

Du bon usage des compléments alimentaires

Fortement décriée ces derniers mois, l'efficacité des compléments alimentaires ne serait toutefois plus à démontrer. C'est en tout cas ce qu'affirme le Syndicat de la diététique et des compléments alimentaires (SDCA). Explications.

SI LA SANTÉ, comme le disaient nos grands-mères, était autrefois dans l'assiette, aujourd'hui, elle semblerait plutôt se situer dans... les gélules. Malbouffe, stress, sédentarité et vies surmenées d'un grand nombre de Français boostent les ventes des petites « pilules » miracles, présentes largement dans le commerce, que ce soit sur Internet, en pharmacie ou en grande surface. Un marché florissant (1,03 milliard d'euros de chiffre d'affaires en 2006) qui n'est toutefois pas sans danger, comme l'explique le Dr Michel Brack, attaché à l'unité INSERM 551 de Paris. «Avec l'augmentation importante de ces produits en vente libre, il devient nécessaire de recadrer les choses de façon réglementaire et scientifique.» Même si l'idée d'optimiser l'état de santé des gens par la nutrition n'est en effet pas nouvelle – les premières recommandations en la matière datant de l'Antiquité –, il n'en demeure pas moins qu'il faille raison garder. Le hic : la production de compléments alimentaires non contrôlés qui ont suscité de vastes débats ces derniers temps, remettant ainsi en cause l'efficacité sans danger des gélules. C'est d'ailleurs en réponse aux attaques de ses détracteurs que la SDCA annonce la couleur : depuis mars 2007, l'ensemble des fabricants du syndicat se sont engagés, en signant la nouvelle charte Qualité qui les concerne, à utiliser des allégations en adéquation avec la nature des preuves à l'appui et à respecter les réglementations française et européenne qui encadrent la profession. Une façon de conserver leur légitimité, et de couper court au débat qui, selon eux, n'a plus lieu d'être. Preuves à l'appui grâce aux études Suvimax, Paquid et Fleurbaix-Laventie, le lien entre alimentation et santé est démontré : «L'alimentation contient des macro- et des micronutriments, fournissant eux-mêmes des calories "vides" qui correspondent à de l'énergie sans nutriments, et des calories "riches" qui correspondent à de l'énergie associée à des micronutriments, intervenant dans l'organisme», selon le Dr Brack.

Mauvaise santé contre maladie. Sans être malade, il est tout à fait courant d'avoir une petite santé, pour cause de mauvaise alimentation. Des déficits en micronutriments et des carences qui ne sont pas forcément dues, d'ailleurs, à un déficit d'apport, mais au contraire, parfois, à une hyperconsommation. C'est le cas, par exemple, comme l'explique le Dr Brack, des fumeurs souffrant de problèmes de gencives. Ces derniers connaissent un déficit en vitamine C et en zinc, car ils consomment 30 % de plus de vitamine C que la normale.

Un pourcentage non négligeable des maladies coronariennes, des diabètes et même des cancers «pourraient être évités par des mesures simples», n'hésite pas à assurer le Dr Brack. De nombreuses situations de surmenage, fatigue physique ou intellectuelle, de convalescence ou de légère déprime fragilisent la santé. Des situations qui ont vite fait d'empirer vers « un état de rupture de santé » si on ne fait rien. Le meilleur remède semble donc être ici l'utilisation de compléments alimentaires, en attendant de sortir de ces phases de fragilité, à titre préventif. «Il faut avoir son plan de santé, tout comme on a un plan professionnel et personnel, en s'appliquant les bonnes mesures où les compléments alimentaires ont leur légitimité», assène le Dr Brack. Et ainsi encourager par là même l'autoprévention, plutôt que l'automédication.

> JESSIE CONVERS

www.complementalimentaire.org .

Dix questions à se poser (selon le SDCA)

1. Quelle est votre consommation journalière de fruits et de légumes ?
2. Quelle est votre consommation hebdomadaire de poisson ?
3. Quelle est votre consommation mensuelle de crustacés et de fruits de mer ?
4. Quelle est votre consommation journalière d'alcool ?
5. Êtes-vous fumeur ou souffrez-vous d'un tabagisme passif quotidien ?
6. Combien de fois par semaine pratiquez-vous 30 minutes d'activité physique douce ?
7. Combien d'heures par semaine pratiquez-vous un sport très intensif ?
8. Souffrez-vous souvent de troubles digestifs, même banals ?
9. Souffrez-vous fréquemment de douleurs articulaires ou musculaires ?
10. Quel est votre niveau de stress psychique des six derniers mois ?

Recommandations: au minimum 5 portions de fruits et de légumes de qualité, des repas soigneusement préparés, peu d'alcool, 4 ou 5 fois trente minutes d'activités physiques bien pensées et surtout pas de stress.