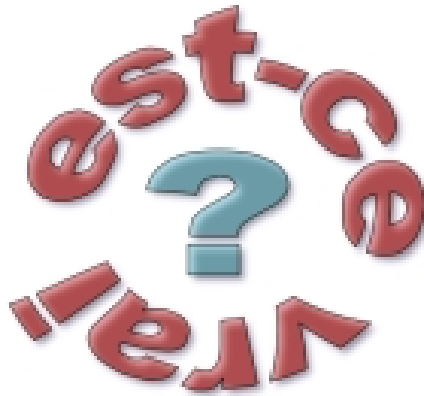
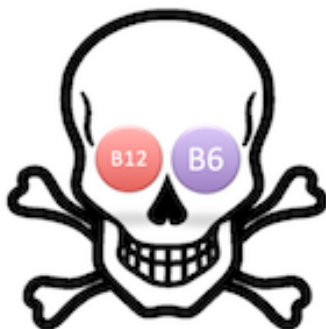


<http://www.estcevrai.fr/vous-avez-dit-bizarre/article/trop-de-vitamines-peut-augmenter>



Trop de vitamines... peut augmenter le risque de cancer

- Vous avez dit bizarre ? -



Date de mise en ligne : jeudi 24 août 2017

Copyright © Est-ce vrai ? - Tous droits réservés

C'est l'argument des vendeurs de vitamines en comprimés : « Plein de vitamines c'est bon pour la santé ». Hélas, toute action nutritionnelle artificielle peut avoir un prix : pour les vitamines B, c'est le risque de développer un cancer du poumon qui pourrait bien exploser, si vous en abusez sous forme de suppléments vitaminiques du commerce.

Nous rêvons tous d'une vie meilleure, longue et en pleine santé et parfois nous cédon's au chant des sirènes des apprentis-nutritionnistes et des vendeurs de vitamines : puisque les vitamines c'est « bon pour la santé », pourquoi ne pas en prendre davantage sous forme de « compléments », comprimés, gouttes, poudre, gélules ? N'est-ce pas le secret de l'éternelle santé ?

Comme toujours en nutrition, la vérité est à la fois plus simple et moins vendeuse : on sait globalement qu'une alimentation équilibrée (voir par exemple ici :

<http://www.mangerbouger.fr/PNNS/Guides-et-documents/Guides-nutrition>), avec notamment des légumes, fruits et graines de qualité, est censée combler nos besoins en vitamines.

Si, dans certaines pathologies précises (après chirurgie bariatrique par exemple) ou certaines situations (grossesse, régimes restrictifs déséquilibrés,...) les médecins prescrivent des vitamines car elles sont indispensables pour combler ou prévenir un déficit, en revanche pour la majorité des personnes prendre des vitamines en comprimés ne sert à rien.

Mais c'est la vogue du « toujours plus ». Alors certains se gavent de compléments alimentaires vitaminés. Pourtant, aucune preuve n'existe de leur bienfait. Au contraire, plus la connaissance progresse, plus on découvre des risques liés à l'abus de vitamines sous forme de médicaments ou de compléments du commerce.

Ainsi, Brasky TM et coll. suggèrent que la prise massive et a long terme de compléments en vitamines B serait associée à un risque de développer un cancer du poumon doublé, voire quadruplé chez les fumeurs.

Voici le résumé de leur étude :

Les auteurs ont examiné l'association entre l'utilisation prolongée de suppléments en vitamines B et le risque de cancer du poumon dans la cohorte « Vitamins et Lifestyle » (VITAL), qui a été conçue spécifiquement pour examiner l'utilisation des suppléments par rapport au risque de cancer.

Au total, 77 118 participants de la cohorte VITAL, âgés de 50 à 76 ans, ont été recrutés entre octobre 2000 et décembre 2002 et inclus dans cette analyse. Les résultats montrent que l'utilisation de suppléments vitaminiques B6, folate et B12 n'a pas été associée au risque de cancer du poumon chez les femmes. En revanche, l'utilisation de vitamines B6 et B12 (sous forme de suppléments individuels, mais pas de multivitamines) a été associée à une augmentation de 30% à 40% du risque de cancer du poumon chez les hommes. Il y a eu une augmentation de presque deux fois du risque de cancer du poumon chez les hommes qui consommaient les plus fortes doses de vitamine B6 (> 20 mg / j ; risque 1,82 ; IC à 95%, 1,25 à 2,65) et B12 (> 55 ¼g / j ; risque, 1,98 ; IC à 95%, 1,32 à 2,97) par rapport aux non-utilisateurs de ces suppléments. Pour la vitamine B6 et B12, le risque était encore plus élevé chez les hommes qui fumaient au départ. Les auteurs concluent que cette association spécifique au sexe et à la source fournit des preuves supplémentaires que les suppléments de vitamine B à haute dose ne sont pas préventifs du cancer, mais pourraient au contraire être nocifs.

Bien entendu, il ne s'agit que de données épidémiologiques et la constatation d'une association ne permet pas d'affirmer qu'il existe vraiment un lien de causalité entre ces fortes doses de vitamines B et le cancer du poumon.

Enfin, tous les consommateurs de vitamines B ne semblent pas concernés, puisque quatre conditions doivent être réunies pour augmenter le risque de façon significative :

Trop de vitamines... peut augmenter le risque de cancer

- - consommer des grandes quantités, très largement supérieures aux doses journalières recommandées ;
- - pendant plus de 10 ans ;
- - être un homme (pas de sur-risque observé chez les femmes) ;
- - être fumeur.

Ce n'est pas la première fois que la consommation de doses excessives de vitamines se révèle toxique, alors qu'elles sont bénéfiques quand elles sont apportées naturellement par l'alimentation. Par exemple le bêta-carotène à hautes doses est également associé à une augmentation de l'incidence du cancer du poumon chez les fumeurs, alors qu'au contraire, manger beaucoup de fruits et de légumes qui contiennent du bêta-carotène ne peut aider à prévenir les cancers.

Que conclure en pratique ?

Les seules vitamines qui nous conviennent sont celles apportées par une alimentation équilibrée avec des aliments variés et naturels. Si vous vous gavez de vitamines de façon disproportionnée par une autre source (concentrés, extraits, comprimés, poudres,...) sans avis médical spécialisé (certaines personnes peuvent en avoir besoin en raison d'une situation médicale précise), vous savez maintenant que non seulement elles ne vous donneront pas une meilleure santé, mais qu'elles peuvent vous rendre très malade.

Post-scriptum :

Niveau de certitude : moyen

Référence :

Brasky TM, White E, Chen CL. Long-Term, Supplemental, One-Carbon Metabolism-Related Vitamin B Use in Relation to Lung Cancer Risk in the Vitamins and Lifestyle (VITAL) Cohort. *Journal of clinical oncology : official journal of the American Society of Clinical Oncology*.

2017:Jco2017727735.

<https://doi.org/10.1200/JCO.2017.72.7735>