

Les compléments alimentaires

en 10 idées reçues

Plus d'un Français sur deux a déjà pris des vitamines, des minéraux, ou des extraits de plantes en capsules. Un véritable atout forme ou de la poudre de perlimpinpin ? Texte Elodie Barakat - Illustration Annick Le Hène

1 Notre alimentation déséquilibrée les rend indispensables

VRAI & FAUX Excès de sucres et de graisses, abus de plats industriels, consommation insuffisante de fruits et légumes : notre alimentation laisse parfois à désirer. Elle ne suffirait pas à combler nos besoins en vitamines et minéraux. C'est du moins sur ce postulat que surfent les fabricants de compléments alimentaires pour nous faire avaler leurs pilules. D'ailleurs, comme leur nom l'indique, ces plantes et nutriments, essentiels à l'organisme (fer, vitamines C, D, E...) ou pas (caroténoïdes, arginine...) sont supposés « compléter » l'alimentation, pallier ses déficiences.

Mais sommes-nous carencés ? Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses), les carences en nutriments restent très rares dans la population générale. Fini le temps du scorbut dû à un manque de vitamine C ou du crétinisme engendré par un déficit d'iode. Une étude du Credoc de 2010 relève cependant que plus des deux tiers des femmes de 25 à 34 ans ne couvrent pas leurs besoins en fer. Ou que 35 % des jeunes de 18 à 24 ans présentent un risque de déficience en calcium. Selon Jacques Fricker, médecin nutritionniste, coauteur de *la Vérité sur les compléments alimentaires* (éd. Odile Jacob), « on peut couvrir facilement ses besoins par une alimentation variée, et lorsqu'elle ne l'est pas, cela n'implique pas forcément une carence ».

Les abats, les produits de la mer, les viandes et les légumes secs contiennent par exemple beaucoup de fer. « Lorsqu'on peut trouver les nutriments dans l'aliment, il n'y a aucun intérêt à prendre un complément, poursuit le Dr Fricker. En cas de régime particulier, par conviction ou par goût, on peut l'envisager, mais non sans en parler au préalable avec son médecin. »

2 Nous en avons tous besoin à un moment de notre vie

VRAI Un petit coup de pouce est parfois bienvenu. Chez l'enfant, par exemple, une supplémentation en fluor renforce les dents. De même, les médecins prescrivent souvent aux femmes, avant ou en début de grossesse, des folates (vitamine B9) afin d'éviter les malformations de la colonne vertébrale de l'embryon. C'est d'ailleurs un des seuls compléments remboursés par la Sécurité sociale. Pour prévenir l'ostéoporose, les personnes âgées prennent fréquemment de la vitamine D, qui permet de fixer le calcium sur les os, surtout l'hiver. Mieux vaut pourtant s'assurer d'avoir besoin d'un complément. Pour certains nutriments, comme le fer ou la vitamine D, une prise de sang suffit. Pour d'autres, comme la vitamine A, seul un prélèvement d'un morceau de foie permettrait de déceler une éventuelle carence ! Plus simplement, le médecin procède à « une enquête alimentaire, explique Jacques



Les femmes sont deux fois plus nombreuses que les hommes à se laisser séduire par les compléments, en gélules, en poudre ou en ampoule. Le marché, qui attire les jeunes (30 % des consommateurs ont entre 15 et 24 ans) pèse 1,02 milliard d'euros et compte 28 000 références.

Fricker, afin de se rendre compte de ce que le patient mange, ne mange pas, comment, puis il détermine les risques de carence ».

3 Leurs nutriments sont aussi bénéfiques que ceux de l'alimentation

FAUX Les molécules de synthèse ne sont pas tout à fait identiques à leurs modèles naturels. Par exemple, les huiles végétales et les fruits et légumes procurent 8 types de vitamine E à l'organisme, alors qu'en complément ce puissant antioxydant ne s'avale que

sous une forme, l'alpha-tocophérol. Même constat pour le lycopène, un caroténoïde qui donne une couleur rouge aux végétaux, fréquent dans les gélules préparant la peau au soleil. Seul, il est faiblement absorbé par l'intestin, alors que dans l'alimentation, la cuisson et l'association à des ingrédients comme l'huile renforcent l'assimilation par l'organisme.

4 Ils nous évitent de tomber malade

FAUX Certes, les compléments peuvent éviter certaines pathologies liées à un manque, comme le fer, qui diminue les risques d'anémie. Mais sur le rôle global de la supplémentation, les chercheurs ne tirent pas de conclusions définitives, car les études se contredisent. En 2003, l'étude SU.VI.MAX, réalisée sur 13 000 adultes, a soulevé une question simple : si les antioxydants protègent du cancer, pourquoi ne pas les absorber en compléments ? La supplémentation avec cocktail de vitamines et minéraux pendant sept ans s'est soldée par une chute des cancers, mais seulement chez les hommes (qui mangent moins de fruits et légumes que les femmes). Les chercheurs en ont conclu que ces derniers devaient consommer davantage de végétaux !

Une étude plus ciblée, menée sur 57 000 personnes, a montré que celles ayant pris de la vitamine D en complément avaient un risque de mortalité inférieur de 7 % à celles ayant reçu un placebo. A l'inverse, fin 2011, d'autres résultats tirés de SU.VI.MAX ont révélé qu'une supplémentation n'avait aucune incidence sur la qualité de vie liée à l'état de santé. Pis, en 2007, des chercheurs danois, qui avaient compilé des dizaines d'études, ont dévoilé que les antioxydants, absorbés en complément, augmentent la mortalité de 5 %. Par précaution, un complément alimentaire ne doit donc pas devenir un automatisme.

6 Si ça ne fait pas toujours de bien, ça ne peut pas faire de mal

FAUX Comme l'admet le Dr Fricker, une petite cure de compléments alimentaires une à deux fois par an ne présente pas grand risque. Mais attention au surdosage ! Par exemple, à forte ■■■

5 Ils permettent de rester jeune et mince

FAUX Au rayon des promesses, les labos ne manquent pas de créativité. Le thé vert favorise l'évacuation des surcharges graisseuses, l'huile de bourrache nourrit la peau, le ginseng booste la libido... Le secteur minceur et beauté tire d'ailleurs le marché avec un tiers des ventes ! Hélas, ces annonces aguicheuses manquent cruellement d'appui scientifique. « Il faut compter de 500 000 à 1 million d'euros pour faire une étude (non obligatoire) dans les règles », se défend Christophe de la Fouchardière, directeur santé grand public chez Sanofi France. En attendant, ni la caféine, ni l'acide linoélique, stars des produits minceur, ou encore le silicium, gage de cheveux plus forts, n'ont fait la preuve de leur efficacité. Même constat pour le chitosan, issu de la carapace des crustacés et supposé limiter l'absorption des graisses par l'intestin : selon une étude, même pris à forte dose, il ne fait perdre que 600 g en un à six mois ! Quant à la supplémentation en vitamines, elle renforce effectivement l'éclat de la peau mais uniquement en cas de... déficience. Quelques études révèlent néanmoins des actions concrètes : une association de vitamine E et C, de lycopène et oméga-3 et 6 a par exemple des effets sur la sécheresse cutanée hivernale. Mais selon le Dr Fricker, ils restent « toujours très discrets ».

■■■ dose, la vitamine D peut devenir toxique pour le rein, le cœur et les os; des études ont aussi montré que l'excès de fer peut abîmer le foie et qu'une surconsommation de bêta-carotène chez les fumeurs augmente le risque de cancer du poumon. Quant à la vitamine C, consommée en excès, elle devient pro-oxydante. Un comble. Guillaume de Durat, secrétaire général de Synadiet, syndicat national des compléments alimentaires, balaie l'argument. «Les compléments alimentaires ont une notice, comme les médicaments. Si l'on prend 10 fois la dose conseillée, le fabricant n'y est pour rien.» Mais les laboratoires ne sont pas tenus d'indiquer les effets indésirables, d'ailleurs parfois méconnus.

«Les études, qui suggèrent plus d'effets défavorables que favorables, ont souvent été réalisées aux Etats-Unis, avec des doses importantes», explique le Pr Serge Herberg, directeur de l'unité épidémiologie nutritionnelle à l'Inserm, qui a dirigé SU.VI.MAX et mène depuis deux ans l'étude de santé publique Nutrinet. «Nous allons observer ce qu'il se passe en France avec des quantités plus légères...» Les médecins s'inquiètent surtout des consommateurs «boulimiques» qui absorbent des comprimés toute l'année — 23 % des adultes et 12 % des enfants utilisateurs — ou en engloutissent plusieurs à la fois. Une femme peut ainsi cumuler une gélule contre les effets de la ménopause, une contre le stress, une autre pour raviver son teint...

7 Les remèdes ancestraux ont eu le temps de faire leurs preuves

FAUX Ginseng, gelée royale, spiruline, ces compléments, extraits de plantes ou de produits naturels rassurent. «Les plantes sont connues depuis des millénaires, on ne peut pas dire que ça ne marche pas!», estime Guillaume Durat. Le ginseng? «Pour être au meilleur de soi-même». La gelée royale? Un «remède céleste reconstituant», vantent les fabricants. Hélas, le ginseng par exemple, ré-

puté pour ses effets sur le bien-être, n'est pour l'instant pas à la hauteur de sa réputation, même si une action sur le diabète et un effet protecteur vis-à-vis de certains cancers ont été prouvés. L'Anses, qui a mis en place un Dispositif national de vigilance sur les compléments alimentaires, met pourtant en garde: «L'action biologique [de certaines plantes] peut se rapprocher de l'activité pharmacologique des médicaments avec les mêmes risques de survenue d'effets secondaires.» Pis, leur action peut s'ajouter à celle d'un médicament ou, à l'inverse, en réduire l'efficacité. Les extraits d'ail, par exemple, sont déconseillés aux personnes sous anticoagulants, car ils peuvent fluidifier le sang.

8 Si je suis bien conseillé, je ne risque rien

VRAI En France, 60 % des compléments alimentaires sont vendus dans les officines où ils représentent 5 à

10 % du chiffre d'affaires. D'après Alain Breckler, membre de l'ordre des pharmaciens, c'est le secteur le plus dynamique de la profession. Mais «les pharmaciens sont des professionnels de santé encadrés par des règles déontologiques. Ils doivent expliquer au patient les dangers des abus et donner un conseil adapté». Certes, en 1999, deux tiers des pharmaciens se disaient trop peu informés sur le sujet. Heureusement, en 2006, la nutrition est entrée dans les programmes des facultés de pharmacie. En cas de doute, reste la possibilité de se tourner vers un médecin pour un premier avis.

9 En France, les produits sont sûrs

VRAI Chaque mois, pas moins de 700 dossiers atterrissent à la DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes). Si le labo concerné utilise des substances déjà autorisées, il s'agit d'une simple déclaration. Dans le cas inverse, la DGCCRF dispose de deux mois

pour vérifier que le complément ne contient pas de produits interdits ou à risques; qu'il ne présente pas d'allégations thérapeutiques; que la composition correspond à l'étiquetage et que les études prouvant son innocuité sont suffisantes. Si l'opérateur n'obtient pas de réponse dans ce délai, le complément est considéré comme autorisé. D'après la DGCCRF, tous les dossiers sont étudiés et 15 % sont refusés.

Jusqu'à maintenant, les laboratoires n'étaient pas obligés de prouver l'efficacité des produits, mais la donne vient de changer. En décembre 2011, 222 allégations génériques (comme «le calcium est nécessaire au maintien de la densité osseuse») sur 4 400 examinées ont été votées par l'Union européenne. Début 2013, elles seules pourront figurer sur les emballages des compléments et des aliments-santé. S'ils veulent commercialiser des produits dont les effets n'ont pas été constatés scientifiquement, industriels et labos devront les démontrer avant de se frayer une place en rayon. Mais ces garde-fous n'empêchent pas les potions miracles de fleurir sur le Web, la bête noire des médecins et des organismes de contrôle. Difficile en effet d'y opérer un contrôle pour les sites non basés en France, qui écoulent parfois des contrefaçons, des produits surdosés ou des substances interdites. Pour l'instant, à l'inverse des Américains, les Français boudent ce circuit puisque seul 1 % des achats s'effectue en ligne.

10 La vitamine C donne la pêche!

FAUX C'est un pur fantôme. Elle n'empêche d'ailleurs pas non plus de dormir. En fait, elle stimule les cellules immunitaires et peut s'avérer utile en cure durant l'hiver ou à la sortie d'une grippe, à condition de ne pas dépasser 200 mg par jour. Seuls les fumeurs et les sportifs de haut niveau, dont le système immunitaire est affaibli, ont des besoins accrus en vitamine C. Pour les autres, il vaut mieux manger des goyaves, des poivrons et des oranges, mais aussi la plupart des fruits et légumes, et même... des pommes de terre! ■



Inutile de se gaver de vitamine C! Non seulement, elle n'agit pas sur le tonus, mais l'alimentation en fournit le plus souvent assez.

Plus d'infos sur le sujet

avec France Info

«Tout comprendre», par Pascal Le Guern, vendredi 4 mai à 14h20 et 23h22 avec Ça m'intéresse.

