

Quelle place pour les compléments alimentaires ?

On entend tout et on lit tout à propos des compléments alimentaires. Que faut-il en penser ? Si les professionnels de la santé savent comment s'y retrouver dans la jungle des bonnes et des fausses vérités, les patients, eux, y perdent leur latin. Il n'est donc pas inutile de leur fournir quelques explications et de leur rappeler quelques principes de base.

La mode des compléments alimentaires est en pleine expansion et les experts économistes prévoient, paraît-il, une véritable explosion. Mais s'agit-il vraiment d'une mode ? Quand on y réfléchit d'une manière plus scientifique, on trouve bien plus que cela. Il est bien connu, en effet, que les modes alimentaires modernes ne sont pas équilibrés. Ils ne couvrent pas les besoins. Non pas que les aliments que l'on nous propose soient nécessairement mauvais, mais les choix d'une grande majorité des individus ne les conduisent pas à couvrir tous leurs besoins, notamment en micronutriments (vitamines, antioxydants, oligo-éléments, ...). En plus de cela, certains macronutriments sont ingérés en excès, tandis que la crise économique qui frappe de nombreux ménages n'arrange rien et pousse davantage encore les individus vers ces excès et insuffisances d'apports.

Des règles bien précises

Dans tout cela, quelle peut être la place des compléments alimentaires ? Il apparaît clairement qu'ils peuvent aider à suppléer aux carences. Tous les acteurs de la santé savent qu'il ne faut pas le faire n'importe comment mais il est bon – et même nécessaire – de le rappeler aux patients. Et dans le même temps, il faut leur rappeler qu'une alimentation équilibrée est indispensable à la bonne préservation de la santé et que cela reste possible en temps de crise économique. Toutefois, même une alimentation équilibrée ne leur permettra pas de compenser en un coup de baguette magique les insuffisances et déficiences, qu'elles

soient cliniques ou subcliniques. En plus de cela, ces manques sont souvent multiples. Les compléments alimentaires bien composés trouvent donc ici toute leur place.

Il y a tout de même des règles, comme chacun sait. Ces règles sont en place pour indiquer la manière optimale de recourir aux compléments alimentaires, en fonction des connaissances actuelles et dans le but de mieux renforcer sa santé, de mieux la préserver ou d'aider à la rétablir, selon les cas. Un premier ensemble de règles concerne les bonnes pratiques de fabrication émises par des organismes officiels tels que l'EFSA (European Food Safety Authority), la FDA (Food and Drug Administration, USA), l'AFSCA (Agence Fédérale de Sécurité de la Chaîne Alimentaire) ou le Conseil Supérieur de la Santé. Tous les fabricants sont tenus à les respecter et à notifier ou à enregistrer, selon les cas, les compléments alimentaires qu'ils proposent au public. C'est le cas de ceux qui distribuent leurs produits par des circuits officiels. Mais il faut insister auprès des patients pour leur rappeler que ce n'est pas le cas sur internet et que l'achat en ligne, s'il se fait, doit aussi se faire via des pharmacies ou via des distributeurs reconnus et autorisés.

Une question de bon usage

Un autre groupe de règles concerne la manière dont le consommateur lui-même se sert des compléments alimentaires. A ce titre, le Conseil Supérieur de la Santé publie des recommandations et les revoit régulièrement en fonction des très nombreuses études qui sont constamment publiées dans la littérature scientifique. Ces études concernent aussi bien le rôle des micronutriments (et aussi de toute une série d'aliments) dans l'alimentation équilibrée, la physiologie et la physiopathologie, que leur métabolisme, leur intérêt thérapeutique éventuel et même leur toxicité s'il y a lieu. Ces données servent entre autres choses à établir les apports journaliers recommandés. Et dans leur application, il faut tenir compte des apports réels de l'alimentation de chaque patient individuellement pour pouvoir définir les quantités à fournir par les compléments alimentaires. On évitera ainsi les prises excessives, qui non seulement pourraient faire manquer leur but aux compléments alimentaires, qui sont bien utiles, mais encore les rendre nuisibles, uniquement en raison d'un mauvais usage. ●

Dr Jean Andris

