



« Chez une personne qui a un régime omnivore, il n'y a pas de raison d'être carencé. »

Les compléments alimentaires sont-ils utiles ?

Quel complément alimentaire pour quel usage ? Sont-ils utiles ? Peuvent-ils être dangereux ? Le professeur Éric Fontaine de l'Inserm, Université Grenoble Alpes et CHU de Grenoble, répond à toutes ces questions.



Éric Fontaine est médecin et chercheur à l'Université Grenoble Alpes.

Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ?

« Ce sont des produits riches en nutriments et qui ont une allégation de prévention de pathologie, de renforcer les défenses, de mieux vieillir ou encore d'avoir de beaux cheveux, etc. Ils ne sont pas faits pour guérir une personne malade.

Très souvent les allégations sont formulées ainsi : "favoriserait" ou "peut aider à...". Sur des bases

non pas prouvées chez l'être humain mais in vitro. La seule chose que les autorités vérifient, c'est que le produit ne soit pas dangereux. L'absence de preuve ne veut pas dire que ce n'est pas efficace, mais que la preuve de l'efficacité n'a pas été faite. »

Quels sont les différents types de compléments alimentaires et à quoi servent-ils ?

« Les probiotiques sont des fibres alimentaires qui ne sont pas digérées par notre système digestif et qui sont censées nourrir, et faire croître, dans notre intestin les bactéries qui sont bonnes pour la santé.

Techniquement, il est très difficile de savoir si ça fonctionne. De leur côté, les probiotiques sont des bactéries ou des levures, censées résister à la destruction par la digestion et qui seraient bonnes pour la santé.

Les produits des abeilles sont aussi à ranger parmi les compléments alimentaires puisqu'il n'y a pas de preuve de leur efficacité. Les acides aminés et la créatine également car ils n'ont pas vocation à guérir de quelque chose. Ils sont censés augmenter les performances physiques.

Cependant, la citrulline, qui est un acide aminé, peut être utilisée pour augmenter la force



Avant d'entamer une cure de compléments alimentaires, il faut impérativement en parler avec son médecin car certaines substances ou vitamines peuvent interagir avec des traitements médicamenteux.

musculaire des personnes âgées. Son efficacité a été étudiée chez l'homme selon des protocoles utilisés pour les médicaments, contre placebos. Les résultats sont encourageants, mais encore parcellaires.

La carnitine pure est utilisée sur prescription médicale pour répondre à de rares cas de déficit en carnitine, mais on en trouve parfois dans certains compléments alimentaires. »

Qu'en est-il des vitamines, sels minéraux et plantes ?

« Les vitamines et les sels minéraux, lorsqu'ils sont prescrits par un médecin, le sont à des concentrations qui les font entrer dans la catégorie des médicaments. Ils corrigent un symptôme.

Ils sont parfois aussi prescrits sans preuve de leur efficacité. C'est, par exemple, le cas de la vitamine C et le magnésium que l'on prend lorsque l'on est fatigué. Le magnésium a aussi un effet contre la constipation.

Parmi les plantes, un grand nombre ont un effet thérapeutique. D'ailleurs, la pharmacopée a été développée à partir de plantes et beaucoup de médicaments contiennent une molécule

re-fabriquée qui existe dans des plantes. Certaines ont de vrais principes actifs et ont un statut de médicament. D'autres sont tout aussi actives sans avoir un statut de médicament. C'est par exemple le cas de l'extrait de levure de riz rouge qui contient une statine naturelle. Celui-ci relève donc plus de la phytothérapie et ne devrait pas être considéré comme un complément alimentaire. »

Faut-il les utiliser pour rééquilibrer notre alimentation ou pallier des carences ?

« La vraie question est : pour quelle raison aurions-nous des carences alimentaires ? Si l'on mange "normalement" et que l'on n'est pas malade, on n'a pas de carence. Pour être en carence, il faut avoir une pathologie précise, digestive par exemple : vous n'absorbez pas bien certains produits. C'est le cas de la maladie de Biermer, due à une carence en vitamine B12 causée par une malabsorption. On va en prescrire parce que des gens sont malades. Elle est prescrite aussi aux végétariens, parce qu'ils ne mangent aucun produit d'origine animale et deviendraient carencés en vita-

mine B12 sans cet apport. Chez une personne qui a un régime omnivore, il n'y a pas raison d'être carencé, sauf en vitamine D car on ne va pas assez au soleil et que les villes étant polluées, les rayons du soleil ne sont plus assez efficaces. À partir de 70 ans environ, tout le monde devrait en prendre, à de toutes petites

doses, pour prévenir l'ostéoporose. Si l'on dépasse les doses prescrites par un médecin, il y a un risque rare d'hypervitaminose avec la vitamine D, d'hypercalcémie, c'est-à-dire trop de calcium dans le sang, ce qui peut provoquer des arrêts cardiaques. » ■

Propos recueillis par A.B.

CERTAINS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PEUVENT-ILS ÊTRE DANGEREUX ?

En théorie, non. En effet, le législateur, avant d'autoriser la mise sur le marché, vérifie que le produit n'est pas toxique. Mais le professeur Éric Fontaine nous met tout de même en garde : « On dit que si on mange un bol de pépins de pommes, on peut faire une intoxication au cyanure. Je ne sais pas si c'est vrai. Ce qu'il faut retenir de cet exemple, c'est que le poison c'est la dose. C'est vrai pour tout. De même, je pense que si vous mangez un kilo de thym, vous allez être malade. » Si l'on prend la dose de complément prévue, a priori le risque n'existe pas.

Cependant, la vitamine A en forte dose est contre-indiquée pour les patients aux antécédents de cancer. Et les phyto-estrogènes et les phyto-progestagènes en cas de cancer du sein.

Certaines substances, en particulier le millepertuis ou le pamplemousse, peuvent également interagir avec les médicaments. Si l'on est sous traitement médicamenteux, il faut donc impérativement en parler à son médecin. » ■