plus extrêmes d'une carence en vitamines.

Bien avant que n'apparaissent ces maladies, votre corps et votre esprit cessent de fonctionner de façon optimale. Selon le Professeur David Kennedy de l'université de Northumbria, « le niveau de vitamines optimal est largement au-dessus du niveau qui permet d'éviter les maladies ».

Prendre des multivitamines ne sert pas à seulement à éviter les maladies liées aux carences. Cela permet d'optimiser l'état de santé, notamment en minimisant les risques de maladies graves.

On sait par exemple, grâce à la grande étude française SUVIMAX, menée à double insu avec placebo pendant plus de 7 ans, auprès de 12 741 sujets âgés de 35 ans à 60 ans, que la prise de multivitamines à des doses nutritionnelles (ANR) pourrait diminuer l'incidence du cancer chez les hommes [10]. Et pourtant SUVIMAX n'a étudié que la prise de doses très faibles de quelques vitamines seulement, sous forme synthétique et loin des dosages optimaux.

Prendre un supplément multivitaminé pourrait de plus, à long terme, se traduire par une réduction de 40 % du risque de subir un infarctus du myocarde (crise cardiaque). C'est ce qu'indiquent les résultats d'une étude suédoise menée auprès d'environ 34 000 femmes de 49 ans et plus, suivies durant une dizaine d'années [11].

Au cours d'un essai clinique mené en Chine, 2 141 personnes âgées de 45 ans à 74 ans ont pris chaque jour durant 5 ans soit un placebo, soit deux capsules de multivitamines et 15 mg de bêta-carotène. Chez les personnes de 65 ans à 74 ans, il y a eu

nettement moins de cataractes(problème de vue) que chez celles du groupe placebo [12].

Il ne fait donc pas de doute que les multivitamines devraient figurer aujourd'hui au centre de l'arsenal médical, pour prévenir les maladies graves chez les enfants, les adultes, comme chez les personnes âgées. Le silence que les autorités de santé parviennent à maintenir sur ce sujet est donc extrêmement inquiétant sur leur objectivité et leur indépendance vis-à-vis des grandes sociétés pharmaceutiques, qui ont elles, au contraire, intérêt à ce qu'un maximum de personnes « oublient » ce dispositif essentiel dans la prévention des maladies.

## Quelles multivitamines choisir ?

Le site [lanutrition.fr](http://lanutrition.fr) a publié en octobre 2012 un comparatif des 35 compléments alimentaires associant vitamines et minéraux parmi les plus vendus ou les plus prisés sur le marché, avec à un panel de cinq experts indépendants [12].

## Les deuxième et troisième positions sont occupées par le NuVitamin' et le NuPower de Nutriting.

Celui qui obtient la médaille d'or est le Daily 3 de Supersmart.

Cette première place n'a provoqué aucune surprise, Daily 3 étant un produit à part, que ce soit par la qualité de ses ingrédients, sa richesse nutritionnelle, ou son rapport qualité-prix.

Les multivitamines de qualité sont donc un produit de base à consommer quotidiennement sur le long terme, dans le cadre d'une vie saine et équilibrée, et plus encore les jours où votre alimentation n'a pas été optimale par sa richesse en légumes et fruits frais.

## Voici pourquoi le *Daily 3* a été classé premier

*Daily 3* contient 39 nutriments, dont bien entendu les vitamines A, B, C, D, E et K aux doses physiologiques optimales selon la littérature médicale. Mais ce qui distingue le *Daily 3*, c'est la forme avancée de vitamine B9 (5-méthyl-tetrahydrofolate) qu'il contient, le mélange de tocophérols naturels, la présence des tocotriénols (une forme de vitamine E importante mais dont le coût élevé fait qu'elle est habituellement « discrètement » mise de côté par les fabricants...), le bon niveau d'apport en vitamine C, et surtout le niveau très élevé de vitamine D3 (1000 UI par dose de 3 gélules), introuvable dans les autres multivitamines.

Il contient aussi plusieurs ingrédients brevetés (OptiBerry pour les yeux, Biopérine pour améliorer l'assimilation des autres nutriments), du resvératrol (le « super » anti-oxydant), de la lutéine et de la zéaxanthine (contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge, et la cataracte). Il contient enfin des nutriments aussi intéressants que l'extrait de thé vert, de l'extrait de grenade, de l'extrait de feuille d'olivier, de la biotine, du molybdène, du bore, du sélénium (entre autres).

Mais selon moi, ce qui marque de façon définitive sa différence avec tous les autres, c'est la présence de PQQ (pyrroloquinoline quinone) dans sa formulation.

## Une action spécifique anti-âge

Le PQQ est le premier supplément nutritionnel anti-âge qui génère de nouvelles mitochondries et assure ainsi la longévité de toutes les cellules. Il est donc tout-à-fait exceptionnel d'en trouver dans un complément de multivitamines, aussi sophistiqué soit-il.

Pour rappel, les mitochondries sont les centrales énergétiques des cellules qui leur permettent de fonctionner à plein rendement. Présentes en quantité importante chez les jeunes personnes, elles disparaissent peu à peu avec l'âge et celles qui restent sont moins efficaces et produisent plus de déchets. De ce dysfonctionnement résulte un déficit énergétique majeur qui se retrouve impliqué dans la plupart des maladies dégénératives liées au vieillissement : troubles physiques et cognitifs, dégradation cellulaire accélérée, troubles cardiovasculaires...

Plusieurs composés présents dans le *Daily 3* permettent d'améliorer le fonctionnement des mitochondries existantes, comme le resvératrol. Mais la PQQ active les gènes qui gouvernent la reproduction, la protection et la réparation des mitochondries, ce qui est une avancée assez exceptionnelle.

La PQQ est une puissante arme antioxydante, bien supérieure aux antioxydants classiques pour protéger l'ADN mitochondrial. En transférant une très grande quantité d'électrons, elle neutralise les principaux radicaux libres qui entravent le bon fonctionnement des mitochondries sans subir aucune dégradation moléculaire. La PQQ a donc une véritable efficacité dans la lutte contre les maladies dégénératives liées à l'âge et les baisses d'énergie des deux organes les plus importants du corps : le cerveau et le cœur.

Les effets bénéfiques de la PQQ ne s'arrêtent pas là : elle protège remarquablement les cellules du cerveau contre les dommages

oxydatifs et la neurotoxicité induite par des toxines y compris le mercure. Elle améliore les performances aux tests de mémoire et interagit de façon positive avec les systèmes de neurotransmetteurs du cerveau. Selon certaines études, elle empêche le développement d'une protéine associée à la maladie de Parkinson et protège également les cellules nerveuses contre les ravages oxydatifs de la protéine bêta-amyloïde associée à la maladie d'Alzheimer.

Une récente étude, en double aveugle et avec placebo, a montré qu'une dose quotidienne de 10 à 20 mg de PQQ améliorerait fortement la mémoire à court terme ainsi que les possibilités de concentration chez de jeunes adultes comparés au groupe témoin ne recevant que le placebo.

## Choisir ses multivitamines sans éléments oxydants

Beaucoup de multivitamines vendus dans le commerce contiennent du fer et/ou du cuivre, alors qu'ils ont un effet pro-oxydant notable, et qu'ils sont donc néfastes pour les personnes qui ne souffrent pas de carence. Plusieurs études américaines ont montré que le fer ou le cuivre apportés sous forme libre dans les compléments alimentaires sont particulièrement dangereux et peuvent augmenter la mortalité au lieu de nous protéger des maladies [14]. Le *Daily 3* ne tombe pas dans ce travers et ne contient ni fer ni cuivre.

[Voici le lien qui permet de commander le Daily 3. Il faut prendre 1 à 3 gélules par jour.](#)

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis

### Publicités :

Prévention : Il y a 12 ans déjà que des lecteurs bien informés ont été sensibilisés sur les risques réels de la pilule contraceptive, 5 ans qu'ils savent le danger des médicaments anti-cholestérol (statines). Ils en connaissent aussi les alternatives naturelles, efficaces et validées scientifiquement. Découvrez vous aussi le journal de référence de la santé naturelle depuis plus de 30 ans *Secrets de jeunesse pour une vieillesse heureuse* : La médecine anti-âge fait actuellement des progrès étonnants. Vous pouvez en bénéficier en suivant les conseils du Docteur Hertoghe, président de l'Association Mondiale de Médecine Anti-âge.

Nutrition : Savez-vous que le curcuma empêche les cellules cancéreuses de proliférer ? Qu'il faut l'associer à de l'huile pour l'assimiler ? Découvrez les *Dossiers de Santé & Nutrition* dans cette vidéo.

### Sources :

[1] Gardiner P, Woods C, Kemper KJ. Dietary supplement use among health care professionals enrolled in an online curriculum on herbs and dietary supplements, *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 12 juin 2006. L'étude est accessible en format PDF à l'adresse suivante : [www.biomedcentral.com](http://www.biomedcentral.com) [consulté le 16 juin 2006].

[2] Sara-Jayne Long, David Benton. Effects of Vitamin and Mineral Supplementation on Stress, Mild Psychiatric Symptoms, and Mood in Nonclinical Samples: A Meta-Analysis. *Psychosom Med PSY.0b013e31827d5fbd*; published ahead of print January 29, 2013, doi:10.1097/PSY.0b013e31827d5fbd

[3] Fletcher RH, Fairfield KM. Vitamins for chronic disease prevention in adults: clinical applications. *JAMA*. 2002 Jun 19;287(23):3127-9.

[4] Fairfield KM, Fletcher RH. Vitamins for chronic disease prevention in adults: scientific review. *JAMA*. 2002 Jun 19;287(23):3116-26.

[5] Willett WC, Stampfer MJ. Clinical practice. What vitamins should I be taking, doctor?. *N Engl J Med*. 2001 Dec 20;345(25):1819-24.

[6] Johnson KA, Bernard MA, Funderburg K. Vitamin nutrition in older adults. *Clin Geriatr Med*. 2002 Nov;18(4):773-99. Review.

[7] Prenatal multivitamin supplementation and rates of congenital anomalies: a meta-analysis. Goh YI, Bollano E, et al. *J Obstet Gynaecol Can*. 2006 Aug;28(8):680-9. Review.

[8] Prenatal multivitamin supplementation and rates of pediatric cancers: a meta-analysis. Goh YI, Bollano E, et al. *Clin Pharmacol Ther*. 2007 May;81(5):685-91. Review.

[9] Use of multivitamin supplements in relation to allergic disease in 8-y-old children. Marmsjö K, Rosenlund H, et al. *Am J Clin Nutr*. 2009 Oct 28.

[10] Hercberg S, Galan P, et al. The SU.VI.MAX Study: a randomized, placebo-controlled trial of the health effects of antioxidant vitamins and minerals. *Arch Intern Med*. 2004 Nov 22;164(21):2335-42.

[11] Rautiainen S, Akesson A, et al. Multivitamin use and the risk of myocardial infarction: a population-based cohort of Swedish women. *Am J Clin Nutr*. 2010 Sep 22.

[12] The Linxian cataract studies: two nutrition intervention trials. Sperduto RD, Hu TS, et al. *Arch Ophthalmol* 1993;111:1246-53.

[13] [Comparatif des compléments alimentaires multivitaminés pour adultes](#)

[14] [Des vitamines qui augmentent la mortalité ?](#)

Les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Aucune des informations ou de produits mentionnés sur ce site ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

*Néo-nutrition* est un service d'information gratuit de *Santé Nature Innovation* (SNI Editions). Pour toute question, merci d'adresser un message à [contact@santenatureinnovation.com](mailto:contact@santenatureinnovation.com)