

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 57

**Artikel:** Compléments alimentaires en question  
**Autor:** Fattebert Karrab, Sandrine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831284>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)


**Download PDF:** 07.02.2026

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



# Compléments alimentaires

Alors que de plus en plus de personnes ont recours aux vitamines, antioxydants auteurs de récentes études, émettent des réserves. Le point avec le D<sup>r</sup> Vittorio 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 D<sup>r</sup> Vittorio Giusti, maître d'enseignement et de recherche à l'UNIL et directeur du Centre métabo-

lique 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 surfaces, 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 D<sup>r</sup> 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 D<sup>r</sup> 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

Image Point Fr



# en question

et minéraux, des chercheurs,  
Giusti, directeur du Centre

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

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

**Dr Vittorio Giusti,**  
directeur du Centre  
métabolique au HIB

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 oméga 3, 6 et 9, augmentaient justement le risque de cancer, de manière encore amplifiée chez les fumeurs.»

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...»

**Sandrine Fattebert Karrab**

epitact®



DISPONIBLES  
EN PHARMACIE

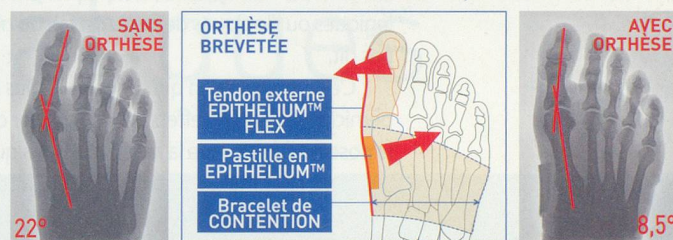
## ORTHÈSE CORRECTIVE DE L'HALLUX VALGUS



Orthèse brevetée  
lavable et réutilisable

**Indications :** L'orthèse corrige et limite l'évolution de l'hallux valgus tout en soulageant les douleurs articulaires. Elle s'adapte dans toutes les chaussures et agit lors de la marche sur tous les facteurs aggravant la déformation.

SUR CES RADIOS L'ORTHÈSE CORRIGE DE -13,5° LA DÉFORMATION



- Le tendon externe en silicone EPITHELIUM™ FLEX permet de redresser le gros orteil. Il soulage aussi les douleurs en absorbant les pressions exercées sur l'«oignon».
- Le bracelet métatarsien de contention extra fin et la pastille de contre-appui en Epithelium™ permettent de limiter l'écrasement de l'avant pied.

### Comment choisir votre taille?

Mesurez le contour de votre pied en arrière de votre hallux valgus («oignon»). Voir schéma.

1 orthèse corrective hallux valgus simple  
S Code : 5318304 M Code : 5318310 L Code : 5318327

Si vous hésitez entre 2 tailles, choisissez la plus petite :

S	20 ≤ U ≤ 21,5 cm
M	21,5 < U ≤ 23 cm
L	23 < U ≤ 24,5 cm

**Contre-indication :** L'orthèse ne doit pas être utilisée dans le cas où le gros orteil n'est plus mobile latéralement.

## PROTECTION HALLUX VALGUS, "OIGNON"



Si votre orteil n'est plus mobile latéralement, utilisez la Protection Hallux Valgus simple. Brevetée, elle intègre une pastille d'Epithelium 26® qui limite les pressions et les frottements. Lavable en machine, elle a une longue durée de vie (12 mois en moyenne). Fine et discrète, disponible dans différentes tailles, elle s'adapte dans toutes vos chaussures.

Protection Hallux valgus : 1 pièce  
S (< 24 cm\*) Code : 3443850 M (24-27 cm\*) Code : 3443867  
L (> 27 cm\*) Code : 3444246

\*Mesure du tour de pied

Disponibles en Pharmacies, Drogueries et points de vente spécialisés.

Distribution : F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 MEYRIN  
www.uhlmann.ch - Email : epitact@uhlmann.ch