



Les vitamines, source de vitalité...

- Pour quelles raisons faut-il être attentif à nos apports en vitamines ?
- Comment s'assurer un bon statut vitaminique ?
- Les alternatives Herbalife
- Ce qu'il faut retenir

Pour quelles raisons faut-il être attentif à nos apports en vitamines?



Depuis quelques années, les vitamines sont au cœur des débats sur l'alimentation et la nutrition.

« Dans les années 80, un statut vitaminique déficitaire est mis en évidence en tant que facteur de risque de certaines maladies : cancer, maladies cardiovasculaires, perturbations de l'immunité... Les vitamines peuvent donc jouer un rôle de protection. » *Dossier scientifique N°5 sur les vitamines. Ifn 1995.*

Se prémunir de certaines pathologies grâce à une bonne couverture vitaminique, c'est à dire une alimentation saine, variée et équilibrée, c'est justement l'objectif principal du premier Programme National Nutrition & Santé rédigé en 2001 : « Améliorer l'état de santé de la population française en agissant sur le déterminant majeur qu'est la nutrition ».

Mais pour autant, une alimentation saine, variée et équilibrée nous garantit-elle un bon apport vitaminique ? La qualité des aliments que nous consommons est-elle suffisante pour couvrir nos besoins ?

En premier lieu, il est important de rappeler qu' « il n'existe pas, en Europe de carences en micronutriments, à l'exception des carences en iode et fer qui concernent encore aujourd'hui des groupes spécifiques de la population. Cependant les enquêtes nutritionnelles ont mis en évidence des déficiences* en micronutriments dans des fractions non négligeables des populations étudiées. » IFN – 1995

***Cette notion de déficience, appelée aussi « subcarence » se caractérise par des réserves vitaminiques insuffisantes pour maintenir un état fonctionnel physiologique optimal. Cet état de déficience peut-être lié à :**

- des apports insuffisants
- une mauvaise absorption intestinale...
- un état physiologique particulier (maladie, grossesse...)
- la consommation de certains médicaments

Il provoque des manifestations dites non spécifiques, notamment fatigue, insomnie, perte d'appétit, irritabilité.

En 2010, les études de consommation nous indiquent que ces données sont toujours d'actualité.

Vitamine	ANC (NL N° 20)	Consommation Apports nutritionnels population française, en fonction des saisons INCA2
C (mg)	110	81,5 en automne à 102,2 au printemps
B1 (mg)	1,1 à 1,3	1,2 à 1,3
B2 (mg)	1,5 à 1,6	1,8 à 2,0
B3 (mg) ou PP	11 à 14	18 à 19,9
B5 (mg)	5	5,5 à 6
B6 (mg)	1,5 à 1,8	1,7 à 1,8
B9 (mg)	330	272,6 en automne à 299,6 au printemps
B12 (micro g)	2,4	5,6 à 5,9
A (micro g)	600 à 800	681,6 en hiver à 748,1 au printemps
E (mg)	12	10,7 en hiver à 12,4 en été
D (micro g)	5	2,4 en hiver à 2,7 en été

Face à cette situation, faut-il remettre en cause la qualité des aliments que nous consommons ?

En fait, ce ne sont pas les aliments que nous consommons qui sont responsables de ce déficit en vitamines de notre alimentation actuelle, mais plutôt notre mode de vie.

Au cours de ces dernières décennies, nous avons incroyablement modifié notre hygiène de vie...

Il est loin le temps où les parisiens se rendaient à pieds sur les bords de Marne pour aller danser tout l'après-midi... Loin le temps où pour se chauffer, il fallait descendre à la cave chercher du charbon dans un seau et le remonter, sans ascenseur évidemment ! Loin le temps où les travaux des champs mobilisaient tous les villageois, leurs bras et leur énergie !

Au fil des ans, les transports et certains travaux se sont largement motorisés, le confort domestique s'est développé puisqu'il suffit aujourd'hui d'une télécommande pour augmenter ou baisser la température ambiante de votre habitat.

Ainsi, nos besoins et parallèlement nos apports en énergie (calories) ont considérablement diminué, tandis que nos besoins vitaminiques sont restés identiques voire ont augmenté. Pollution, stress, tabac par exemple, augmentent nos besoins en vitamines anti-oxydantes.

La dernière étude INCA2, nous indique qu'en France, on consomme en moyenne 2177 cal/ jour.

Comment s'assurer un bon statut vitaminique ?



① En tout premier lieu, il convient d'évaluer l'activité physique car comme nous venons de le voir, les apports énergétiques peuvent être liés aux apports vitaminiques.

Cette évaluation doit être menée à l'aide d'un questionnaire et peut-être complétée par la mise à disposition d'un podomètre (appareil de mesure du nombre de pas).

La recommandation actuelle (PNNS) préconise pour les adultes, une demi-heure de marche rapide ou équivalent chaque jour, soit environ 6 000 à 10 000 pas quotidiens.

Nous reviendrons dans une prochaine newsletter sur des conseils liés à la pratique quotidienne d'activité physique.

② Dans un second temps, il est utile de rappeler quelques conseils pour choisir des aliments à forte valeur nutritionnelle et pour conserver les vitamines d'origine alimentaire.

Tous les aliments sont pourvus de vitamines. Certaines sont fragiles, détruites à la cuisson, lors du stockage ou encore par raffinage.

Groupes d'aliments	Vitamines	Conseils
Viande, poisson oeufs	A,D,B1,B2,PP,B5, B6, B12	Certains aliments de cette famille sont particulièrement riches en vitamines : abats, poisson gras qu'il faudrait mettre une fois par semaine au menu.
Produits laitiers	A, D, B1, B2, B5, B6, B8, B12	Attention, les produits laitiers allégés à 0% ne contiennent plus de vit A & D. Préférez les laitages demi-écrémés (fromage blanc à 20% par exemple) ;
Pain & céréales,	B1, PP, B5, B6, B8, B9	Les vitamines sont surtout situées dans les enveloppes des grains de céréales, il est donc préférable de les choisir plutôt semi-complets, bis ou bruns.
Corps gras	A, D, E	Pour les corps gras d'origine animale riches en vitamines A et D (crème fraîche, beurre), les allégés ont des teneurs en vitamines moindres. Il est préférable de les consommer non allégés et en quantités raisonnables (10 à 20 g de beurre ou équivalent / jour). Pour les corps gras d'origine végétale, les huiles riches en vitamine E sont celles de colza, de noix, de lin.
Fruits & légumes	C, K, B9	Consommer au moins 5 fruits & légumes par jour dont DEUX CRUS car la vitamine C ne sera pas détruite à la cuisson. Pour la cuisson, la vapeur est le procédé qui préserve le mieux les vitamines. Pour la conservation des fruits & légumes frais, il faut les stocker au réfrigérateur, pas plus de 3 jours. Les fruits & légumes surgelés ont des teneurs en vitamines très intéressantes.

La couverture de nos besoins en vitamines peut être réalisée par une alimentation saine, variée et équilibrée. Cependant, nos rythmes de vie, nos habitudes alimentaires, nos conditions de travail, ne nous permettent pas toujours d'y parvenir.

On trouve aux légumes un goût amer, on ne sait pas les préparer. Les céréales ou les légumes secs, les corps gras n'ont toujours pas bonne presse auprès du consommateur... Trop bons pour être honnêtes ???

Et pourtant, une bonne hygiène de vie reste le meilleur gage de bonne santé !

Les alternatives Herbalife

L'étude INCA2 nous informe que « près de 20% des adultes ont consommé au moins un complément alimentaire au cours de l'année précédente, et un peu plus de 11% au cours des 7 jours de l'étude ». Par ailleurs, « les femmes sont deux fois plus nombreuses que les hommes à consommer des compléments alimentaires » alors que leur statut vitaminique est plutôt meilleur que celui des hommes.

Enfin, « les consommateurs réguliers sont plus âgés tandis que les consommateurs occasionnels sont plutôt plus jeunes ».

La complémentation est donc aujourd'hui, pour certains consommateurs une autre réponse à la difficulté de couvrir ses besoins en vitamines par une alimentation saine, variée et équilibrée.

Formula 2 – Complexe Multivitaminé

Ce complément peut répondre

- à la difficulté qu'ont parfois les personnes de consommer certains aliments (légumes par exemple)
- à des manifestations de fatigue chronique, ou encore
- à des situations particulières (contrôle de poids, repas pris dans des conditions difficiles, travail posté).

Apports essentiels : 11 vitamines et 6 minéraux.

Avantages du produit : une tablette couvre l'ensemble des besoins en vitamines, de 15% à 44% des AJR. 24% des apports en calcium, 21 % des apports en fer, 18% en magnésium.

Utilisation : Une tablette par jour.

LiftOff®*

Pour répondre à une fatigue passagère ou à une période d'activité dense. Sa formule vitaminique (groupe B et C) associée à la caféine donne du tonus, aide à garder une certaine vitalité et à rester alerte.

Cette formule revitalisante est « destinée à soutenir la vitalité des personnes qui ont adopté un style de vie actif.

Apports essentiels : caféine, taurine, inositol, couvre 100% des AJR (apports journaliers recommandés) en vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, B12 et C.

Avantages du produit : allie le plaisir d'un rafraîchissement à l'effet stimulant de la caféine. Faible en calories, LiftOff s'inscrit parfaitement dans un programme de contrôle de poids.

Utilisation : 1 tablette par jour.

*Contient de la caféine.



Cell Activator

Ce complément peut par exemple aider les petits consommateurs de viande, de poisson, de produits laitiers ou de céréales, à couvrir leurs besoins en vitamines du groupe B.

Les études de consommation ne nous donnent que des moyennes et ne mettent pas en évidence les déficiences de chaque individu. Les déficiences en vitamines du groupe B peuvent provoquer des problèmes de peau, de la fatigue, des insomnies...

Apports essentiels : vitamine B1, B2, B6, 3 minéraux et des extraits de plantes.
Avantages du produit : couvre 100% des AJR en vitamines B1, B2, B6. Les vitamines du groupe B aident l'organisme à bien utiliser les nutriments de l'alimentation.

Utilisation : une tablette 3 fois par jour.

VegetACE

Un complément qui apporte une combinaison d'antioxydants. Il convient aux personnes dont la qualité nutritionnelle de l'alimentation peut être insuffisante et qui parallèlement ont des besoins accrus en antioxydants : les grands fumeurs, les sportifs, les personnes stressées.

Apports essentiels : vitamine E, vitamine C, bêta-carotène, sélénium, polyphénols.

Avantages du produit : apporte des antioxydants qui interagissent entre eux. Une tablette couvre 50% des AJR en vitamine E, 42% des AJR en vitamine C et 16% des AJR en vitamine A sous forme de bêta-carotène. Contient des caroténoïdes et des polyphénols.

Utilisation : 2 tablettes par jour.

Les compléments vitaminiques sont une réponse intéressante pour le consommateur qui rencontre des difficultés pour « bien manger ».



Ce qu'il faut retenir

Il est démontré qu'il est possible de se prémunir de certaines pathologies grâce à une bonne couverture vitaminique, c'est à dire une alimentation saine, variée et équilibrée.

Il est important, pour couvrir nos besoins de choisir des aliments à forte valeur nutritionnelle (c'est à dire riches en nutriments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme) et d'encourager la pratique d'une activité physique quotidienne.

Face à une alimentation peu variée, un organisme fatigué, la complémentation vitaminique est une solution intéressante car elle peut aider à retrouver forme et vitalité.

Sources

Institut Français pour la nutrition – Dossier « vitamines » 1995

Etude INCA 2- Afssa 2009