Ai-je besoin de Vitamines/suppléments ?

Dre Michelle Dion
Médecin de famille Edmonton
Et
Elisa Molstad


Prenez-vous
des
vitamines ?

STATISTIQUES

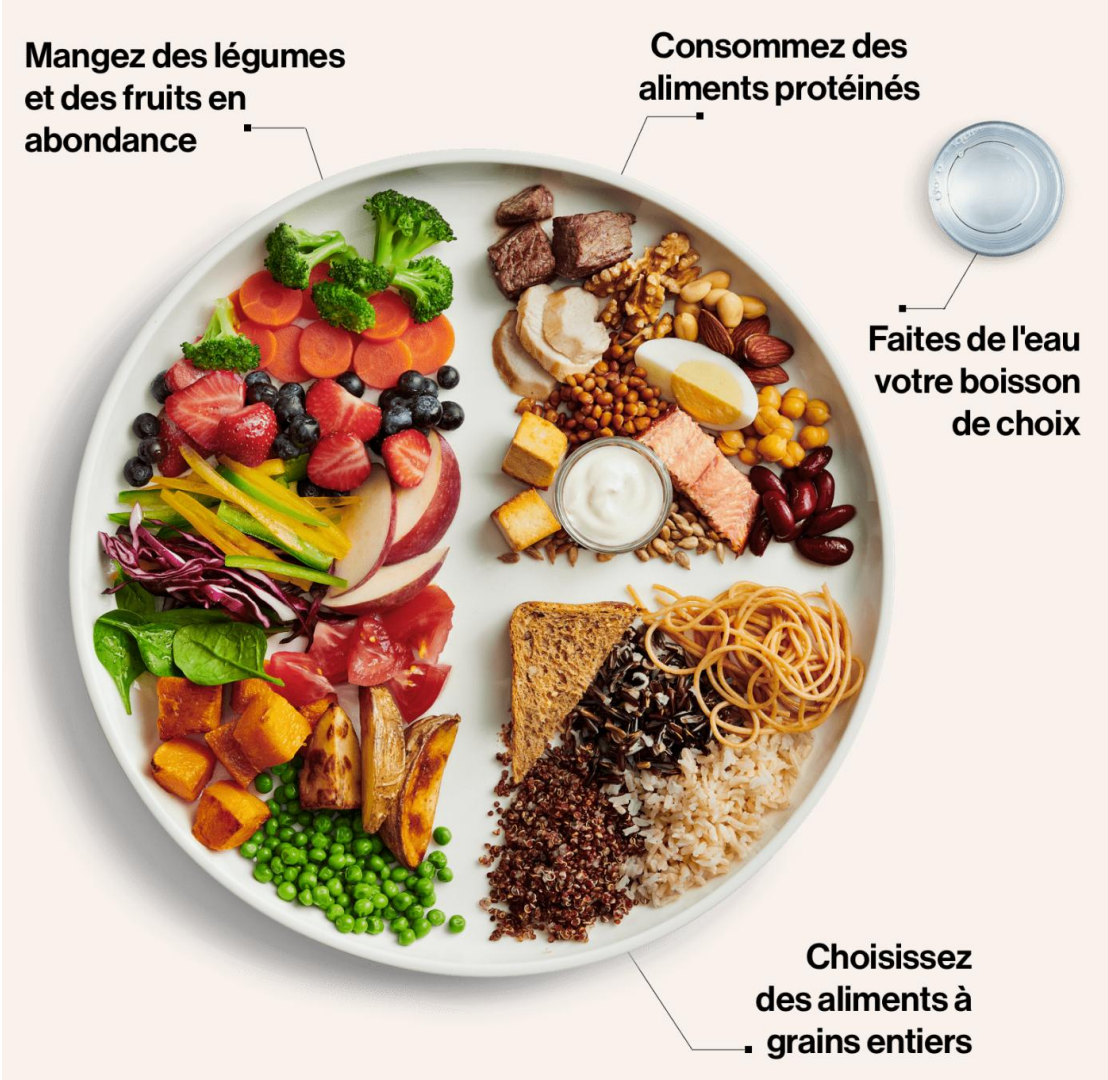
- En 2004 au Québec, **33.6% des adultes** ont affirmé avoir consommé des suppléments de vitamines et minéraux.
  - 19 à 30 ans -> 24.1%
  - 31 à 50 ans -> 30.8%
  - 51 à 70 ans -> 42.6%

- **41,5 % des femmes** affirment consommer des suppléments contre **25,3 % des hommes**



Le guide alimentaire canadien 2019

Image tirée de santé Canada



Les causes d'un manque de vitamines

- Alimentation limitée
- Problèmes médicaux
- Médicaments
- Vieillir
- Grossesse
- Fumeur
- Les grands buveurs d'alcool:
  - ≥4 /jour ou 14/semaine pour les hommes
  - ≥3/jour ou 7 par semaine pour les femmes








OMEGAS
VIT. D
CALCIUM
VIT. C
FER

Quelle est la différence entre les vitamines et les minéraux ?

VITAMINES

Organiques:
produites par certains plantes ou animaux

L'humain produit la vit. **D3** et **K2**

Apport via **alimentation**

Vitamines **hydrosolubles** détruites par la chaleur

VS

MINÉRAUX

Inorganiques:
assimilés du sol par les plantes et les animaux

Les humains/animaux n'en **produisent pas**

Apport via **alimentation**

N'est **pas détruite** par la chaleur

Hydrosolubles
- B, C
- éliminées par les urines

Liposolubles
- A, D, E, K
- s'accumulent

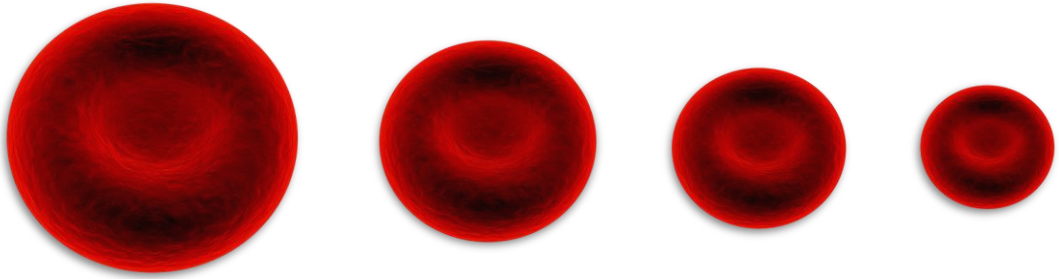
Les sels minéraux
- Calcium, magnésium, potassium, phosphore, soufre, sodium, chlore

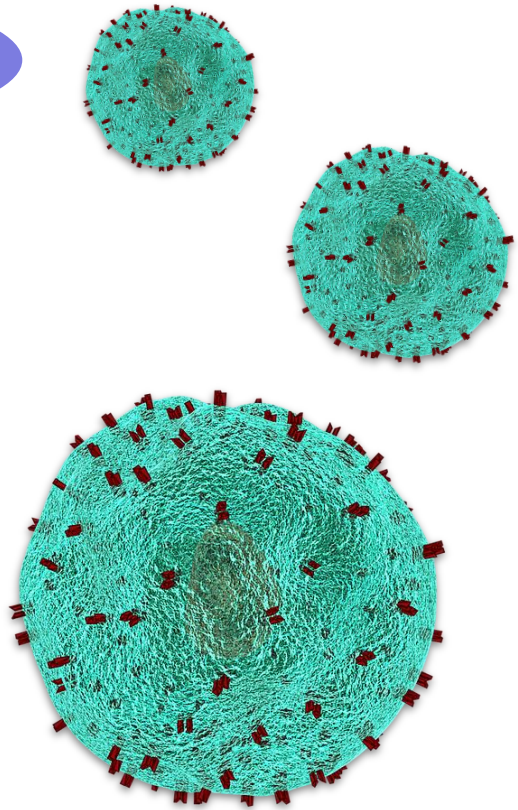
Les oligoéléments
- Cuivre, manganèse, iode, fluor, cobalt, cuivre, zinc, molybdène, sélénium, silicium

Le fer?

RÔLES DU FER

- Transport l’oxygène
- Production de l’énergie
- Formation des globules rouges
- Fonctionnement du système immunitaire





Besoins en fer



Groupe d'âge	Quantité recommandée par jour en milligrammes (mg)	
	Hommes	**Femmes**
19 à 50 ans	**8**	**18**
51 ans ou plus	**8**	**8**
Femmes enceintes, 19 ans ou plus	-	**27**
Femmes qui allaitent, 19 ans ou plus	-	**9**

Lequel contient plus de fer





Lequel contient plus de fer



½ tasse cuit =3.4 g



1 gramme

Les sources de fer





Taux absorption **25 %**



Fer d'origine animale

Fer d'origine végétale

Taux absorption **2-20 %**

Ce qui diminue l'absorption:

- Polyphénols: thé noir , café, cacao, vin rouge et les épinards
- Les phytates et phosphates: légumes, le riz et les produits céréaliers
- Les anti acides
- Le calcium



Ce qui augmente l'absorption:

- Vitamine C
- Protéines animales



Tableau sources de fer



Fer animal

Foie de poulet cuit	74 g	6.3 mg
Foie de boeuf cuit	85 g	5.3 mg
Rôti de boeuf (palette)	88 g	3.1 mg
Palourdes en conserve	85 g	2.36 mg
Palourdes bouillies (5 grosses)	60 g	1.68 mg
Dinde hachée cuite	82 g	1.6 mg
Sardines (4) en conserve	48 g	1.4 mg

Fer végétal

Tofu	115 g	6.2 mg
Graines de citrouille écalées	30 g	4.5 mg
Haricots de soya cuits	125 ml	4.5 mg
Haricots blancs en conserve	125 ml	4.1 mg
Mélasse noire	1 c. à soupe	3.6 mg
Lentilles bouillies	125 ml	3.5 mg
Épinards bouillis	125 ml	3.4 mg
Pomme de terre au four avec sa pelure	1 grosse	2.7 mg
Abricots séchés	100g	7 mg

La vitamine C

RÔLES DE LA VITAMINE C

- Aide à absorber le fer alimentaire
- Aide à maintenir les gencives en bonne santé
- Aide à la formation du collagène
- Aide au fonctionnement du système immunitaire
- La vitamine C est un antioxydant



Besoins en Vitamine C

Fumeur
35 mg de
plus!



Âge	Vitamine C mg/jour
Hommes	90
Femmes	75
Femmes enceintes >19 ans	85
Femmes qui allaitent >19 ans	120



Lequel contient plus de vit.C ?

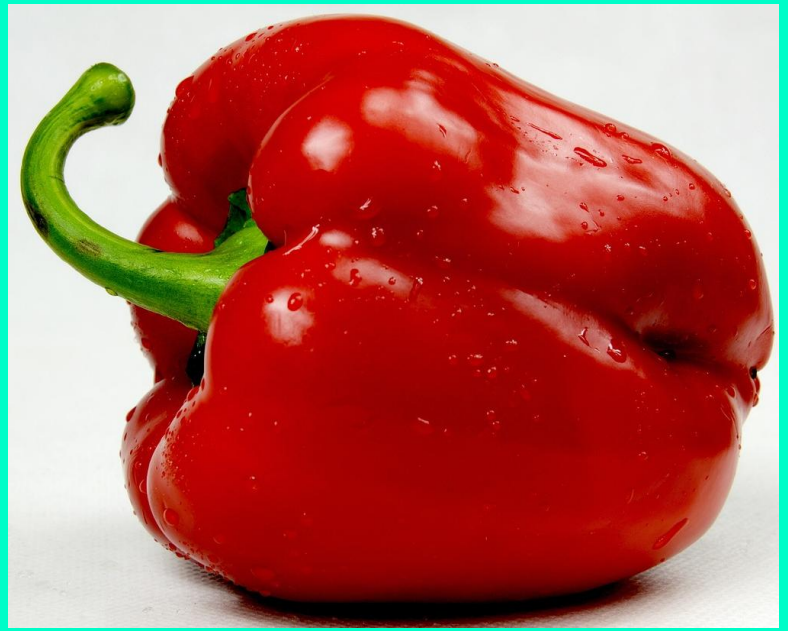




Lequel contient plus de vit.C ?



24 mg



312 gramme

Sources Vitamine C









Aliments	Portion	Vitamine C (mg)
Poivron rouge cru	1 (entier)	312
Poivron vert cru	1 (entier)	146
Fraises non cuites	1 tasse/250 ml	95
Kiwi	1 (grosseur moyenne)	75
Jus de pamplemousse	1 tasse/250 ml	70
Orange	1 (grosseur moyenne)	70
Brocoli cru	½ tasse/125 ml	61
Tomate crue	1 (grosseur moyenne)	16
Pomme de terre cuite	1 (grosseur moyenne)	15
Laitue romaine crue	1 tasse/250 ml	14





UN SUPPLÉMENT DE VITAMINE C PEUT-IL AIDER À CONTRER LES SYMPTÔMES DU RHUME?





UN SUPPLÉMENT DE VITAMINE C PEUT-IL AIDER À CONTRER LES SYMPTÔMES DU RHUME?

Non pour la majorité des canadiens

Le calcium

Rôles du calcium



- Formation des os
- Nécessaire au fonctionnement des muscles et des nerfs



Antiacides?
⬇
Citrate de calcium

Besoins en calcium

Quantité totale = Diète + suppléments



Groupe d'âge	Quantité recommandée/jour
Adultes de 19 à 50 ans	1000 mg
Adultes de 51 à 70 ans	1000 mg (H) 1200 mg (F)
Adultes de plus de 70 ans	1200 mg
Femmes enceintes et qui allaitent	1300 mg 1000 mg

Lequel contient plus de calcium ?





Lequel contient plus de calcium ?



200 mg



½ t cuit = 129 mg

Sources de calcium







Aliments	Portion	Calcium
Lait – entier, 2 %, 1 %, écrémé, chocolat	250 ml (1 tasse)	300 mg
Fromage – cheddar, colby, edam, gouda, mozzarella, bleu	50 g (1 1/2 oz)	250–350 mg
Yogourt – nature	175 g (3/4 tasse)	300–325 mg
Boisson au soya – enrichie de calcium	250 ml (1 tasse)	300 mg
Jus d’orange – enrichi de calcium	250 ml (1 tasse)	300 mg
Haricots (blancs, petits haricots ronds blancs) – en conserve ou cuits	175 ml (3/4 tasse)	100–140 mg
Amandes, rôties à sec	60 ml (1/4 tasse)	100 mg
Épinards cuits	125 ml (1/2 tasse)	130 mg
Tofu – préparé avec du sulfate de calcium	150 g (3/4 tasse)	225–350 mg
Saumon (rose/à bosse, rouge/sockeye) – en conserve avec les os	75 g (2 1/2 oz)	175–200 mg

La vitamine D

RÔLES DE LA VITAMINE D



- Aide à absorber le calcium
- Augmente la force musculaire chez les personnes âgées
- Aide le système immunitaire à bien fonctionner
- Prévient certains cancers



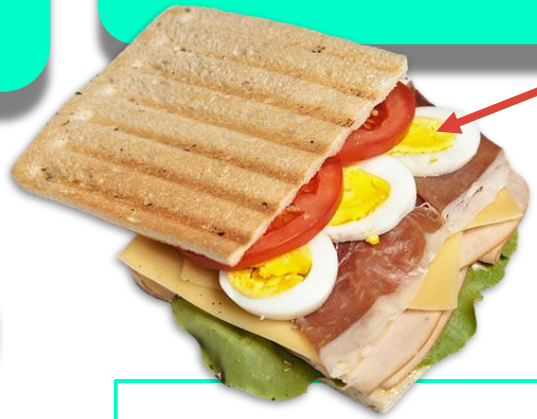
Sources de vitamine D

D2(ergocalciférol): végétaux, céréales et levure

D3(cholécalciférol): poissons gras, jaune oeuf, aliments enrichis, peau









D2 moins efficace que D3!

MÉTABOLISME

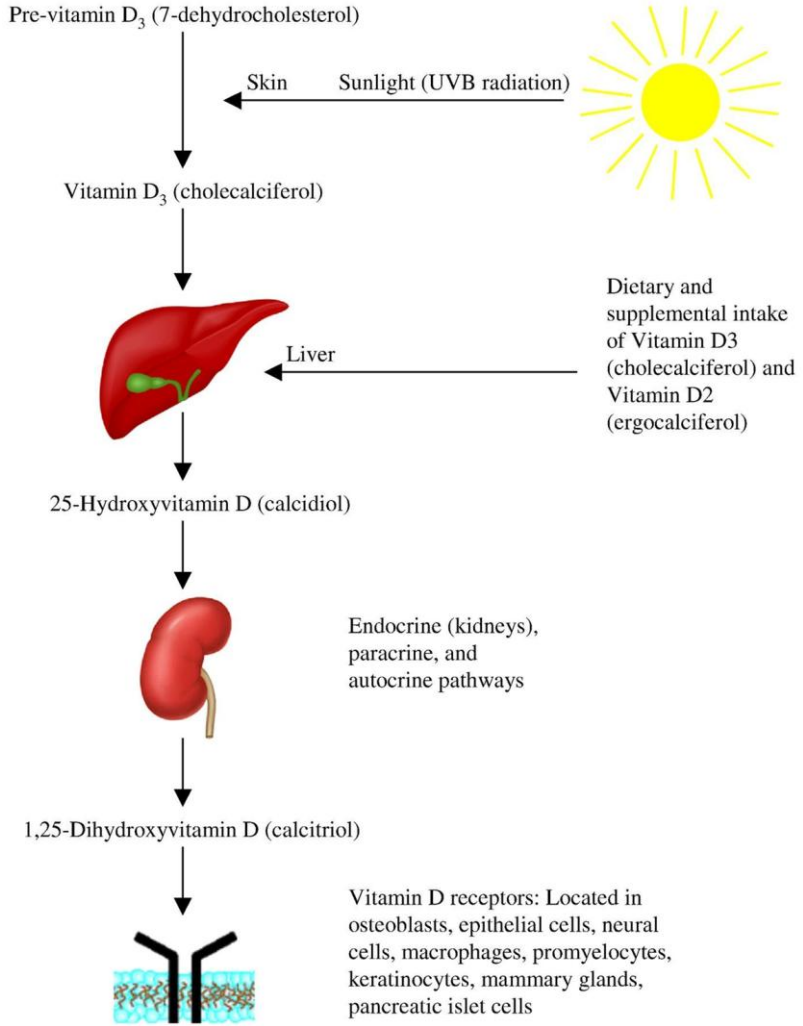
Causes d'une déficience:

Problèmes rénaux

Problèmes de foie

Diminution absorption:

Céliaque, chx bariatrique, Rx antiépileptiques



https://www.pinterest.com/pin/193514115217672169/

Besoins en Vitamine D



Catégorie d'âge	Visez (UI)/jour	Ne dépassez pas ce seuil (en UI/jour)*
Enfants et adultes de 9 à 70 ans	600	4000
Adultes de plus de 71 ans	800	4000
Femmes enceintes et qui allaitent	600	4000

Lequel contient plus de vit D ?





Lequel contient plus de vit D ?



435 UI



86 UI

Sources vitamine D





Aliments	Portion	UI par portion
Foie de boeuf	75 g	36
Saumon, rose, en conserve, égoutté, avec arêtes	75 g	435
Huile de foie de morue	5 mL/1 tsp	426
Truite cuite	75g	200
Lait de vache	250 mL	86
Boisson de soya, enrichie	250 mL	86
Yogourt, nature, enrichi de vitamine D	175 g	82-113
Jaune d'œuf, cuit	2 larges	64
Jus d'orange enrichi en vitamine D	125 mL	50

Osteoporose canada

B 12

(cobalamine)

Les rôles de la vitamine B12

Système nerveux

Mémoire

Formation du sang

Synthèse ADN

Production énergie

Causes d'une diminution absorption de la B12

Vieillissement

Metformin

Anti acide







Besoins en B12



Apport recommandé en vitamine B12 (microgrammes [mcg]/jour)	
Homme ou femme 19 ans ou plus	**2.4**
Femme enceinte 19 ans ou plus	2.6
Femme en lactation	2.8

Sources de B12







Aliments	Portion	B12
Lait écrémé, 1 %, 2 % ou homogénéisé	250 mL (1 tasse)	1,1-1,4
Yogourt nature	200 mL (>3/4 tasse)	1,3
Boisson enrichie aux amandes ou à l'avoine	250 mL (1 tasse)	1,1
Fromage cottage	250 mL (1 tasse)	1,5-1,7
Saumon en conserve	75g (2 ½ oz)	3,7
Thon en conserve	75g (2 ½ oz)	2,2
Bœuf	75g (2 ½ oz)	1,3-2,5
Œuf	1 œuf entier	0,6
Poulet	75g (2 ½ oz)	0,2-0,3

Les omégas 3

Rôles des oméGas 3

- Diminuent la tension artérielle
- Diminuent l'agrégation plaquettaire
- Diminuent le taux de triglycérides plasmatiques et le ldl et augmente le HDL
- Favorisent le développement du cerveau et de la vue des nourrissons.
- Contrôlent la dégénérescence maculaire chez les plus âgés.
- Limite l’inflammation

Autres rôles à l’étude;

-Aiderait aux symptômes de dépression et à lutter contre le déclin cognitif

-Aiderait dans la perte de poids et à diminuer la graisse du foie.

-Préviendrait certains cancers dont sein, prostate et colon

Les types omégas 3

AAL(acide alpha linolénique)	ADH (acide docosahexaénoïque) AEP (acide eicosapentaénoïque)
Végétaux Aliments enrichis	Poissons gras:saumon,maquereau,sardines, hareng, anchois, truite Kelp et wakame Aliments enrichis
1100-1600 mg/jour **8000-1100 mg/semaine**	**200-500 mg/jour** **1400-3500 mg/semaine**







Wakamé



Kelp

Sources Oméga 3

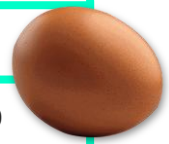












Aliments	Quantité	EPA/DHA (mg)	ALA (mg)
Saumon(ferme-conserve)	100g	1713-1340	95-74
Harreng	100g	1389	0
Truite	100g	1026	156
Thon en conserve	100g	270	0
Crevettes	100g	315	12
Noix de grenoble	¼ tasse	0	2740
Graines de lin	1 tbsp	0	2464
Chia	1 tbsp	0	1896
Chanvre	1 tbsp	0	870
Huile canola	1 tbsp	0	1296
Margarine non hydrogénée	1 tbsp	0	732
Tofu	½ tasse	0	480
Wakame	½ tasse	79	1
Oeufs + oméga	2	150-500	500-450

Suppléments d'oméga 3 ?

- Principalement indiqué si Tg élevé et risque élevé de maladie cardiaque: EPA (Vascepa)
- Si alimentation déficiente ? Oméga 3 à base de EPA et DHA

Dangers:

- Peuvent augmenter le risque de saignement
- Attention si vous êtes allergique au poissons
- Attention si vous avez une histoire de flutter ou fibrillation auriculaire
- Mauvaise haleine et trouble d'estomac
- Trop de vitamine A (suppléments à base de huile de foie de morue)

CONCLUSION

-Guide alimentaire canadien

-Limitez les aliments préparés par les industries

-Consultez diététicienne !!

-Attention : trop, c’est pas mieux

-Vitamine D pour la plupart des canadiens

-Interaction avec vos médicaments

RESSOURCES

Unlockfood.ca (décrouvrez les aliments)

Uptodate

Guide alimentaire canadien

Les diététistes du Canada

Naître et grandir

Ostéoporose Canada

Santé Canada

Questions?