



INNOCUITÉ DES SUPPLÉMENTS DE VITAMINE E

Enjeu

Puisque la vitamine E de sources alimentaires est nécessaire au maintien d'une bonne santé, les gens prennent souvent des suppléments de cette vitamine dans l'espoir de prévenir la maladie. Toutefois, de récentes études laissent croire que de fortes doses de vitamine E peuvent en fait accroître le risque de maladie cardiaque et de cancer chez les personnes déjà à risque.

Contexte

Le terme « vitamine E » désigne un groupe d'antioxydants liposolubles qui agissent de manière à prévenir les dommages aux cellules. La vitamine E existe sous huit différentes formes ayant chacune une activité biologique particulière qui représente la mesure de la puissance de son action dans le corps. La forme la plus active chez l'humain est l'alphatocophérol, un puissant antioxydant. Il semble aussi que la vitamine E joue un rôle dans le maintien du système immunitaire et d'autres processus biologiques.

Les suppléments de vitamine E sont généralement vendus sous une forme apte à protéger la fonction antioxydante. La forme synthétique de la vitamine E agit à moitié moins que la forme naturelle. Sur l'étiquette de la première, on trouve la mention « dl » ou « all rac », alors que sur la deuxième, la forme naturelle, on trouve la mention « d » ou « RRR ».

L'apport nutritionnel recommandé (ANR) en vitamine E pour les enfants de 14 ans et plus, y compris pour les femmes enceintes, est de 15 mg/jour

d'alphatocophérol, ce qui équivaut à 22 U.I. (unités internationales) de vitamine E de source naturelle par jour ou à 33 U.I. de source synthétique. L'ANR en vitamine E pour les femmes qui allaitent est de 28 U.I. de source naturelle ou de 42 U.I. de source synthétique. Pour les adultes, l'apport maximal tolérable en vitamine E est de 1 000 mg/jour, et ce, quelle que soit la forme des suppléments.

La vitamine E se trouve à l'état naturel dans :

- les huiles végétales comme l'huile de tournesol, de carthame, de canola et d'olive;
- les graines et les noix, comme les graines de tournesol, les amandes, les noisettes et les arachides;
- le germe de blé;
- certains légumes feuillus verts, mais en petites quantités.

On ajoute également de la vitamine E à certains aliments pour ses propriétés antioxydantes, mais seulement en petites quantités.

La carence en vitamine E est très rare chez l'humain et survient généralement chez les personnes qui ont de la difficulté à absorber les graisses. Toutefois, étant donné que la vitamine E de sources alimentaires se trouve dans les huiles, un régime très faible en gras pourrait donner lieu à un faible apport de vitamine E si les aliments sont mal choisis. Pour maintenir les niveaux de vitamine E, il est important de manger divers aliments riches en antioxydants comme des fruits, des légumes, des grains



entiers et des quantités modérées de graisses insaturées (poisson, huile d'olive, huile de canola, certaines huiles végétales, noix et graines de lin).

Suppléments de vitamine E

Généralement, un apport de vitamine E (par exemple dans des suppléments multivitaminiques) jusqu'à 40 U.I. est considéré comme étant une dose « normale ». Les suppléments vendus sur le marché fournissent de 1,5 U.I. à 1 500 U.I. par jour. Ceux contenant 400 U.I. et plus par jour sont considérés comme étant de « fortes doses » ou des « mégadoses ».

À l'heure actuelle, la vitamine E n'est pas homologuée au Canada pour la prévention de maladies précises, notamment les maladies cardiaques et les cancers. Santé Canada élabore des lignes directrices sur la vitamine E, dont des recommandations à l'intention des personnes cardiaques ou diabétiques de 55 ans et plus et de celles qui ont, ou ont déjà eu, un cancer. On leur conseille de consulter leur médecin avant de prendre des doses de vitamine E de 400 U.I. ou plus. En outre, les personnes qui prennent des anticoagulants et les personnes qui ont une maladie du sang ou une carence en vitamine K devraient consulter leur médecin avant de prendre de la vitamine E.

Bienfaits potentiels des suppléments de vitamine E

On croit que certains types de

dommages cellulaires et de maladies sont causés par l'action oxydante des radicaux libres dans l'organisme. Bien qu'il soit reconnu que la vitamine E est un antioxydant et qu'elle empêche l'action des radicaux libres, la théorie selon laquelle elle supprimerait les radicaux libres et protégerait contre diverses maladies, comme les maladies cardiaques, le cancer, les maladies d'Alzheimer et de Parkinson et la dégénérescence maculaire associée à l'âge, pour n'en nommer que quelques-unes, reste encore à prouver.

Même si la plupart des études ont démontré que les personnes qui ont une alimentation riche en vitamine E risquent moins de souffrir de maladies cardiaques ou de cancers, les résultats d'autres études sur les suppléments de vitamine E à forte dose sont plutôt contradictoires.

Une étude récente menée auprès de femmes en santé a démontré que la prise de 600 U.I. de vitamine E naturelle tous les deux jours ne prévenait pas la maladie cardiaque ou le cancer. Les données actuelles ne démontrent pas les bienfaits des suppléments de vitamine E à forte dose contre ces maladies, et il faudra donc mener d'autres recherches.

Risques potentiels des suppléments de vitamine E à forte dose

Selon des études publiées récemment, non seulement les suppléments de vitamine E ne préviennent pas la maladie cardiaque et le cancer, mais, pris à forte dose pendant une longue

période de temps, ils pourraient même être néfastes. Ces études comportent toutefois certaines limites puisque les sujets étaient :

- des personnes cardiaques ou diabétiques de 55 ans ou plus;
- des personnes cancéreuses ou qui avaient déjà eu un cancer;
- des personnes plus à risque d'être atteintes de ces maladies.

Une étude a démontré que les patients cardiaques ou diabétiques qui prenaient 400 U.I. de vitamine E par jour pendant environ sept ans étaient beaucoup plus à risque d'éprouver des défaillances cardiaques que ceux qui n'en prenaient pas. Cette étude a permis de conclure que les personnes souffrant de maladies cardiaques ou de diabète ne devraient pas prendre de suppléments de vitamine E à forte dose (400 U.I. ou plus).

Dans une autre étude, des patients qui recevaient un traitement de radiothérapie pour un cancer de la tête ou du cou, ont pris quotidiennement 400 U.I. de vitamine E. Il s'agissait de savoir si la prise de cet antioxydant réduisait l'incidence de nouveaux cancers du même type chez ces personnes. Les résultats indiquent cependant que les personnes qui ont reçu des suppléments de vitamine E étaient beaucoup plus susceptibles de développer d'autres cancers similaires au cours de la période de supplémentation, que celles qui avaient reçu un placebo.

Toutes ces études ont des limites. Il est difficile d'évaluer dans



quelle mesure les résultats s'appliquent aux personnes en santé qui prennent de la vitamine E à forte dose. Bien qu'il y ait des préoccupations justifiables pour certains groupes de consommateurs à risque, il faut poursuivre les recherches, particulièrement sur l'utilisation à long terme des suppléments de vitamine E à forte dose.

Réduire les risques

Il est important d'informer votre médecin de tous les médicaments et les produits de santé naturels que vous utilisez, y compris les drogues, les minéraux, les produits à base d'herbes et les vitamines à forte dose, particulièrement si vous prenez des suppléments de vitamine E à forte dose quotidiennement. Voici quelques conseils pour réduire les risques :

- Utilisez des produits homologués par Santé Canada qui affichent un numéro d'identification de médicament (DIN) à huit chiffres ou un numéro de produit naturel (NPN).
- Suivez toutes les directives et les mises en garde inscrites sur les étiquettes des produits.
- Si vous avez un cancer, ou en avez déjà eu un, ou que vous êtes âgé de 55 ans ou plus et que vous souffrez d'une maladie cardiaque ou de diabète, consultez votre médecin avant de prendre des suppléments de vitamine E à forte dose. Ceci s'applique également aux personnes qui reçoivent des traitements pour de telles maladies.

- Si vous croyez avoir mal réagi à un produit contenant de la vitamine E ou tout autre produit de santé, discutez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

Rôle de Santé Canada

Compte tenu que des études récentes indiquent que la prise de suppléments de vitamine E à forte dose pose des risques pour la santé de certains groupes de consommateurs, Santé Canada a entamé un examen approfondi de la documentation scientifique sur les bienfaits et les risques de la vitamine E à forte dose. Si celui-ci révèle que les risques potentiels surpassent les bienfaits, le Ministère prendra les mesures qui s'imposent pour assurer la santé et la sécurité des Canadiens.

Entre-temps, la Direction des produits de santé naturels de Santé Canada élabore des lignes directrices sur la vitamine E afin de s'assurer que les fabricants étiquettent bien leurs produits et indiquent les doses recommandées, les horaires de prise et les risques potentiels.

Pour en savoir plus...

Pour de plus amples renseignements sur l'apport recommandé d'éléments nutritifs, notamment de la vitamine E, ainsi que sur la saine alimentation, consultez le site :
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/index_f.html

Pour signaler un effet indésirable lié aux suppléments de vitamine E ou tout autre produit à Santé Canada :

Programme canadien de surveillance des effets indésirables des médicaments (PCSEIM)
Direction des produits de santé commercialisés Immeuble de la protection de la santé,
pré Tunney, I.A. 0701C
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Tél. : 1 866 234-2345 (sans frais)
Télééc. : 1 866 678-6789
(sans frais)
Courriel : cadrmp@hc-sc.gc.ca
Site Web :
http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/medeff/advers-react-neg/index_f.html

Vous trouverez des articles complémentaires dans le portail *Votre Santé et vous*
www.santecanada.gc.ca/vsv
Vous pouvez aussi composer le 1-866-225-0709
ou le 1-800-267-1245 (sans frais) pour les malentendants.