

Compléments alimentaires, attention danger : quand vouloir manger sain amène à mettre sa santé en jeu



De simples capsules de thé vert ont failli lui coûter la vie. Un Américain a failli mourir pour avoir consommé des compléments alimentaires. Une greffe de foie en urgence lui a sauvé la vie. Ce cas pousse à s'interroger sur les risques potentiels de ces denrées alimentaires, trop souvent sous-estimés.

Avec Arnaud Cocaul

Atlantico : Comment un simple complément alimentaire a-t-il pu provoquer un [événement aussi grave](#) ? A quel niveau le corps est-il touché ?

Dr Arnaud Cocaul : Tout ce qui peut être absorbé peut avoir des conséquences sur notre santé car métabolisé par des organes essentiels comme le foie et les reins. Ceux-ci sont les premiers organes touchés en cas de surdosage ou de toxicité. Cela peut aller très loin, on a connu il y a quelques années des cas d'insuffisance rénale terminale chez des personnes cherchant à perdre du poids et ayant consommé des compléments chinois à base d'extrait de champignons et transitant via la Belgique. Une revue prestigieuse comme le *New England Journal of Medicine* s'en était fait l'écho.

Le problème des compléments alimentaires est qu'ils sont en vente libre, non soumis à des restrictions de prescription comme pour les médicaments délivrés sur ordonnance. On en arrive à des prescriptions désordonnées car libres de tout contrôle avec un déficit d'accompagnement. Le marché des compléments est pléthorique et représente des milliards d'euros ce qui en fait un vrai business. Certaines officines développent de vraies expertises mais il s'agit dans ce cas de pharmaciens ou pharmaciennes réellement formés et aguerris à ce genre de prescription. Les mises en garde devraient figurer plus clairement sur les emballages avec des notifications sur des durées optimales à respecter. Par ailleurs, il est judicieux de rappeler qu'il est imprudent de commander tout produit sur Internet, vous risquez de vous voir délivrer un produit ne répondant pas à un cahier des charges et échappant à tout contrôle d'autant plus que la traçabilité peut être rendue difficile par une multiplication de transporteurs.

Est-ce un cas isolé ou d'autres personnes sont-elles victimes de ces effets secondaires ?

Il faut garder une grande prudence quant aux allégations avancées. Un complément alimentaire doit être pris de façon ponctuelle et non au long cours. Il doit être pris pour compenser un déficit nutritionnel passager. L'automédication fait rage dans ce domaine où on croit trouver la panacée universelle qui nous apportera longévité, sexualité accrue, repousse de cheveux et immunité ! Dans l'étude française SUVIMAX, on a observé que les femmes qui ont consommé tous les jours pendant huit ans un cocktail d'antioxydants contenant 100 microgrammes de sélénium développaient davantage des cancers de la peau que le groupe témoin consommant un

placebo. Cela conduit à penser que des doses consommées supérieures aux normes peuvent avoir un effet inverse à l'effet attendu. On a remarqué un problème également chez les fumeurs avec la prise de bêta carotène qui augmentait l'incidence du cancer du poumon

Sous-estime-t-on la dangerosité potentielle de ces compléments alimentaires ? Devrait-on les encadrer davantage ?

On sous-estime la dangerosité des compléments qui obéissent davantage à la loi du marché mercantile et qui mériteraient un moratoire afin de les encadrer plus étroitement. Que les pharmacies et para pharmacies mettent en avant sur les linéaires ce type de compléments incitent les quidams à en consommer voir à sur consommer sans forcément en parler au corps médical et sans passer par des contrôles sanguins qui seraient pourtant à même d'apporter la preuve qu'il n'y pas toujours besoin de se supplémenter. La vitamine C est ainsi prise *larga manu* par beaucoup de français et acheté par beaucoup de mères soucieuses des performances intellectuelles de leur progéniture. Il est avéré qu'à fortes doses, la vitamine C devient pro oxydante et non plus anti oxydante et ainsi crée un stress oxydant dans nos cellules. Donc elle arrive à faire plus de mal que de bien si elle est mal consommée ou trop! De même la supplémentation en fer doit être mûrement réfléchie car le fer est un oxydant redoutable (on rappelle que les deux tiers du poids sont composés d'eau et que le fer mis dans l'eau cela rouille!) Donc, on ne doit pas lutter contre la fatigue par une prise de comprimés de fer ce qui sera nocif.

On doit s'appuyer sur des professionnels de santé et sur des prises de sang. Toujours en cas de prise de compléments alimentaires, partir du principe que c'est une prise ponctuelle en dehors de considérations médicales prouvées. Enfin n'oubliez jamais que le meilleur complément alimentaire reste l'alimentation en particulier les aliments colorés riches en anti-oxydants en les combinant les uns les autres afin d'optimiser leur potentiel qui sera autrement plus naturel et métabolisé différemment selon les individus qu'un complément qui quelque soit le comprimé reste dosé à la même dose.