

Micronutriments et oligoéléments à l'étude

« L'éducation nutritionnelle sur l'importance des micronutriments antioxydants est en première ligne, mais elle a ses limites. Les compléments alimentaires sont utiles, à condition de les utiliser à des doses nutritionnelles, principalement chez les groupes à risque de déficits légers, c'est-à-dire les jeunes femmes en âge de procréer, les fumeurs, les seniors, les femmes ménopausées », estime Anne-Marie Roussel (biochimiste, laboratoire de biologie du stress oxydant, université Joseph-Fourier, Grenoble). L'« enquête Val-de-Marne » a montré que des déficits d'apports en oligoéléments (fer, zinc, sélénium et cuivre) apparaissaient pour une fraction non négligeable de la population générale. L'édition 2000 des apports nutritionnels conseillés (Afssa) préconise un apport journalier de 100 microgrammes alors que les taux moyens parmi la population avoisinent les 50 microgrammes. Un exemple : le risque de cancer du sein ou de l'intestin est inversement proportionnel au taux sérique de sélénium.