

Vitamines : quand l'innocuité supposée devient un risque

Compte Test - 2026-08-16 16:02:51 - Vu sur pharmacie.ma

Dans l'imaginaire collectif, une vitamine ne peut faire que du bien, qu'il s'agisse de vitamine C, de vitamine D ou d'un complexe multivitaminé. Ces produits et les minéraux sont associés à la santé et souvent présentés comme « naturels », bénéficiant ainsi d'une image d'innocuité qui mérite pourtant d'être sérieusement nuancée.

Une étude américaine présentée au congrès Pediatric Hospital Medicine 2026 vient nous le rappeler. Sur les trois années étudiées, 1 961 enfants ont été hospitalisés aux États-Unis pour une intoxication liée à des vitamines ou à des minéraux. Plus préoccupant encore, environ un tiers des cas hospitalisés étaient sérieux.

Certes, le contexte américain est particulier et les résultats ne peuvent être transposés tels quels à notre pays. Mais le message, lui, est universel et sans équivoque : une vitamine n'est pas une substance anodine.

La dose fait le poison, y compris avec les vitamines. Certaines, notamment les vitamines liposolubles A, D, E et K, peuvent s'accumuler dans l'organisme. Le fer peut être particulièrement toxique chez le jeune enfant. Le zinc, le sélénium et d'autres micronutriments peuvent également provoquer des effets indésirables importants lorsqu'ils sont consommés en excès.

Le développement des formes « gummies », agréables au goût et ressemblant à des bonbons, ajoute un risque supplémentaire chez les enfants. La frontière entre le produit de santé et les friandises a tendance à s'amenuiser.

>

L'étude américaine soulève également une autre question, puisque 56 % des intoxications étaient consécutives à une ingestion intentionnelle et que les adolescents de 13 à 17 ans représentaient 57 % des cas. Cela vient nous rappeler la nécessité de conserver les vitamines, les minéraux et les compléments alimentaires hors de portée des enfants, exactement comme c'est le cas pour les médicaments.

L'actuel circuit de distribution devrait également nous interpellier.

Il est regrettable de voir aujourd'hui certains produits contenant des vitamines, des minéraux ou d'autres substances physiologiquement actives vendus en dehors du circuit pharmaceutique, parfois sans véritable conseil, comme s'il s'agissait de produits de consommation ordinaires.

La pharmacie n'est pourtant pas qu'un lieu de vente. Elle permet l'intervention d'un professionnel de santé capable d'identifier une posologie excessive, une association inappropriée, une interaction avec un traitement, une contre-indication ou, tout simplement, une supplémentation inutile.

Faut-il le rappeler, une alimentation équilibrée couvre une grande partie des besoins de la population, et la supplémentation doit répondre, autant que possible, à un besoin identifié ou à une situation particulière.

Cela ne signifie évidemment pas qu'il faille transformer chaque boîte de vitamines en médicament soumis à prescription. Il faut, en revanche, cesser de banaliser ces produits et renforcer leur encadrement, leur traçabilité ainsi que le conseil qui accompagne leur utilisation.

Les vitamines sont indispensables à la vie. Mais indispensables ne signifie pas inoffensives. Et lorsqu'un produit peut être bénéfique à la bonne dose et toxique à une dose excessive, sa dispensation mérite mieux qu'une simple place sur un rayon.