

Pourquoi les compléments alimentaires ne sont pas à prendre à la légère

Santé En croissance exponentielle, cette supplémentation s'avère utile dans certains cas. Pour qui? Quand? Comment? Éléments de réponse avec le P^r Olivier Coudron, diplômé en médecine, expert en nutrition et micronutrition.

Vitamine D, C, magnésium, Oméga 3-6-9, zinc... Les suppléments alimentaires sont, depuis un certain temps maintenant, devenus un véritable phénomène de société. À tort, ils se consomment parfois comme des bonbons. Or, s'agissant avant tout de santé, sans doute n'est-il pas inutile de se poser les bonnes questions avant d'avalier ces gélules, ces comprimés, ces poudres, ces ampoules... qui sont tout sauf anodines.

Au P^r Olivier Coudron, diplômé en médecine, expert en nutrition et micronutrition et directeur scientifique de l'Institut SIIN (Scientific Institute for Intelligent Nutrition), un or-

ganisme de formation professionnelle continue, nous avons posé dix questions. Voici ses réponses.

1 Quelle est la définition d'un complément alimentaire?

Selon la définition européenne officielle, c'est "une denrée alimentaire dont le but est de compléter un régime alimentaire normal et qui constitue une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique", présentée sous forme de doses (comprimés, gélules, ampoules) et destinée à être prise par voie orale, sans se substituer à une alimentation équilibrée, et régie par une réglementation stricte en matière de sécurité et d'étiquetage. Une définition à laquelle se rallie le P^r Olivier Coudron: "Le complément alimentaire a pour fonction de venir en complément de l'alimentation, pour combler les besoins nutritionnels définis par des valeurs nutritionnelles de référence quotidienne, c'est le cas des vitamines et des minéraux ou des oligoéléments notamment. Au-delà de l'aspect nutritionnel, le terme physiologique fait référence à des effets sur des fonctions telles qu'une diminution de la pression artérielle, une modification de la fonction du microbiote ou encore une réduction de la vulnérabilité au stress, entre autres."

2 Avant d'en prendre, faut-il consulter un professionnel de la santé?

"C'est très fortement recommandé car il s'agit vraiment d'une discipline scientifique et médicale précise, estime le P^r Coudron. Tous les professionnels de santé cités peuvent en effet avoir la compétence pour conseiller au mieux de façon personnalisée. Cependant, il est tout à fait possible de prendre certains compléments alimentaires sans consultation préalable compte tenu du bénéfice/risque très élevé. Par exemple, prendre un sel de magnésium bien toléré, biodisponible, lorsque l'on se sent fatigué ou stressé, c'est vraiment du bon sens. Au-delà, il est difficile de choisir les bons compléments alimentaires et l'on risque avec une autoprescription, automédication d'être un peu en proie du marketing commercial et de ne pas avoir forcément les apports les plus pertinents."

3 Faut-il faire un bilan régulier pour s'assurer de l'utilité des prises?

Pour le directeur scientifique du SIIN, "c'est en effet un bon conseil au-delà de 50 ans, car on observe une augmentation très significative et en cascade de nombreuses maladies liées au mode de vie. Le statut en micronutriments peut réellement modifier l'évolution et les facteurs de risque. La

