

## 2 ou 3 choses à savoir avant de prendre un complément alimentaire

Les compléments alimentaires représentent un vaste marché de près de 1,5 milliard d'euros<sup>1</sup> en France ! 20% des adultes en consomment, surtout les personnes âgées. Les enjeux sont considérables. Les arnaques aussi, à la mesure de leurs promesses : vision d'aigle, cœur de jeune homme, mémoire d'éléphant, etc. Comment s'y retrouver, et être sûr de ne pas faire d'erreur ?

L'ambition de cette nouvelle rubrique « Les compléments au banc d'essai » est de vous guider. Nous avons également interrogé le **Pr Luc Cynober, chef du service de biochimie à Cochin** et professeur de nutrition à la faculté de pharmacie de Paris-Descartes. Il a co-écrit *Tout sur les compléments alimentaires* (Odile Jacob, 2017).

### Pourquoi se compléter ?

**Pr Luc Cynober :** Une complémentation est intéressante pour pallier une carence, quand l'alimentation ne permet pas de couvrir tous les besoins. Les femmes peuvent manquer de fer, surtout durant la période menstruelle. Les personnes âgées fabriquent moins de vitamine D, l'assimilent moins bien et s'exposent moins au soleil : une complémentation est indispensable pour lutter contre l'ostéoporose, les risques de chute et les fractures du col du fémur.

Les fumeurs, les personnes obèses, les sportifs peuvent aussi avoir intérêt à prendre des compléments alimentaires. Tout est fonction du mode de vie.

### Quels compléments recommandez-vous pour lutter contre les effets de l'âge ?

**Pr L. C. :** Je recommande en priorité la vitamine D pour les raisons évoquées. Une dose tous les trois mois. La lutéine et la zéaxanthine donnent des résultats intéressants pour prévenir le vieillissement oculaire, la DMLA et la cataracte. Une complémentation phyto-œstrogénique est, en outre, particulièrement efficace chez la femme ménopausée pour réduire la perte de substance osseuse et prévenir le risque de fracture, à condition toutefois d'y associer de la vitamine D. Les phyto-œstrogènes contribuent, par ailleurs, à diminuer la prise de poids et à lutter contre le vieillissement cutané lié à la ménopause. Les femmes qui souffrent de peau sèche peuvent compléter avec une association d'acides gras oméga-3, de vitamines E

et C, et de lycopène. Les probiotiques se révèlent particulièrement efficaces contre les affections hivernales...

### Le consommateur s'expose-t-il, comme pour les médicaments, à des effets secondaires ?

**Pr L. C. :** Ne faisons pas de catastrophisme. Quand il y en a, les effets secondaires sont, souvent, bénins : problèmes gastro-intestinaux, vertiges, vomissements, manifestations allergiques... Une prise prolongée peut allonger cette liste.

Il faut être vigilant, en revanche, avec les compléments alimentaires vendus sur des sites Internet étrangers – notamment américains – qui revendiquent une action particulière comme la minceur ou les performances sportives. Certains contiennent des molécules interdites susceptibles d'entraîner des accidents cardiaques (sibutramine), d'autres des molécules cancérigènes (phénolphtaléine) ou des stéroïdes. Ces molécules ne sont évidemment pas indiquées sur la boîte !

Je conseille donc de privilégier les produits européens et de s'approvisionner plutôt en pharmacie.

### Faut-il craindre des interactions avec certains médicaments ?

**Pr L. C. :** Un patient sous anticoagulant ou qui suit un traitement contre le cancer doit proscrire les compléments alimentaires, en particulier les antioxydants (vitamines E et D, zinc...), qui risquent de bloquer l'action de la chimio. La consommation de minéraux en grande quantité peut, en outre, inhiber l'absorption d'autres minéraux. En croyant combattre une carence, on en crée une nouvelle !

### On trouve de plus en plus de compléments sous forme de « cocktails » associant plusieurs nutriments. Comment mesurer leur fiabilité ?

**Pr L. C. :** Il faut savoir qu'il est beaucoup plus difficile de mesurer l'efficacité des produits « cocktails ». Les rares études qui existent portent sur un, au mieux sur quelques-uns des principes actifs, mais pas sur le produit fini. La raison en est économique : les formules de compléments alimentaires sont très difficilement brevetables. Les retours sur investissements étant moindres, l'industrie ne dépense pas d'argent en études cliniques. ■

Propos recueillis par Sandra Franrenet

1. Chiffres clés 2014 - Synadiet (Syndicat national des compléments alimentaires).