

FICHE CONSEILS

VITAMINES ET OLIGOÉLÉMENTS À L'OFFICINE

Vitamines et oligo-éléments constituent l'une des demandes croissantes des patients qui se rendent en pharmacie. Si ceux-ci peuvent s'avérer utiles dans certains cas, ces substances ne sont toutefois pas toujours nécessaires à tous les individus en bonne santé.

01

Connaître les principales vitamines et leur rôle dans l'organisme



- Les vitamines sont des substances organiques qui sont nécessaires au corps et qui doivent être fournies par l'alimentation, car l'organisme ne peut les synthétiser en quantité suffisante. Sous la forme de complément alimentaire, elles peuvent être achetées en pharmacie bien qu'une alimentation équilibrée permet en théorie d'avoir un apport en vitamines suffisant.
- Il y a 13 vitamines à connaître : les vitamines A, B1, B2, B3, B5 et B6, B8, B9, B12, C, D, E, K1.
- Connaître les fonctions de quelques vitamines : La vitamine A est importante par exemple pour la qualité de la vision et l'immunité tandis que la vitamine B2 est utile à la production d'énergie. La vitamine C a des propriétés antioxydantes importantes. La vitamine D aide à mieux absorber le calcium.

La Consommation de vitamines, tous circuits de distribution confondus, représente en France 486 M€.

02

Connaître les principaux oligoéléments et leur rôle dans l'organisme



- Savoir que les oligoéléments sont présents en faible quantité dans l'organisme, mais qu'ils sont néanmoins essentiels pour son fonctionnement normal.
- Ils ont un mécanisme d'action particulier : ils interviennent dans les réactions enzymatiques, ils intègrent les structures moléculaires des hormones et ils ont une action sur les canaux ioniques.
- Quelques oligoéléments importants à retenir : **le fer** qui est essentiel à la constitution de l'hémoglobine. Mais aussi **le zinc** qui intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques dans l'organisme. Il joue aussi un rôle dans l'expression des gènes et stabilise la structure des protéines. Ou encore **l'iode**, nécessaire à la synthèse des hormones thyroïdiennes.

03



Connaître la loi et informer les patients

- Les compléments alimentaires sont des denrées alimentaires régies par une réglementation européenne concernant leur fabrication et leur commercialisation. Ils existent de nombreux compléments alimentaires à base de vitamines et d'oligoéléments qui sont vendus en pharmacie mais aussi sur internet avec des risques plus importants pour les patients. Les sensibiliser à ces risques constitue donc une mission importante pour le pharmacien.
- Certaines indications doivent apparaître obligatoirement sur l'étiquetage des compléments alimentaires : le nom des substances caractérisant le produit, la portion journalière de produit recommandée assortie d'un avertissement contre le dépassement de cette dose, une déclaration visant à éviter que les compléments alimentaires ne soient utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié, doublée d'un avertissement indiquant que les produits doivent être tenus hors de la portée des enfants.
- Toutefois, certains oligoéléments ne sont pas considérés comme des compléments alimentaires mais comme des médicaments et présentent une autorisation de mise sur le marché (AMM). Ce sont alors des produits qui appartiennent au monopole du pharmacien. C'est le cas de certaines spécialités à base de fer ou de zinc, par exemple la solution JUNIMIN destinées aux nourrissons et aux enfants qui ne peuvent pas être nourris normalement et nécessitent une nutrition par voie intraveineuse.

04



Zoom sur les seniors : une place dans l'alimentation des personnes âgées

- Les apports nutritionnels conseillés en vitamines et oligoéléments diffèrent en fonction de l'état général de santé des personnes, et de leur âge. Avoir une idée des besoins particuliers des personnes âgées, qui sont plus souvent en situation de dénutrition que le reste de la population, peut s'avérer important.
- Pour les personnes âgées par exemple, un apport en calcium de 1 200 mg/jour est conseillé (contre 900 mg/jour pour les autres adultes).
- Les besoins en micronutriments sont généralement couverts si les apports quotidiens totaux sont supérieurs à 1 600 kcal/jour. Néanmoins un grand nombre de personnes sont en situation de dénutrition. Des études ont montré que 12 % des hommes et 30 % des femmes de plus de 65 ans qui vivent à leur domicile ont des apports inférieurs à 1 500 kcal/jour et sont donc exposés à des carences. Plus d'infos sur les chiffres : http://www.snm.ch/images/documents/snm_news/79_snmnews.pdf

05



Se tourner vers des ressources fiables

- Manger Bouger - Les nutriments clés
- <http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Futures-mamans/Pendant-la-grossesse/Les-nutriments-cles>
- Ministre de la santé : compléments alimentaires
<https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/denrees-alimentaires/article/complements-alimentaires>

QUIZ

01

Quel pourcentage de personnes âgées présente une carence en vitamine D?

- A. 45 %
- B. 60 %
- C. 80 %

02

La vitamine C en perfusion pourrait être porteuse de bénéfices dans le traitement du cancer :

- A. Vrai
- B. faux

03

La vente d'oligo-éléments à l'officine représente environ

- A. 20 millions d'euros
- B. 53 millions d'euros
- C. 60 millions d'euros

04

Pour les enfants de moins de trois ans, il est recommandé d'avoir un apport journalier en calcium de

- A. 300 mg/j
- B. 500 mg/jour
- C. 800 mg/jour

05

Pour les personnes de plus de 75 ans, il est conseillé d'avoir un apport journalier en zinc de

- A. 12 mg/jour
- B. 15 mg/jour
- C. 18 mg/jour

RÉPONSES

01. Réponse C - 02. Réponse A - 03. Réponse B
04. Réponse B - 05. Réponse A