

LE BILLET DU (PAST) PRÉSIDENT

Carences et croyances.

Dr Walter Gusmini | Vice-président SNM

03 LE BILLET DU VICE-PRÉSIDENT

Carences et croyances.

DOSSIERS

5 > 7 *Dénutrition communautaire, dépistage et prise en charge.*

8 > 9 *Compléments alimentaires, ont-ils une place dans l'alimentation de la personne âgée?*

10 > 11 *Nutrition et sport d'endurance.*

13 > 15 *Oligo-éléments, vitamines, phytonutriments. Une synergie protectrice contre le stress oxydatif.*

16 > 17 *Interaction médicaments-micronutriments: deux cas-type.*

19 > 21 *Carence ou excès de micronutriments ?*

22 > 23 *Evaluation nutritionnelle et suivi de notre population.*

24 CANDIDATS

Bienvenue à nos nombreux candidats.

35 DOSSIER

Le coût humain et financier de la maladie d'Alzheimer.

36 NOUVELLES DU LABO

Exclure un infarctus aux urgences: quelle valeur ajoutée de la Copeptine?

38 CALENDRIER MÉDICAL

du canton de Neuchâtel.

Vitamines et oligoéléments sont des substances abondamment réclamées par nos patients, prescrites parfois à contrecœur et bien distribuées par nos apothicaires et les grandes surfaces.

Pour des individus a priori sains, aux activités physiques normales, on est en droit de se demander si cette consommation, même si elle n'est pas toxique, est bien raisonnable sous nos latitudes. Nos aliments sont bien équilibrés et souvent déjà enrichis.

Certes il y a quelques carences documentées, comme celle de vitamine B12 chez les personnes âgées ou les crudivores végétariens. On ne sait trop que faire des carences en vitamine D, dont le dosage est très tendance, avec des carences "de laboratoire" chez grand nombre d'individu en excellente forme. Heureusement il y a bien longtemps que le bérubéri, la pellagre et le scorbut ont disparu, ici. Alors ne devrait-on pas faire une anamnèse alimentaire correcte avant de prescrire ?

Parfois, nous avons vraiment besoin de vitamines comme en témoignent certains traitements dermatologiques ou neurologiques. Avec beaucoup de persuasion, on a tous prescrit du magnésium pour combattre crampes, palpitations et fatigue et des vitamines aux asthéniques, aux étudiants stressés et aux enrhumés récidivants. Malheureusement, on voit encore des patients alarmés par de soi-disant carences d'oligo-éléments, diagnostiquées sans aucune base scientifique par des laboratoires peu scrupuleux relayés par des naturopathes qui tirent bénéfices des angoisses et des croyances populaires.

Cette revue va nous permettre d'y voir plus clair. Espérons qu'elle ne nous fasse pas retomber dans le "trou anionique", cauchemar de nos jeunes années, ou dans les réelles hypomagnésémies pour lesquelles on est bien content d'avoir l'avis de nos néphrologues, rois des électrolytes et princes des glomérules!

Espérons aussi que nous comprendrons mieux les problèmes liés aux compléments alimentaires.

Stimulés par leurs aînés fort compétents en la matière, les assistants des hôpitaux nous affirment maintenant que nos patients sont très carencés, en oubliant parfois l'essentiel: mon dernier patient "carencé" avait en fait un cancer bien avancé dont l'hôpital avait ignoré l'existence: il n'était pas dans le bon service... c'est l'anamnèse qui était maigre!

Toutefois, la majeure partie des compléments alimentaires n'est certainement pas absorbée par nos malades mais plutôt par des jeunes en excellente santé, gagnés par la mode du corps parfait, désireux d'obtenir des biceps d'haltérophiles et des abdominaux en plaques de chocolat. C'est dans les salles de sport qu'on découvre des étagères entières de boîtes de vitamines, protéines et barres de céréales vitaminées qui permettront de "prendre de la masse" avant de se "faire sécher" par des substances plus ou moins illicites. Soigner les Rambo d'aujourd'hui sera peut-être un des défis des confrères de demain.

Après tant d'années si vite passées, il est pour moi temps de quitter cette rubrique (et la présidence)! Pour éviter un syndrome de sevrage et à toutes fins utiles, je consommerai quand même quelques vitamines du groupe B, mais en resterai au bon vieux steak pour les protéines... trop tard pour les plaques de chocolat!

