



# Les Suppléments de Vitamines et de Minéraux pour les Adultes

## Vitamin and Mineral Supplements for Adults

### Quelles sont les meilleures sources de vitamines et de minéraux?

L'alimentation constitue la meilleure source de nutriments, y compris les vitamines et les minéraux. Différents aliments contiennent différents types et quantités de vitamines et de minéraux. Par exemple, le lait contient une quantité élevée de calcium, une petite quantité de vitamine C, ainsi que d'autres nutriments tels que des vitamines A, B12 et D. Les oranges contiennent une petite quantité de calcium, une quantité élevée de vitamine C, de même que d'autres nutriments tels que le folate et le potassium. L'alimentation apporte des protéines, des matières grasses, des glucides, des fibres et d'autres substances naturelles bénéfiques pour la santé.

En consommant une alimentation variée composée de légumes, de fruits, de céréales complètes, de lait et substituts ainsi que des aliments riches en protéines tels que les légumineuses, les noix et graines, le poisson et les viandes maigres, vous pourrez ainsi combler vos besoins nutritionnels.

De nombreuses personnes obtiennent suffisamment de vitamines et de minéraux uniquement grâce à leur alimentation lorsqu'elles suivent un régime équilibré et varié. Cependant, certains peuvent avoir besoin d'un supplément de vitamines ou de minéraux, voire les deux. Demandez à votre fournisseur de soins de santé si vous pensez que vous bénéficieriez d'un supplément.

### Quand ai-je besoin d'un supplément?

Vous pourriez avoir besoin d'un supplément de vitamines ou de minéraux, voire d'une combinaison des deux, à certaines étapes de la vie, si vos choix alimentaires sont limités et votre état de santé le requiert.

#### Femmes

Le folate est une vitamine B que l'on trouve dans la nourriture. La prise de folate avant et pendant une grossesse est essentielle au développement du cerveau et de la moelle épinière du bébé.

Le type de folate présent dans les suppléments s'appelle l'acide folique. Si vous êtes en âge de procréer, êtes déjà

enceinte ou vous allaitez, prenez un supplément de multivitamines contenant 400 mcg (400 µg ou 0,4 mg) d'acide folique chaque jour. Assurez-vous qu'il contient aussi de la vitamine B12. Vous devriez continuer à manger des aliments contenant du folate, notamment:

- Les légumineuses telles que les haricots, les pois chiches et les lentilles
- Les légumes feuillus vert foncé comme les épinards
- Les produits céréaliers enrichis en acide folique, comme les pâtes et les céréales enrichies

Pour en savoir plus sur le folate et la grossesse, consultez [HealthLinkBC File n° 38c Grossesse et nutrition: le folate et la prévention des anomalies du tube neural](#).

Certaines femmes peuvent avoir besoin de plus de fer que d'autres. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour connaître la quantité qui vous convient.

Les femmes enceintes ont besoin de plus de fer pour appuyer la croissance et le développement de leur bébé. On recommande la consommation d'aliments riches en fer et la prise d'un supplément quotidien de 16 à 20 mg de fer. Les suppléments prénataux contiennent souvent du fer et du folate dans les quantités recommandées.

Une alimentation riche en fer comprend les produits suivants:

- La viande, la volaille, les crustacés et le poisson
- Les lentilles et les haricots secs
- Les céréales enrichies en fer
- Les légumes comme les épinards, les bettes, les pois verts, les asperges et les feuilles de betterave

#### Adultes de plus de 50 ans

Le besoin en vitamine D augmente après 50 ans. On recommande aux adultes de plus de 50 ans de prendre un supplément quotidien de vitamine D de 400 UI (unités internationales) et de consommer des aliments qui en contiennent, notamment:

- Le lait, le lait en poudre et le lait évaporé non sucré

- Les boissons de soja enrichies en vitamine D
- Les poissons gras comme le saumon et la sardine

Les adultes de plus de 50 ans devraient également prendre un supplément de vitamine B12 ou consommer des aliments enrichis en vitamine B12. À mesure que vous vieillissez, votre corps absorbe moins de vitamine B12 à partir des sources naturelles que sont les produits laitiers et le lait, la viande, le poisson, la volaille et les œufs. Les aliments enrichis en vitamine B12 comprennent notamment :

- Certaines boissons de soja
- Certains substituts de viande tels que des hamburgers végétariens et du simili-poulet, du simili-poisson et des simili-boulettes de viande

Vérifiez le tableau des valeurs nutritives sur l'étiquette pour voir si un aliment est enrichi en vitamine B12. Si elle n'y figure pas, l'aliment n'est pas enrichi.

### Considérations alimentaires particulières

**Les personnes qui ne mangent pas de produits d'origine animale** ont besoin de manger des aliments enrichis en vitamine B12 ou de prendre un supplément. Elles peuvent aussi avoir plus de difficultés à répondre à leurs besoins en vitamine D. Il peut être nécessaire de prendre un supplément pour aider à satisfaire ces besoins.

**Les gens qui ne boivent pas du lait**, de boissons enrichies en calcium ou ne mangent pas de nourritures riches en calcium peuvent avoir besoin d'un supplément. Les suppléments de multivitamines et de minéraux ne contiennent pas assez de calcium pour répondre aux besoins quotidiens.

**Les personnes atteintes d'ostéoporose** (amincissement des os) peuvent avoir besoin d'un supplément de calcium et de vitamine D pour satisfaire à leurs besoins.

**Les personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires** ou ayant une alimentation limitée peuvent avoir besoin d'un supplément de vitamines ou de minéraux, voire d'une combinaison des deux, afin de répondre à leurs besoins.

### Ai-je besoin d'un supplément de multivitamines et de minéraux (MVM) si je ne mange pas sainement ?

La prise d'un supplément MVM peut présenter des avantages lorsqu'il est difficile d'avoir une alimentation équilibrée et variée.

Composez le **8-1-1** pour discuter de vos besoins alimentaires et nutritionnels avec un diététiste. Si vous décidez de prendre un supplément MVM, un diététiste ou un pharmacien peut vous aider à choisir un produit contenant des vitamines et minéraux dans les quantités recommandées pour satisfaire à vos besoins.

### De grandes quantités de vitamines et de minéraux sont-elles nécessaires ?

Habituellement, non. De grandes quantités de certains minéraux ou vitamines peuvent être recommandées pour traiter un problème de santé spécifique. Par exemple, vous pouvez avoir besoin d'un supplément de fer si son niveau dans votre sang est trop bas.

Évitez de prendre de grandes quantités de vitamines ou de minéraux à moins d'une recommandation de votre fournisseur de soins de santé. Pris en trop grande quantité, vous pourriez dépasser la limite sécuritaire ou l'apport maximal tolérable (AMT). L'AMT est la quantité quotidienne maximale de vitamines ou de minéraux qui soit sans danger.

### Que rechercher lors du choix de suppléments ?

Quand vous achetez un supplément de vitamines et de minéraux, recherchez toujours le numéro du produit naturel (NPN). Le NPN confirme que le supplément est conforme aux normes d'innocuité de Santé Canada pour les produits de santé naturels et sans ordonnance. Vérifiez la date de péremption. N'achetez pas de suppléments dont la date limite est dépassée ou le sera avant que vous ayez terminé le flacon.

### Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements, consultez les fiches HealthLinkBC suivantes :

- [HealthLinkBC File n° 68c Le fer et votre santé](#)
- [HealthLinkBC File n° 68d Le fer dans les aliments](#)
- [HealthLinkBC File n° 68e Sources alimentaires de calcium et de vitamine D](#)
- [HealthLinkBC File n° 68g Le folate et votre santé](#)
- [HealthLinkBC File n° 68j Avoir une saine alimentation et vieillir en bonne santé pour les adultes](#)

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, appelez le **8-1-1** pour parler à un diététiste agréé.

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.