



VITASCORE : COMPARATIF DES COMPLÉMENTS MULTIVITAMINÉS POUR ADULTES

38 compléments alimentaires associant vitamines et minéraux ont été notés selon un indicateur exclusif.

Les compléments multivitaminés peuvent aider à combler des déficits réels ou supposés en vitamines, minéraux et autres micronutriments. Mais quel complément multivitaminé (ou minéro-vitaminique) pour adulte choisir ? LaNutrition.fr a mis à jour son célèbre comparatif des compléments alimentaires les plus prisés du marché.

NOS CRITÈRES D'ÉVALUATION

Afin de comparer les différents compléments alimentaires sur la base de critères objectifs, LaNutrition.fr a développé un score nutritionnel exclusif baptisé Vitascore. Ce score s'obtient par un algorithme conçu d'après les données de la littérature scientifique sur les supplémentations en vitamines et minéraux.

Plus le Vitascore est bas, plus le produit est censé répondre à l'objectif d'un complément alimentaire, c'est-à-dire compléter l'alimentation pour atteindre les apports nutritionnels conseillés sans pour autant apporter des doses délétères ou des nutriments indésirables.



NOUS VOUS CONSEILLONS DE CHOISIR DES COMPLÉMENTS PRÉSENTANT DES VITASCORES DE 1 OU 2.

Les meilleurs scores sont obtenus notamment lorsque :

- La quantité de chaque nutriment augmente, jusqu'à un seuil fixé à 2/3 des apports nutritionnels conseillés (ANC) de LaNutrition.fr (sauf pour la vitamine C, dont les apports conseillés par LaNutrition.fr sont assez élevés ; le seuil pour cette vitamine a donc été fixé à 1/3 des ANC de LaNutrition.fr). Notez que la quantité de nutriment considérée est celle de la posologie conseillée par son commerçant (et non pas par comprimé ou par 100 g de produit).
- Les nutriments présents dans le complément ne sont pas assez consommés par la population française (exemples : magnésium, vitamine D).
- Figurent plus de nutriments considérés comme intéressants pour la santé (outre les vitamines et minéraux, il s'agit par exemple de la choline, la carnitine, l'acide alpha-lipoïque, la coenzyme Q10, le resvératrol...).
- Le nombre de nutriments ou ingrédients considérés comme néfastes (phosphates, fructose, glucose, glucose-fructose, manganèse, fer, cuivre, maltodextrine...) diminue ou est nul.
- Les formes des nutriments sont optimales (par exemple : mélanges de caroténoïdes naturels, vitamine D3, citrate ou bisglycinate de magnésium...).
- Les doses de sécurité ne sont pas atteintes ou dépassées (dans les faits, ces doses de sécurité ne sont que très rarement dépassées).
- Les nutriments présents dans le complément pourraient apporter des bénéfices du point de vue de la santé publique (sur l'hypertension, le syndrome métabolique, l'immunité, la santé cardiovasculaire, les cancers...). Plus la note est élevée, plus le produit est censé répondre à l'objectif d'un complément alimentaire, c'est-à-dire compléter l'alimentation pour atteindre les apports nutritionnels conseillés sans pour autant apporter des doses délétères ou des nutriments indésirables.

COMMENT LIRE CE COMPARATIF ?

Le tableau ci-dessous reprend les 38 compléments classés par Vitascore, avec leurs points positifs et négatifs, leur prix indicatif (par jour, en fonction des posologies conseillées) et leur note finale selon les critères détaillés ci-dessus.

En cliquant sur «En savoir plus» vous aurez accès à leur composition sur le site de leur fabricant.

NUTRI AND CO Le Multi 0,93 € /jour Prix indicatif  1 VITASCORE	NUTRISSIME VM30 0,89 € /jour Prix indicatif  1 VITASCORE	NUTRITING NuPower 1,00 € /jour Prix indicatif  1 VITASCORE	SUPER SMART Daily 3 1,90 € /jour Prix indicatif  1 VITASCORE	MYPROTEIN Alpha Men 0,36 € /jour Prix indicatif  2 VITASCORE
---	---	---	---	---

Les moins :

- Présence d'inositol, un nutriment dont les effets sont peu documentés, et lorsqu'ils le sont, le sont généralement à une dose bien plus élevée
- De l'iode faiblement dosé
- La vitamine K uniquement sous sa forme K2
- Pas de choline

Les plus :

- Une formule propre, avec des substances naturelles biodisponibles, des dosages généralement corrects et une synergie de substances végétales antioxydantes
- À noter pour le côté hype : une forme de magnésium liposomal, bien dosé, mais qui n'est pas mieux absorbé que les formes organiques classiques et qui contient a priori un additif

Les moins :

- Le nombre de gélules (4 par jour)

Les plus :

- Formulé à l'origine par LaNutrition, ce complément intègre les dernières données en matière de micronutrition
- Sans fer, cuivre, manganèse
- Avec iode, vitamine D, les 2 formes de vitamine K, coenzyme Q10, acide alpha-lipoïque, extraits végétaux antioxydants, polyphénols

Les moins :

- L'absence de bioflavonoïdes

Les plus :

- Le mélange de tocophérols naturels (vitamine E)
- Les doses de N-acétylcystéine, acide alpha-lipoïque et lutéine
- La présence de thé vert
- L'iode, le citrate de magnésium et de zinc, la forme de vitamine B9 (L-méthylfolate) très disponible

Les moins :

- Le manganèse, la présence de nicotinamide mononucléotide, dont l'efficacité et l'inocuité n'ont pas suffisamment été étudiées chez l'homme.

Les plus :

- L'absence de fer et de cuivre
- La forme avancée de vitamine B9
- Le mélange de tocophérols, la présence des tocotriénols, la taurine
- Le bon niveau d'apport en vitamine C
- Le bon niveau d'apport en vitamine D
- Les vitamines K1 et K2
- L'iode, le lycopène
- Les extraits végétaux

Les moins :

- La présence de cuivre et manganèse
- La présence de phosphore, un minéral dont la population ne manque généralement pas et de phosphates
- L'absence de magnésium
- La dose élevée de vitamine B9
- La dose insuffisante de vitamine D

Les plus :

- La présence de CoQ10, acide alpha-lipoïque, lutéine, flavonoïdes et plantes (mais à des doses relativement faibles même si celle de ginseng a été augmentée)

NOW FOODS
 Superior Men's Multi

0,43 € /jour
 Prix indicatif

NOW FOODS
 Superior Women's Multi

1,00 € /jour
 Prix indicatif

NUTRITING
 NuVitamin'

0,73 € /jour
 Prix indicatif

SOLGAR EARTH
 Source Multi-nutriments

0,50 € /jour
 Prix indicatif

SUPER SMART
 Daily 6

3,20 € /jour
 Prix indicatif

Les moins :

- La présence de cuivre et manganèse
- La vitamine D sous forme d'ergocalciférol
- La vitamine E sous la forme d'un seul des 8 isomères
- Le magnésium en trop faible quantité, et le sélénium trop dosé

Les plus :

- Les vitamines K1 et K2
- L'acide alpha-lipoïque, les extraits de plantes même si les doses sont plus symboliques que physiologiques

Les moins :

- La présence de fer, cuivre et manganèse potentiellement néfastes
- Les doses élevées de zinc.
- La vitamine D sous forme d'ergocalciférol
- La vitamine E sous la forme d'un seul des 8 isomères
- L'excès de sélénium et d'acide folique (B9)

Les plus :

- Les vitamines K1 et K2
- Les extraits de plantes même si les doses sont probablement trop faibles pour avoir un effet

Les moins :

- Le manque de substances considérées comme intéressantes (CoQ10, acide alpha-lipoïque...)

Les plus :

- Le bisglycinate de magnésium, la vitamine E naturelle sous forme de tocophérols, la forme de vitamine B9 (L-méthylfolate) et de sélénium bien biodisponibles.

Les moins :

- La présence de fer, cuivre et manganèse
- La vitamine D sous forme d'ergocalciférol, les maltodextrines.

Les plus :

- Les flavonoïdes d'agrumes
- La spiruline
- Le mélange de caroténoïdes
- La choline et la bêtaïne
- L'iode

Les moins :

- La présence de PABA et de manganèse
- La présence de nicotinamide mononucléotide (manque de preuves sur efficacité et innocuité chez l'homme)

Les plus :

- Le type de vitamine E apportant divers tocophérols naturels
- Les doses de vitamines C et D.
- L'acétylcystéine, la taurine
- La choline. les vitamines K1 et K2

VITACOST SYNERGY Basic Multi-Vitamin

0,55 € /jour
Prix indicatif



SUPER DIET Multivitamines Minéraux

0,54 € /jour
Prix indicatif



AZINC ENERGIE MAX

0,41 € /jour
Prix indicatif



BION 3 Défense

0,38 € /jour
Prix indicatif



BIONUTRIC MultiDyn Femme

0,93 € /jour
Prix indicatif



Les moins :

- La présence de cuivre et de manganèse
- Les doses élevées de zinc, acide folique, sélénium
- Le phosphate de calcium

Les plus :

- La quantité de coenzyme Q10, l'acide alpha-lipoïque et l'extrait de thé vert
- Le mélange naturel de vitamines A et E
- La lutéine et la zéaxanthine
- Le resvératrol

Les moins :

- Les doses vraiment trop justes
- L'absence de vitamine D, d'iode ou de chrome
- La forme peu disponible du magnésium (oxyde de magnésium)

Les plus :

- Les caroténoïdes et la vitamine E d'origine naturelle

Les moins :

- la présence de fer, de cuivre et de manganèse
- L'absence d'iode
- La dose insuffisante de vitamine D

Les plus :

- La présence de ginseng, de CoQ10, de lutéine et zéaxanthine et d'extraits de plantes et fruits (à doses cependant peu susceptibles d'avoir des effets significatifs)

Les moins :

- La présence de fer et de manganèse
- La faible teneur en magnésium

Les plus :

- Les probiotiques même si seules 3 souches sont représentées et les doses sont faibles, le sélénium, l'iode, et une dose de vitamine D correcte

Les moins :

- Les doses disparates de vitamines B
- La maltodextrine

Les plus :

- Les bioflavonoïdes d'agrumes
- La forme du magnésium (bisglycinate)
- Le lycopène
- L'iode

BIONUTRIC MultiDyn Homme

0,93 € /jour
Prix indicatif



JUVAMINE 12 vitamines et 9 minéraux

0,20 € /jour
Prix indicatif



MY PROTEIN AZ Multivitamines

0,34 € /jour
Prix indicatif



NUTERGIA Ergycébé

0,40 € /jour
Prix indicatif



STC NUTRITION 33 Vitamins & Antioxydants

0,70 € /jour
Prix indicatif



Les moins :

- Les doses disparates de vitamines B
- La maltodextrine

Les plus :

- Les bioflavonoïdes d'agrumes
- La forme du magnésium (bisglycinate)
- Le lycopène
- L'iode

Les moins :

- La présence de fer et de manganèse
- Les formes peu disponibles de magnésium et zinc, la vitamine E synthétique
- La présence de phosphate, et d'additifs douteux
- Les doses trop faibles de vitamine C et vitamine D

Les plus :

- L'iode
- Le prix

Les moins :

- La présence de fer (importante) manganèse et cuivre
- La vitamine E synthétique (et un seul isomère)
- Les minéraux et le zinc sous des formes peu disponibles
- La dose insuffisante de vitamine D

Les plus :

- La vitamine K
- L'iode
- Le prix

Les moins :

- L'absence d'autres oligo-éléments comme le sélénium ou l'iode
- La présence de phosphate et de maltodextrines

Les plus :

- L'absence de fer, cuivre ou manganèse, des doses de substances correctes

Les moins :

- La présence de cuivre et de manganèse
- L'absence de vitamine D
- La présence totalement symbolique de potassium

Les plus :

- Le mélange de végétaux
- Le lycopène
- La forme de zinc
- Les bioflavonoïdes

SOLGAR VM-Prime

0,35 € /jour
Prix indicatif



SYNERGIA Visentiel

0,50 € /jour
Prix indicatif



VIT'ALL + Super Vital

0,43 € /jour
Prix indicatif



VIT'ALL + Trésor de Vie

0,63 € /jour
Prix indicatif



ENERGETICA NATURA Multi Vit-a-mins

1,38 € /jour
Prix indicatif



Les moins :

- Vitamine D2 et non D3 (et en plus à faible dose)
- Présence manganèse, cuivre, maltodextrine et phosphates

Les plus :

- Les flavonoïdes d'agrumes
- L'iode
- l'absence de fer

Les moins :

- L'absence de certains éléments comme l'iode, le chrome ou la vitamine D.

Les plus :

- la vitamine E naturelle, l'absence de fer, cuivre ou manganèse
- La forme avancée de magnésium

Les moins :

- Les composés à doses trop justes (vitamine D3, hespéridine, quercétine)

Les plus :

- La forme du magnésium, biodisponible
- La dose correcte de zinc
- La vitamine E naturelle
- La vitamine D3 végétale
- L'absence de fer, cuivre et manganèse.

Les moins :

- Les composés sous-dosés (N-acétyl-cystéine, L-cystéine, MSM, rutine, resvératrol, lutéine, tocotriénols, sélénium, magnésium)
- Le PABA, dont l'intérêt reste obscur
- Le manganèse
- La vitamine D, elle aussi à une dose trop juste.

Les plus :

- La taurine
- Les bioflavonoïdes d'orange

Les moins :

- La présence de manganèse
- La N- acétylcystéine et la CoQ10 à doses homéopathiques, pour la figuration
- La présence de PABA, l'absence de magnésium
- La vitamine D à dose insuffisante

Les plus :

- Un peu de zinc (sous forme de citrate, ce qui est bien)
- La vitamine E naturelle (mais avec un seul des 8 isomères)

AZINC Forme et Vitalité

0,25 €/jour
Prix indicatif



BIOVÉA Multivitamines

0,37 €/jour
Prix indicatif



ALVITYL Vitalité (comprimés)

0,22 €/jour
Prix indicatif



FORTE PHARMA Multivit' 4G

0,26 €/jour
Prix indicatif



JUVAMINE Top Forme Multivitamines

0,20 €/jour
Prix indicatif



Les moins :

- Le bêta-carotène et la vitamine E synthétiques
- La présence de fer, cuivre, manganèse
- L'absence d'iode et de magnésium
- La teneur en vitamine D trop faible

Les moins :

- La présence de fer, de cuivre et de manganèse
- Les doses symboliques de sélénium, calcium, potassium, magnésium, lutéine, flavonoïdes, sans doute trop faibles pour avoir un effet physiologique
- La présence de PABA

Les plus :

- La présence de composés intéressants (bioflavonoïdes d'agrumes, rutine, lutéine, hespéridine...) mais malheureusement à des doses parfois trop faibles

Les moins :

- La présence de fer, de cuivre et de manganèse
- La teneur faible en vitamine D
- Des additifs, des arômes, du lactose, et du sucre en premier ingrédient
- La forme peu disponible du magnésium

Les moins :

- La présence de fer, cuivre, manganèse et d'un additif aux phosphates
- Des doses plus ou moins intéressantes selon les nutriments
- Vitamine E synthétique.
- Dose de zinc faible
- Dose de vitamine D faible

Les plus :

- Des extraits de plantes, de gelée royale mais faiblement dosés

Les moins :

- La présence de fer, cuivre et de manganèse
- La présence d'un colorant, d'un édulcorant et de phosphate
- La faible dose de vitamine D
- La forme de magnésium peu disponible

Les plus :

- L'iode
- Le prix
- L'extrait de Ginseng

LIFE Extension Mix

1,95 € /jour
Prix indicatif



QNT Daily vitamins

0,26 € /jour
Prix indicatif



SUPRADYN Energy

0,26 € /jour
Prix indicatif



ARKOVITAL Azinc Vitalité

0,53 € /jour
Prix indicatif



SCITEC NUTRITION Euro Vita-Min

0,63 € /jour
Prix indicatif



Les moins :

- La présence de manganèse et de cuivre, ce dernier probablement là pour compenser la teneur trop élevée en zinc
- La dose symbolique de potassium
- Les doses très élevées de vitamines B
- Présence de maltodextrines.
- Le nombre de comprimés (12) à prendre par jour

Les plus :

- les formes de magnésium
- Le mélange d'extraits végétaux
- La dose de vitamine D
- La quantité de lutéine
- L'acétylcystéine et la taurine
- Le mélange de tocophérols

Les moins :

- La présence de fer, cuivre et manganèse
- Le sélénium en excès
- La vitamine E sous la forme d'un seul des 8 isomères
- L'absence de magnésium
- La présence d'un additif (E551)

Les moins :

- La présence de fer, cuivre, manganèse, de dioxyde de titane, de phosphates, de colorants et de nombreux additifs
- Une faible dose de vitamine D

Les plus :

- Une bonne dose de vitamine C

Les moins :

- Des doses un peu limitées de vitamines B, de sélénium
- Le zinc trop bas, pas de B12, pas de magnésium, pas de vitamine A
- La présence de fer et de manganèse

Les plus :

- Des nutriments extraits des végétaux
- L'absence d'ingrédients chimiques

Les moins :

- La vitamine E synthétique
- La présence de fer, cuivre et manganèse
- La présence de phosphates et de phosphore
- La forme de magnésium peu disponible

Les plus :

- La présence de coenzyme Q10
- L'iode

ISOXAN

Adultes

0,39 € /jour

Prix indicatif

**PILÈJE**

Multibiane

0,47 € /jour

Prix indicatif

**PROCYAVIT**

Resvera +

0,66 € /jour

Prix indicatif

**Les moins :**

- La présence de fer, de cuivre et de manganèse
- La dose de calcium, symbolique
- L'absence d'iode et de vitamine D3
- La présence de phosphate, de colorants et d'édulcorants

Les moins :

- L'absence de vitamine D, iode, chrome et sélénium
- La présence de fer, cuivre et manganèse
- Les doses trop justes avec une seule gélule par jour (recommandation fabricant 1 à 2 gélules par jour)
- La forme de magnésium

Les moins :

- L'absence des vitamines A, C, D, E, d'iode, de chrome et de sélénium
- La présence de manganèse
- Les doses faibles de zinc, resvératrol (disponibilité ?) et de quercétine

Les plus :

- La présence de N-acétyl-cystéine et de curcumine (mais disponibilité inconnue)