

Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les suppléments de vitamines et vous

Il ne se passe pas une journée sans que soit publié un nouveau rapport vantant les mérites de certains minéraux ou vitamines pour prévenir ou guérir des maladies. Nous voulons tous faire de notre mieux pour être en meilleure santé, mais les suppléments de vitamines sont-ils vraiment nécessaires? Et si oui, quels sont ceux qui en valent le prix?

En réalité, une consommation appropriée d’aliments nutritifs constitue le meilleur moyen de combler les besoins normaux en vitamines et en minéraux d’un corps normal et en santé. Cependant, dans certaines situations telles que la grossesse ou après la ménopause, il arrive que l’alimentation ne suffise pas à répondre aux besoins supplémentaires de l’organisme. C’est alors que des suppléments sont souvent recommandés et votre médecin est la personne la mieux placée pour vous conseiller à ce sujet.

Qui peut avoir besoin de suppléments de vitamines?

- Les femmes pouvant devenir enceintes et celles qui sont enceintes ou qui allaitent
- Certains bébés
- Les personnes qui excluent de leur régime des groupes alimentaires entiers
- Les personnes qui suivent des régimes très pauvres en calories
- Certaines femmes après la ménopause
- Les personnes souffrant de certains problèmes de santé.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Cependant, souvenez-vous qu'il peut être dangereux de consommer une trop grande quantité de certains éléments nutritifs. Demandez des conseils à votre médecin ou à une diététiste.

Les enfants et les suppléments de vitamines

La plupart des marques de lait maternisé contiennent des suppléments de vitamines. Le lait maternel contient une quantité suffisante de toutes les vitamines, sauf la vitamine D, parfois donnée en supplément. Les bébés de plus de 9 mois qui consomment du lait de vache plutôt que du lait maternisé pourraient avoir besoin d'un supplément de vitamine C jusqu'à ce qu'ils commencent à consommer suffisamment de fruits et de légumes.

Toutes les vitamines et tous les médicaments doivent être conservés sous clé, hors d'atteinte des enfants. Une surdose de vitamines A, D, E ou K peut être mortelle.

Choisir pour vous les meilleurs suppléments de vitamines

Sauf dans le cas d'un supplément prescrit pour un problème de santé, choisissez des comprimés de vitamines multiples qui contiennent environ 100 pour cent de l'apport quotidien recommandé afin d'assurer un équilibre sûr et adéquat entre les vitamines.

D'autres détails à ne pas oublier :

- Optez pour une marque maison. Les vitamines de marques maison sont sans doute identiques à celles des marques bien connues, mais elles sont beaucoup moins dispendieuses.
- Trouvez le produit qui donne le meilleur résultat : certains suppléments peuvent causer des maux d'estomac, de la constipation ou de la nausée.
- Le fait de prendre les vitamines pendant ou après le repas en optimise l'absorption : les vitamines agissent généralement de concert avec les autres éléments nutritifs.
- Si vous prenez des médicaments, vérifiez si vous pouvez prendre des suppléments de vitamines en même temps. Par exemple, le calcium nuit à certains médicaments et ceux-ci devraient être pris une heure ou deux avant ou après les suppléments de vitamines. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien.

Bien qu'un supplément de vitamines ne puisse remplacer un bon régime alimentaire – et n'ait pas si bon goût – les vitamines peuvent parfois être bénéfiques dans certains cas. Pour vous renseigner sur ce qui vous convient le mieux, consultez votre pharmacien, votre médecin ou demandez à rencontrer un conseiller.