

UNIVERSITÉ FERHAT ABBAS SÉTIF 1
FACULTÉ DE MÉDECINE



DÉPARTEMENT DE PHARMACIE

Mémoire De Fin D'étude En Vue De L'obtention
Du Diplôme De Docteur En Pharmacie

LES MINÉRAUX EN COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Soutenu publiquement le : 08/06/2023

Présenté et soutenu par :

Encadrant : Dr. BOUMAAZA. N. E. M.C.B en chimie

- BAADACHE SARA.
- BACHIR CHERIF FADI.
- MESSAOUDI RAZIKA.
- SAAD AZZEM INASS.

Jury d'évaluation :

- Président du jury : **Dr. CHIKH. A. H.** M.A.H.U. en pharmacie galénique.

Examineurs :

- **Dr. ACHOURI. K.** M.A.H.U. en hydrologie-bromatologie.
- **Dr. ABDELHADI. K.** M.A.H.U. en chimie thérapeutique.

Année Universitaire 2022/2023

قَسَمُ الصَّيْدِي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أُقْسِمُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ

بِحُضُورِ أَسَاتِدَتِي بِهَذِهِ الْكُلِّيَّةِ وَزُمَلَائِي فِي الدِّرَاسَةِ

أَنْ أُجِلَّ كُلُّ الَّذِينَ سَاهَمُوا فِي تَلْقِينِي مَبَادِيَّ فَنِّ الصَّيْدَلَةِ وَأُعَبَّرَ لَهُمْ عَنْ اعْتِرَافِي بِالْجَمِيلِ

وَذَلِكَ بِوَلَائِي الدَّائِمِ لِتَعَالِيمِهِمْ

وَأَنْ أُمَارِسَ مِهْنَتِي بِضَمِيرٍ خَالِصٍ وَأَنْ أَتَّبَعَ عِنْدَ مُبَاشَرَةِ مِهْنَتِي

الصَّيْدَلَةَ لَا الْقَوَانِينَ الْقَائِمَةَ وَالْجَارِي بِهَا الْعَمَلُ فَحَسَبَ بَلْ جَمِيعَ سُنَنِ الشَّرَفِ وَالنَّزَاهَةِ وَالتَّعَفُّفِ

وَأَنْ لَا أَبُوحَ إِلَى أَحَدٍ بِالْأَسْرَارِ الَّتِي تُعْهَدُ إِلَيَّ وَالَّتِي قَدْ أَطَّلَعُ

عَلَيْهَا بِمُنَاسَبَةِ مُمَارَسَتِي لِفَنِّ الصَّيْدَلَانِيَّ وَإِنِّي بِمُحَافَظَتِي عَلَى

هَذَا الْقَسَمِ وَتَمَسُّكِي بِهِ بِقُوَّةٍ أَكُونُ جَدِيرًا بِاحْتِرَامِ زُمَلَائِي

وَتَقْدِيرِهِمْ وَحُرْفَائِي لِمَا فِيهِ خَيْرُ الصَّيْدَلَةِ وَالصَّحَّةِ الْعَامَّةِ

SERMENT DE GALIEN

**JE JURE, EN PRÉSENCE DES MAÎTRES DE LA FACULTÉ, DES CONSEILLERS DE
L'ORDRE DES PHARMACIENS ET DE MES CONDISCIPLES.**

**D'HONORER CEUX QUI M'ONT INSTRUIT DANS LES PRÉCEPTES DE MON ART
ET DE LEUR TÉMOIGNER MA RECONNAISSANCE EN RESTANT FIDÈLE À
LEUR ENSEIGNEMENT.**

**D'EXERCER, DANS L'INTÉRÊT DE LA SANTÉ PUBLIQUE, MA PROFESSION
AVEC CONSCIENCE ET DE RESPECTER NON SEULEMENT LA LÉGISLATION
EN VIGUEUR MAIS AUSSI LES RÈGLES DE L'HONNEUR DE LA PROBITÉ ET DU
DÉSINTÉRESSEMENT.**

**DE NE JAMAIS OUBLIER MA RESPONSABILITÉ ET MES DEVOIRS ENVERS LE
MALADE ET SA DIGNITÉ HUMAINE, DE RESPECTER LE
SECRET PROFESSIONNEL.**

**EN AUCUN CAS, JE NE CONSENTIRAI À UTILISER MES CONNAISSANCES ET
MON ÉTAT POUR CORROMPRE LES MŒURS ET FAVORISER DES ACTES
CRIMINELS.**

**QUE LES HOMMES M'ACCORDENT LEUR ESTIME SI JE SUIS FIDÈLE À MES
PROMESSES.**

Résumé

Les compléments alimentaires les plus fréquemment utilisés ne peuvent pas remplacer la consommation d'une variété d'aliments importants pour une alimentation saine. Les aliments fournissent plus que des vitamines et des minéraux. De nombreux aliments contiennent également des fibres et d'autres substances qui peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé.

Cependant, certaines personnes qui n'obtiennent pas suffisamment de vitamines et de minéraux à partir des aliments seuls, ou qui ont certaines conditions médicales, pourraient bénéficier de la prise d'un ou plusieurs de ces nutriments présents dans les suppléments à un seul nutriment ou dans les multivitamines/multiminéraux. Cependant, les preuves à l'appui de leur utilisation pour la santé globale ou la prévention des maladies dans la population générale restent limitées.

Les minéraux sont des substances essentielles dont notre corps a besoin pour se développer et fonctionner normalement. De nombreux minéraux sont essentiels à la santé : calcium, phosphore, potassium, sodium, chlorure, magnésium, fer, zinc, iode, soufre, cobalt, cuivre, fluor, manganèse et sélénium. Les directives diététiques recommandent que les gens s'efforcent de satisfaire leurs besoins en nutriments grâce à un modèle d'alimentation saine qui comprend des formes d'aliments riches en nutriments.

Mots clés : Compléments alimentaires, micronutriments, minéraux, Valeur nutritionnelle de référence (VNR).

Abstract

The most commonly used dietary supplements cannot replace the consumption of a variety of foods that are important for a healthy diet. Foods provide more than just vitamins and minerals. Many foods also contain fiber and other substances that may have health benefits.

However, some people who do not get enough vitamins and minerals from food alone, or who have certain medical conditions, may benefit from taking one or more of the nutrients found in single-nutrient supplements or multivitamins/multiminerals. However, the evidence supporting their use for overall health or disease prevention in the general population remains limited.

Minerals are essential substances that our bodies need for normal growth and function. Many minerals are essential to health: calcium, phosphorus, potassium, sodium, chloride, magnesium, iron, zinc, iodine, sulfur, cobalt, copper, fluoride, manganese and selenium. Dietary guidelines recommend that people strive to meet their nutrient needs through a healthy eating pattern that includes nutrient-rich food forms.

Keywords : Dietary supplements, micronutrients, minerals, Dietary Reference Value (DRV)

Résumé

ملخص

لا يمكن أن تحل المكملات الغذائية الأكثر استخدامًا محل تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة المهمة لنظام غذائي صحي واحد. توفر الأطعمة أكثر من الفيتامينات والمعادن. تحتوي العديد من الأطعمة أيضًا على ألياف ومواد أخرى قد يكون لها فوائد صحية.

بشكل منفصل، قد يستفيد بعض الأشخاص الذين لا يحصلون على ما يكفي من الفيتامينات والمعادن من الطعام وحده، أو الذين يعانون من حالات طبية معينة، من سعر واحد أو أكثر من هذه العناصر الغذائية الموجودة في المكملات الغذائية الفردية أو في الفيتامينات المتعددة / المعادن المتعددة. ومع ذلك، فإن الأدلة التي تدعم استخدامها للصحة العامة أو الوقاية من الأمراض في عموم السكان لا تزال محدودة.

المعادن هي المواد الأساسية التي يحتاجها الجسم لينمو ويعمل بشكل طبيعي. هناك العديد من المعادن الأساسية للصحة: الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والكلور والمغنيسيوم والحديد والزنك واليود والكبريت والكوبالت والنحاس والفلور والمنغنيز والسيلينيوم. توصي الإرشادات الغذائية بأن يسعى الأشخاص جاهدين لتلبية احتياجاتهم الغذائية من خلال نمط الأكل الصحي الذي يتضمن أشكالًا من الأطعمة الغنية بالمغذيات.

الكلمات المفتاحية: المكملات الغذائية، المغذيات الدقيقة، المعادن، القيمة المرجعية للمغذيات (NRV)