Vitamines sorties des champs ou de l'usine?

Eva Mell
Rédactrice en chef adjointe du Bulletin des médecins suisses
eva.mell[at]emh.ch

Combien de portions de fruits et légumes avez-vous déjà mangées aujourd'hui? J'utilise le pluriel à dessein. Si un proverbe dit qu'«une pomme par jour éloigne le médecin» («an apple a day keeps the doctor away»), nos assiettes doivent contenir plus qu'une simple pomme: de généreuses portions de concombre, brocoli, carotte, baies et autres délices colorés de la nature rendent nos menus quotidiens sains. Des repas équilibrés peuvent aider à prévenir des maladies et une bonne alimentation peut être utilisée pour traiter certaines pathologies. Mais qu'en est-il des compléments alimentaires? Peuvent-ils également aider à garantir l'apport en nutriments et favoriser une bonne santé?

Pour une alimentation saine, la recommandation du proverbe «an apple a day keeps the doctor away» ne suffit pas.

Pour en savoir plus sur l'alimentation et la santé, lisez notre article à la page 12, qui propose huit bouchées informatives et faciles à digérer sur le sujet. À la page 76, vous trouverez une interview de Leonie Dolder avec Philipp Schütz, qui effectue des recherches sur la malnutrition.

Le Swiss Medical Forum aborde également le thème de l'alimentation, plus précisément celui des acides gras oméga-3 sous forme de suppléments. Dans son article, l'auteur Franz Eberli pose la question «Acides gras oméga-3: une mode chronique dépourvue d'évidence?». Il a examiné de près l'état des études et conclut qu'une supplémentation n'est pas conseillée. Vous pouvez lire ses arguments et ses recommandations à la page 42.

Dans le cadre de prescriptions faites par les médecins, la prise de médicaments doit être la plus sûre possible.

L'alimentation ne peut pas toujours aider, même si le menu est bien pensé. Dans le cadre de prescriptions faites par les médecins, la prise de médicaments doit être la plus sûre possible. Or la posologie peut être difficile à évaluer, étant donné qu'il existe peu d'études sur les médicaments administrés aux enfants, par exemple. L'association SwissPedDose met gratuitement à la disposition de tous les professionnels de santé les posologies nationales destinées aux médicaments pédiatriques sous la forme d'une base de données. Des experts suisses se sont mis d'accord sur ces recommandations posologiques, en se basant sur la littérature scientifique internationale. Dans l'article à la page 30 de la partie FMH de ce numéro, Romy Tilen et Christoph Berger présentent les tâches et les défis de SwissPedDose.

Annonce

SGAIM SSMIG SSGIM

7. SGAIM Frühjahrskongress
10.–12.05.2023 Congress Center Basel

Besuchen Sie uns an Stand 57 – Wir freuen uns auf Sie

Published under the copyright license "Attribution – Non-Commercial – NoDerivatives 4.0". No commercial reuse without permission. See: http://emh.ch/en/services/permissions.html