

<https://www.amessi.org/Les-complements-vitamines-peuvent-etre-mortels>



Les compléments vitaminés peuvent être mortels

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE
- VITAMINES-MINÉRAUX-ACIDES AMINES



Date de mise en ligne : dimanche 16 octobre 2011

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Les compléments vitaminés s'avèrent inutiles pour une majorité de personnes et certains d'entre eux peuvent même entraîner des risques mortels chez les femmes âgées, révèle une étude publiée lundi aux Etats-Unis.

Les compléments de fer figurent parmi ceux qui inquiètent le plus les chercheurs, tandis que ceux à base de calcium semblent être liés en revanche à une baisse du risque de mortalité, selon l'étude publiée par Archives of Internal Medicine, une publication de l'Association médicale américaine.

Sommaire

- [Les compléments vitaminés peuvent être mortels](#)
- [L'étude publiée lundi 10 octobre 2011 pointe que le FER est « fortement » lié à l'augmentation de la mortalité, en fonction des doses absorbées.](#)

Les compléments vitaminés peuvent être mortels

{{}}

« Nous avons découvert que plusieurs compléments vitaminés ou minéraux fréquemment utilisés, comme les produits multivitaminés, les vitamines B6, l'acide folique, le fer, le magnésium, le zinc et le cuivre, sont liés à des risques plus élevés de mortalité », notent les auteurs américains et finlandais de l'étude.

Celle-ci a été réalisée à partir de données d'une étude réalisée dans l'Iowa (centre des Etats-Unis), comprenant des questionnaires remplis par 38.772 femmes d'un âge moyen de 62 ans. Elles y faisaient état de leur consommation de compléments vitaminés en 1986, 1997 et 2004.

L'étude publiée lundi 10 octobre 2011 pointe que le FER est « fortement » lié à l'augmentation de la mortalité, en fonction des doses absorbées.

Ses auteurs notent toutefois qu'ils n'étaient pas en mesure de déterminer si les raisons qui ont poussé ces femmes à absorber du fer pouvaient expliquer ce taux de mortalité plus élevé. Ils soulignent que de plus amples études sont nécessaires. Le calcium, en revanche, était de son côté plutôt lié à une baisse de la mortalité.

(belga)10/10/11