



Suppléments de vitamines et de minéraux pour adultes

Vitamin and Mineral Supplements for Adults

Quelles sont les meilleures sources de vitamines et de minéraux?

Les aliments constituent les meilleures sources de nutriments, ce qui comprend les vitamines et les minéraux. Le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* décrit la quantité d'aliments des différents groupes alimentaires que vous devez manger pour satisfaire vos besoins nutritionnels quotidiens. Il est également important de manger une variété d'aliments de chaque groupe alimentaire.

Chaque aliment est un « ensemble » unique de nutriments. En voici deux exemples :

- Un verre de lait contient des protéines, du calcium, des vitamines D et A, de la vitamine B12, de la riboflavine et d'autres nutriments.
- Une orange contient de la vitamine C, du folate, du potassium, du calcium, des fibres et des éléments phytochimiques qui sont des substances naturellement présentes dans les aliments d'origine végétale et qui comportent de nombreux bienfaits pour la santé.

Certaines personnes parviennent à consommer assez de vitamines et de minéraux seulement à partir des aliments. D'autres ont besoin de suppléments de vitamines et de minéraux. Si vous vous alimentez sainement, prendre un supplément de multivitamines et de minéraux par jour pourrait suffire à vos besoins.

Quand pourriez-vous avoir besoin de suppléments?

Vous pourriez avoir besoin d'ajouter des suppléments de vitamines et/ou de minéraux ou des aliments enrichis à votre régime alimentaire à différents stades de la vie ou advenant que vos choix alimentaires soient limités. Les aliments enrichis sont des aliments auxquels des vitamines et/ou des minéraux ont été ajoutés.

Femmes

L'acide folique aide à prévenir les malformations du tube neural lorsqu'on en prend avant et pendant les trois premiers mois de la grossesse. Les femmes âgées de 14 à 50 ans en âge de procréer et celles qui sont enceintes ou allaitent doivent prendre un supplément de multivitamines et de minéraux contenant 0,4 milligramme (400

microgrammes) d'acide folique chaque jour. De plus, elles devraient manger régulièrement des sources alimentaires de folate comme les haricots secs, les pois, les lentilles et les légumes feuillus vert foncé et le jus d'orange.

Les femmes enceintes ont aussi besoin de s'assurer que leur supplément de multivitamines et de minéraux contient entre 16 et 20 milligrammes de fer pour répondre à leurs besoins accrus. La viande, les crustacés, le poisson, la volaille, les céréales et le pain enrichis en fer, les lentilles et les haricots secs sont de bonnes sources de fer.

Si vous êtes enceinte ou envisagez le devenir, consultez votre médecin avant de choisir un supplément de multivitamines et de minéraux.

Pour plus de renseignements, consultez les HealthLink BC Files (fiches santé de la C.-B.) :
[#38c Pregnancy and Nutrition: Spina Bifida and Folic Acid](#)
[#68g Folate and Your Health](#)
[#68c Iron and Your Health](#)
[#68d Iron in Foods](#)

Adultes âgés de plus de 50 ans

Les adultes de plus de 50 ans assimilent moins bien la vitamine B12 à partir des aliments et doivent manger des aliments enrichis en vitamine B12 ou prendre un supplément. Les suppléments de multivitamines et de minéraux contiennent assez de vitamine B12 pour répondre aux besoins alimentaires quotidiens. La vitamine B12 est naturellement présente dans tous les aliments d'origine animale, soit le lait et les produits laitiers, la viande, le poisson, la volaille et les œufs. Les substituts de protéines sans viande, comme la charcuterie végétarienne et les galettes à hamburger faite de soya, sont souvent enrichis de vitamine B12.

On recommande également aux adultes de plus de 50 ans de prendre un supplément quotidien contenant 400 UI de vitamine D, en plus de suivre les recommandations de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Le lait, les boissons de soya et le jus d'orange enrichis de vitamine D, ainsi que les poissons gras comme le saumon et la sardine figurent parmi les sources alimentaires de vitamine D.

Les femmes de plus de 50 ans et les hommes de plus de 70 ans ont besoin de plus de calcium. Le lait et les produits laitiers, et des substituts comme les boissons de soya ou le jus d'orange enrichis de calcium, sont d'excellentes sources de calcium.

Pour plus de renseignements, consultez les HealthLink BC Files (fiches santé de la C.-B.) :

[#68j Healthy Eating and Healthy Aging for Adults](#)

[#68e Food Sources of Calcium and Vitamin D](#)

Considérations alimentaires particulières

Certaines personnes ont besoin de suppléments car elles ne mangent pas d'aliments des quatre groupes alimentaires comme le recommande *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

Les végétaliens, qui sont des végétariens ne mangeant aucun produit d'origine animale, doivent consommer des aliments enrichis de vitamine B12 ou prendre un supplément. Ils peuvent aussi avoir des difficultés à répondre à leurs besoins en fer, en zinc, en calcium et en vitamine D avec les aliments. Ils pourraient souhaiter prendre un supplément qui contient ces nutriments.

Les adultes qui ne consomment pas de lait ou de produits laitiers enrichis de calcium peuvent avoir besoin de suppléments de calcium et de vitamine D. Les personnes atteintes d'ostéoporose peuvent également avoir besoin de plus de calcium. Les suppléments de multivitamines et de minéraux ne contiennent pas assez de calcium pour répondre aux besoins quotidiens.

Les personnes qui ont peu d'appétit ou qui souffrent de multiples allergies ou intolérances alimentaires devraient consulter un diététiste au sujet de leurs besoins nutritionnels. Un supplément de multivitamines et de minéraux peut contribuer à compenser les carences nutritionnelles de leur alimentation.

Quel type de supplément convient le mieux?

Les suppléments de multivitamines et de minéraux peuvent fournir la quantité de vitamines et minéraux supplémentaires se rapprochant des recommandations quotidiennes pour les adultes. La seule exception est le calcium.

Lorsque vous choisissez un supplément de multivitamines et de minéraux, sélectionnez-en un qui convient à votre groupe d'âge et à votre sexe.

À moins que votre médecin ou votre professionnel de la santé ne le recommande, évitez d'acheter des vitamines et des minéraux individuels. De cette manière, vous courez le risque de prendre trop de vitamines ou de minéraux.

Qu'en est-il des grandes quantités de vitamines et de minéraux?

Il arrive que des personnes prennent de grandes quantités de vitamine C en espérant pouvoir prévenir les rhumes ou prennent des vitamines B pour protéger le corps contre les

effets du stress nerveux. Vous pouvez obtenir ces vitamines en quantité suffisante à partir des aliments et/ou en prenant un supplément de multivitamines. Il est prouvé qu'une alimentation équilibrée et variée, riche en grains entiers, en fruits et en légumes, améliorerait la santé générale et l'immunité.

Est-il jamais nécessaire de consommer de grandes quantités de vitamines et de minéraux?

Votre médecin ou votre diététiste peut vous recommander de grandes quantités de certains nutriments pour traiter un problème de santé ou une carence nutritionnelle diagnostiquée. Par exemple, si vous manquez de fer, vous pourriez avoir besoin d'un supplément de fer. Si vous avez des questions sur les quantités prescrites, adressez-vous à votre médecin.

Que devriez-vous rechercher lorsque vous choisissez des suppléments?

Lorsque vous achetez un supplément en vitamines et en minéraux, recherchez toujours le numéro d'identification du médicament (NIM) ou le numéro du produit naturel (NPN). Ces numéros confirment que le supplément est conforme aux normes de Santé Canada.

Pour plus de renseignements

- Consultez la HealthLink BC File (fiche santé de la C.-B.) [#68d Iron in Foods](#)
- Document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.
- Visitez le <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>.

Pour plus de renseignements sur la nutrition, composez le 8-1-1 afin de parler à un diététiste.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.