

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Leurres de la santé sous blister

Si vous êtes de ceux qui ont une étagère à vitamines, minéraux et autres antioxydants dans leur cuisine à côté de l'étagère à épices, il est temps d'affronter « *La Vérité sur les compléments alimentaires* »*.

MARIE-FRANÇOISE DISPA

En pharmacie, dans les supermarchés ou sur internet, sous forme de gélules, d'ampoules ou de granules, mais aussi dans les yaourts, les jus de fruits ou les surgelés, les compléments alimentaires sont partout. Déjà, 12% des Belges en consomment régulièrement, et un sur deux à l'occasion. De leur propre initiative et souvent sans avis médical, mais pas forcément en connaissance de cause. D'après les données recueillies dans le cadre du projet Foodinter de la Politique scientifique fédérale, en effet, « *les consommateurs ne savent pas exactement quels types de produits peuvent être réellement appelés compléments alimentaires* », bien que la majorité pense qu'il s'agit de produits « naturels ». Et s'ils lisent les étiquettes, ce n'est pas d'un œil critique : ils « *croient ce qui y est indiqué en termes de bénéfiques pour la santé* ». Surtout lorsque le renforcement du système immunitaire et la lutte contre la fatigue, principales raisons alléguées pour « compléter le régime alimentaire normal », sont de la partie.

Oui, mais...

Cette complémentation se justifie-t-elle ? Pour le biochimiste français Luc Cynober, qui s'est penché, avec le nutritionniste Jacques Fricker, sur les nombreuses études consacrées aux compléments alimentaires, la réponse est « Oui, mais... » « *Les compléments alimentaires peuvent être très utiles dans des situations de carence – aux personnes âgées qui sortent peu, par exemple, il est tout à fait justifié*

d'administrer de la vitamine D – ou lorsque certains besoins augmentent : loin de moi de vouloir détourner une femme de prendre des folates en prévision d'une grossesse, afin de réduire les risques de retard de croissance ou de malformations graves chez son futur bébé ! Mais lorsqu'on mange bien, il est rare qu'un complément alimentaire s'impose ; et aucun complément alimentaire, ou cocktail de compléments alimentaires, ne peut remplacer une alimentation équilibrée. »

La même logique s'applique à la prévention du cancer. « *Un exemple ? Le lycopène, qui appartient à la famille des caroténoïdes et auquel la tomate doit sa couleur rouge, semble prévenir la survenue de certains cancers – voies aérodigestives supérieures, prostate, poumon, estomac – mais il n'est pas pour autant indiqué de remplacer les tomates, qui renferment bien d'autres substances bénéfiques, par des compléments de lycopène. En fait, dans l'état actuel des connaissances, il est impossible de reproduire la matrice alimentaire dans toute sa complexité. C'est pourquoi le plus efficace des compléments ne vaudra jamais un repas 'normal' ! »*

Mauvaise conscience

Ce qui n'empêche pas Luc Cynober de mettre en doute le bien-fondé des campagnes alimentaires organisées, dans de nombreux pays occidentaux, par des gouvernements bien intentionnés, mais qui ont tendance à mettre la barre trop haut, sans tenir compte de la réalité quotidienne de ceux à qui ils s'adressent. « *Moi aussi, ce midi, j'ai déjeuné d'un sandwich et d'un café, parce que je n'avais pas le temps de faire mieux ! Et le dîner français 'classique' – entrée, plat, fromage, dessert – arrosé d'un verre de vin rouge que je ferai ce soir ne respectera certainement pas à la lettre les directives et les interdits du Programme national Nutrition-Santé (PNNS – il parle ici du plan français mais le plan belge du*



même nom y ressemble fort – ndlr). *Tout simplement parce que, sur le long terme, ce programme est intenable ! Ma conviction est qu'en préconisant des objectifs trop exigeants, les recommandations nutritionnelles officielles n'aboutissent qu'à*

donner mauvaise conscience à la population. » Résultat : tôt ou tard, le mangeur moyen jette l'éponge, et recommence à se nourrir au gré de ses envies. « Et la loi du moindre effort aidant, les gens ne tardent pas à se dire qu'ils n'ont plus à se soucier de la qualité de leur alimentation, puisque, grâce aux compléments, ils absorbent toutes les vitamines et minéraux nécessaires. Autrement dit, les compléments contribuent à déstructurer la prise alimentaire. Ce n'est pas pour rien que les Américains, qui sont les plus gros consommateurs de compléments alimentaires au monde – 45% de la population en prennent quotidiennement – battent aussi tous les records d'obésité ! »

Tout ça pour ça

Les deux auteurs soulignent également que toutes les allégations relatives aux compléments alimentaires ne sont pas systématiquement fausses. Dans le domaine de la nutricosmétique, notamment, « *le fantastique concept marketing résumé par le slogan 'nourrir sa peau de l'intérieur' possède une base physiologique solide. Presque toutes les carences en vitamines A, B ou C se manifestent d'ailleurs par une altération de la peau.* »


Les compléments prétendent « amaigrissants », par contre, sont des pièges à gogos. Le chitosan, entre autres, obtenu à partir de la carapace des crustacés et censé « capturer » les lipides avant qu'ils ne franchissent la barrière intestinale, assure à raison de 4 à 5g par jour l'élimination quotidienne dans les selles de... 1,1g de graisse, soit 10 kilocalories ! « *Quant aux compléments alimentaires 'drainants' ou 'brûleurs de graisses', je n'en connais aucun qui puisse faire perdre à qui que ce soit plus de 300 à 400g en trois à six mois. Toute publicité qui prétend le contraire ne peut être que mensongère ! A moins bien sûr que le produit en question ne soit trafiqué : si vous entendez parler d'une perte de deux ou trois kilos en moins d'un mois avec un complément alimentaire acheté sur internet, c'est*

qu'il contient, en plus des substances naturelles qu'il affiche, des diurétiques, des amphétamines ou de l'éphédrine, et qu'il est donc dangereux pour votre santé ! »

Un café ?

Pour faire toute « *La Vérité sur les compléments alimentaires* », Luc Cynober et son complice se sont aussi livrés, parmi 65 substances bien connues, à une véritable chasse aux idées reçues. Ainsi, le ginseng n'est pas la racine d'éternelle jeunesse vantée par la publicité : s'il présente un jour un quelconque intérêt, ce sera plutôt dans le traitement du diabète. Le ginkgo biloba, si apprécié des étudiants en période d'examens, n'a pourtant jamais démontré de réelle efficacité sur la mémoire et les performances cognitives. Un comprimé de 200mg de guarana, vendu au prix fort comme psychostimulant, apporte environ 80mg de caféine... soit l'équivalent d'un café serré ! La spiruline, algue bleue d'eau douce réputée anti-âge, n'est rien d'autre qu'une source intéressante de protéines végétales... au même titre que les légumes secs, le soja, les pâtes ou le pain, de coût plus modique. Loin d'apporter tonus et vitalité, la vitamine C peut, à forte dose (plus de 500mg par jour), devenir pro-oxydante et accélérer le vieillissement. Et malgré la fécondité et la longévité exceptionnelles des reines d'abeilles, les produits de la ruche – gelée royale, pollen et propolis – n'ont pas fait leurs preuves comme stimulants du système immunitaire. « *Mangez plutôt du miel, tranche Luc Cynober. Ce sera plus savoureux et vous reviendra beaucoup moins cher !* »

Produit miracle

Luc Cynober et Jacques Fricker dédouanent par contre des substances qui ont fait l'objet d'un tel matraquage publicitaire qu'elles ont fini par paraître suspectes, comme les probiotiques contenus dans les yaourts et les laits fermentés, ou le resvératrol, polyphénol présent dans la peau du raisin, qui a un effet bénéfique sur les fonctions cardiovasculaires et immunitaires. « *Mais ce n'est pas parce que nous reconnaissons les qualités d'un produit que nous en recommandons la consommation* », insiste le biochimiste. Car toute médaille à son revers. Même les oméga-3, qui protègent le cœur et les artères et ralentissent le déclin cognitif, peuvent, quand on en abuse, favoriser les hémorragies cérébrales. Et, prise en excès, la vitamine D, qui joue pourtant un rôle fondamental dans la solidité des os, est toxique pour... le squelette ! Comment éviter les erreurs ? « *Si vous tenez à prendre des compléments alimentaires, commente Luc Cynober, évitez le long cours : votre corps doit garder l'habitude de fonctionner sans eux. Ne les cumulez pas, et renoncez aux produits méga-dosés vendus sur internet. Et surtout, cessez de rêver au produit miracle qui vous permettrait de manger n'importe quoi et de vivre n'importe comment sans en supporter les conséquences. La santé, c'est d'abord une question de mode de vie !* » 

** Professeur Luc Cynober et Docteur Jacques Fricker, La Vérité sur les compléments alimentaires, Odile Jacob, 2010. Luc Cynober est professeur de nutrition à la Faculté de Pharmacie de l'Université Paris-Descartes et chef de service de biochimie à Cochin-Hôtel-Dieu. Jacques Fricker, nutritionniste à l'hôpital Bichat, est l'auteur de nombreux ouvrages sur l'alimentation et les régimes.*

Pour aller plus loin

• Projet FOODINTER (Interactions alimentaires : effets sur la santé, perception du consommateur et impact sur l'industrie agroalimentaire) :

www.dda.ulg.ac.be/pages/foodinter/foodinter.htm.

• En Belgique, la réglementation concernant les compléments alimentaires repose sur deux arrêtés royaux (AR 03/03/1992 et 20/08/1997). Les compléments alimentaires y sont définis comme des « denrées alimentaires pré-dosées dont le but est de compléter le régime alimentaire normal et qui sont constituées d'un ou plusieurs nutriments, plantes, préparations de plantes ou autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique ». Infos : site du SPF Santé publique, www.health.belgium.be : home>secrétariat>alimentation>aliments>compléments alimentaires.