



La Tribune du droguiste
gratuite dans
votre droguerie.



cockTail viTamine

substances vitales _8

Les vitamines sont très efficaces, même à doses infimes.

émissions culinaires _28

Les menus concoctés à la télé sont-ils sains? Nous faisons le point.

séduction _17

Belles et soignées, les mains attirent tous les regards.

VITAMINES

Des substances vitales

Certes, les vitamines sont indispensables à la vie. Mais nul besoin d'en abuser! La règle du «5 par jour» suffit amplement à couvrir nos besoins quotidiens. Et lorsque les compléments vitaminés sont nécessaires, il convient de contrôler leur dosage et leur composition.

C'est une des lois de l'évolution: les êtres vivants s'adaptent à leur environnement pour assurer la préservation de l'espèce. Ainsi, le système intestinal des Inuits, par exemple, s'est adapté à la nourriture peu diversifiée de l'Arctique. Beaucoup d'explorateurs polaires, ignorant ce fait, se nourrissaient comme les indigènes, mangeant de la viande de phoque ou d'ours blancs, faute d'alternatives. Mais le foie d'ours provoqua chez eux de nombreux troubles: l'excès de vitamine A leur causa maux de tête, vomissements et chute de cheveux. Si nous devions adopter tout à coup le mode alimentaire riche en viande et en poisson des Esquimaux, notre métabolisme en serait gravement perturbé. A l'inverse, un Esquimau qui se mettrait à manger des céréales, aurait d'importantes difficultés au niveau de l'apport énergétique et souffrirait sans doute d'apathie, de fatigue chronique et d'importants troubles de la concentration.

Cet exemple illustre le fait suivant: il existe une foule de facteurs qui influencent les besoins en vitamines, nutriments et autres substance vitales. L'alimentation et ses effets sur l'organisme humain peuvent fortement varier selon la région géographique. «L'âge, le sexe et les circonstances de vie individuelles jouent également un grand rôle dans les besoins en vitamines», relève Hermann Bichsel, droguiste diplômé fédéral. La pression à laquelle nous sommes soumis dans notre vie quotidienne peut également accroître les besoins en vitamines. «Le stress psychosocial, la prise de médicaments, le tabac ou la consommation d'alcool, ainsi que le smog électronique, sont également des éléments qui sollicitent fortement le système immunitaire. Celui-ci a besoin alors de quantités accrues de vitamines pour rester performant.»

Essentielles à la vie

Les vitamines déploient des effets remarquables même à doses infimes: elles renforcent le système immunitaire, sont bénéfiques au système nerveux et interviennent dans l'activité métabolique. A notre époque dominée par le fast food, nombreux sont ceux qui ingèrent ça et là une ration supplémentaire de vitamines pour apaiser leur «mauvaise conscience alimentaire». Les vitamines sont ajoutées à haute concentration aux jus de fruits, aux yaourts, au pain ou aux friandises. On leur prête des forces quasi magiques, de l'effet anti-âge à la prophylaxie des maladies. Les compléments vitaminés ou les aliments enrichis en vitamines sont censés nous protéger comme une sorte de bouclier biologique contre des maladies telles que le cancer, les troubles cardiovasculaires, les baisses de la vision ou l'ostéoporose tout en compensant les carences. Savoir quelles vitamines sont bénéfiques dans quelles proportions est souvent affaire d'interprétation laissée aux spécialistes. A voir diverses études scientifiques, on a rapidement l'impression que les spécialistes eux-mêmes défendent des opinions divergentes en la matière. Les apports quotidiens recommandés diffèrent aussi parmi nos voisins européens. «Les valeurs de référence s'appliquent en premier lieu aux personnes en bonne santé», explique Hermann Bichsel. Les règles sont différentes pour les personnes

- malades ou en convalescence;
- qui présentent des problèmes de digestion ou des troubles métaboliques;
- qui boivent beaucoup d'alcool et/ou fument;
- qui doivent prendre régulièrement des médicaments; ainsi que
- les personnes d'un certain âge;
- les femmes enceintes ou qui allaitent;

- les sportifs de haut niveau;
- les enfants et les jeunes en période de croissance.

«Certaines vitamines conviennent pour traiter certaines maladies de façon ciblée», ajoute le droguiste. On pourrait par exemple prescrire des préparations à base de vitamine E aux effets anti-inflammatoires à des patients souffrant de rhumatisme. Mais dans ce type d'indications aussi, le «dosage en vitamines et sels minéraux doit être démultiplié par rapport aux apports usuels recommandés».

Les besoins en vitamines de l'être humain montrent bien à quel point il est en corrélation étroite avec son environnement. Les vitamines, qui sont tantôt pourvoyeuses d'énergie, tantôt destructrices de radicaux libres ou encore actives dans la décomposition des graisses, ces vitamines provenant d'aliments carnés et végétaux font partie de l'inventaire chimique de base indispensable à notre survie. «En principe, les personnes qui se nourrissent sainement tirent suffisamment de vitamines de leur alimentation», affirme Hermann Bichsel. Mais il nuance aussitôt: «Beaucoup de gens croient que manger une pomme par jour constitue déjà une alimentation équilibrée.» Dans ces circonstances, les préparations vitaminées peuvent être utiles. Mais il serait faux de croire qu'il suffit de consommer des préparations vitaminées selon le principe de l'arrosoir pour se faire du bien et d'escompter un effet proportionnel à la quantité ingérée. Car paradoxalement, les compléments vitaminés agissent surtout chez les personnes qui se nourrissent déjà de façon équilibrée, souligne le droguiste. Certaines conditions doivent être remplies pour que les vitamines puissent être assimilées correctement par l'organisme. Et s'il est nécessaire de recourir à une supplémenta-

Echantillon de lecture



Till, 3 ans et demi, se lance à l'assaut de la quadrature du cercle: comment construire une tour avec des agrumes? Ce devrait pourtant être simple puisque les vitamines sont les «briques» de la vie...