

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2017)
Heft: 89

Artikel: Aliments : les compléments alimentaires sont-ils nécessaires?
Autor: Châtel, Véronique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830313>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

ALIMENTS

Les compléments alimentaires sont-ils nécessaires ?

SOINS De jolis pieds pour cet été!	38
RÉGIME Vive la carotte aux multiples vertus.	40
CATARACTE Revoir sans lunettes grâce à la chirurgie.	42
PHARMACIE Avant l'été, c'est le bon moment pour faire le tri dans vos médicaments.	44



A en croire les marchands de compléments alimentaires, on manquerait de nutriments pour vivre en bonne santé. Le médecin Jacques Fricker n'est pas de cet avis. Eclairage.

Cela nous arrive à tous... de se laisser tenter par une cure de vitamines, parce que l'hiver a été long et qu'on se sent raplapla, ou par une cure de magnésium, parce

que notre concentration n'est pas au top, voire d'huile d'argan, parce que notre épiderme manque d'éclat. Si les compléments alimentaires ne nous procurent pas les bénéfices annoncés

sur les notices des emballages, ils ne peuvent pas nous faire de mal, nous murmurons-nous, au moment de passer à la caisse. Cela n'est pas si sûr. Surtout s'ils sont surdosés. >>>

C'est ce qu'expliquent, avec une argumentation scientifique convaincante, Luc Cynober, professeur en nutrition, et Jacques Fricker, médecin nutritionniste, dans un guide sur les compléments alimentaires*.

Les deux auteurs, qui passent au crible 155 actifs, ne dénient pas les services rendus par la vitamine C dans la prévention du scorbut, par la vitamine D dans celle du rachitisme ou par le fer dans celle de l'anémie. Ni ceux qu'ils

rendent encore, quand l'alimentation n'est pas suffisamment équilibrée et pauvre en vitamines et en acides polyinsaturés. Mais ils lèvent aussi le voile sur les actifs qui n'ont d'actif que le nom ; ainsi le propolis, traditionnel-

TROIS QUESTIONS À JACQUES FRICKER

Comment savoir s'il faut compléter son alimentation ?

La base de la santé passe davantage par l'alimentation que par les compléments alimentaires. Si l'on mange de tout, en accordant une place importante au végétal (fruits et légumes), aux féculents à base de céréales complètes (pâtes, riz et pain complet ou de seigle), aux fruits secs (noix, noisettes et amandes), aux poissons gras (saumon, hareng, thon, maquereau) et qu'on utilise de l'huile de colza, d'olive ou de noix, les risques de carences en nutriments sont rares.

Le problème se pose pour les personnes qui, pour des raisons médicales ou des croyances excluent une famille d'aliments de leur alimentation. Par exemple, une personne sujette à des troubles du colon, qui mange peu de fibres végétales, donc peu de fruits et de légumes, devra prendre des vitamines pour ne pas se trouver carente. Une prise de sang permettra de le voir.

Peut-on faire confiance aux signaux de son corps ?

Il faut toujours être attentif aux signaux de son corps. Une paupière qui cligne peut en effet être le signe d'un déficit en magnésium. Idem pour une baisse de vigilance du système immunitaire et le manque de vitamines.

Mais il faut continuer de s'observer durant une cure de compléments alimentaires. Si, au bout de trois ou quatre semaines, on ne remarque pas d'amélioration notable, il est inutile d'insister. Consommer des compléments alimentaires n'est pas anodin. Certains peuvent interférer sur les effets d'un médicament. Il ne faut donc jamais se lancer dans une prise de compléments alimentaires au long cours. Ni sans en parler à son médecin.

Comment être sûr que l'alimentation qu'on ingère est riche en nutriments essentiels ?

Toutes les études qui ont montré une réduction des risques cardiovasculaires avec une alimentation riche en fruits et en légumes ont été réalisées avec des fruits et des légumes tout-venant. Sans distinction de leur filière de production. En conséquence, mieux vaut manger trois carottes non bio qu'une seule carotte bio ! Les fruits et les légumes bio sont meilleurs pour la santé, car ils ne contiennent pas d'intrants, tels des pesticides, c'est un fait. Mais ceux qui sont issus de l'agriculture intensive contiennent aussi des vitamines et des minéraux. Mieux vaut aussi manger des légumes surgelés ou en conserve que ne pas en manger du tout. Leurs valeurs vitaminiques sont moins importantes, mais pas nulles.



Jacques Fricker,
médecin nutritionniste

LES TROIS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PRÉCONISÉS PAR JACQUES FRICKER APRÈS 60 ANS

1 Vitamine D elle joue un rôle fondamental dans la solidité des os. A moins de s'exposer régulièrement au soleil, de manger du poisson gras, des œufs et du foie de morue trois fois par semaine, une complémentation de vitamine D, sous forme d'ampoules est vivement conseillée. Mais il faut en parler à son médecin, d'abord.

2 Polyvitamines avec cinq fruits et légumes par jour, on couvre les besoins en vitamines du corps. Sans son content de vitamines, le métabolisme ne parvient plus à neutraliser l'oxydation (vieillissement) des cellules. Il faut donc être vigilant à compléter son alimentation, si nécessaire.

3 Oméga 3 appelés aussi acides gras polyinsaturés n-3, ils sont essentiels, car ils régulent la tension artérielle, favorisent l'élasticité des vaisseaux, ralentissent le déclin cognitif. Bref, si l'alimentation comporte moins de 200 grammes de poissons gras par semaine, il est recommandé de les trouver dans les compléments alimentaires.

lement utilisé dans les affections ORL ou cutanées, alors que ses effets n'ont jamais été scientifiquement prouvés ; idem pour l'huile d'argan. Ou sur les actifs toxiques. Ainsi le bêta-carotène qui, à l'état naturel est bénéfique, mais en complément alimentaire trop dosé, c'est-à-dire apportant plus de 100 % des apports journaliers recommandés, peut s'avérer dangereux, notamment pour le fumeur ou les personnes manipulant l'amiante : sa consommation est alors associée à une surmortalité par cancer du poumon ou de l'estomac.

Mais comment ne pas se laisser convaincre par des arguments marketing qui nous vendent des promesses de jeunesse — « Interdit de vieillir » pour la DHEA —, de santé — « CGA 900 refait os, ligaments et tendons » —, de beaux cheveux — « Nourrir les cheveux et les ongles » pour Nutricap — sous couvert de complémentation alimentaire ? En acquérant quelques notions basiques sur la grande famille des compléments alimentaires.

QUATRE SORTES DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Le terme « complément alimentaire » englobe quatre groupes distincts : il y a tout d'abord, les nutriments essentiels, indispensables à l'organisme, que celui-ci ne parvient pas à produire et que l'alimentation doit absolument lui apporter (calcium, chrome, sélénium, zinc, etc.) ; il y a les nutriments non essentiels que l'organisme ne sait soit pas fabriquer, soit qui ne sont pas indispensables à la vie (créatine, glutamine, taurine, etc.) ; il y a les extraits de plantes ou les produits naturels dont les principes actifs n'ont pas toujours fait l'objet d'études scientifiques (ail, caféine, courge, fucus, thé vert, etc.) ; il y a enfin les produits qui n'appartiennent à aucune de ces catégories, par exemple la DHEA ou la mélatonine.

Autrement dit, dans les compléments alimentaires, il y a à prendre — un peu — et à laisser — beaucoup.

Car il faut bien voir que le marché des compléments alimentaires est hyperactif : il est passé de 65 à 123 milliards de dollars entre 2000 et 2015. Les fabricants rivalisent d'ima-



Avant de commencer une cure de compléments alimentaires, il est conseillé de lire leur composition afin de vérifier que leurs principes actifs sont bien ceux qui sont bénéfiques pour la santé.

gination pour utiliser nos peurs et inventer des produits « rassurants ». Mais dont l'efficacité n'est pas prouvée. Un exemple : la maladie d'Alzheimer, pour laquelle il n'existe pas de traitement, mais dont on sait que le stress, antioxydant puissant, favorise l'apparition. Résultat : des compléments alimentaires riches en vitamines, en minéraux et en acides gras ont été mis sur le marché pour prévenir son apparition. A ce jour pourtant, aucune étude scientifique n'a été réalisée pour vérifier l'effet de ces antioxydants sur l'alzheimer. Et il en est ainsi pour plusieurs produits.

Avant de gober gélules et autres pastilles auxquelles on prête des bénéfices miracles, il est important d'adopter certaines règles de prudence, comme ne pas commander de produits sur internet, leurs notices de composition n'étant pas forcément lisibles ou fiables. Or, les compléments alimentaires surdosés — apportant plus de 50 % à 100 % des ANC — peuvent entraîner des problèmes de santé, liés à de la toxicité. Un tiers des personnes qui appellent un centre antipoison aux

Etats-Unis (où les compléments alimentaires sont surdosés) sont victimes d'effets secondaires liés à la consommation d'un complément alimentaire pour soigner une maladie. Ces compléments peuvent aussi entrer en interférence avec un traitement médicamenteux et fausser ses effets : la vitamine E en combinaison avec d'autres antioxydants diminue l'efficacité des médicaments prescrits contre les maladies cardiovasculaires. Le sélénium augmente les effets de certains anticoagulants, d'où le risque d'hypercholestérolémie et d'hémorragie). Il est donc nécessaire de développer sa « nutriviligance ».

VÉRONIQUE CHÂTEL



Tout sur les compléments alimentaires, les bons et les moins bons, Prof. Luc Cynober, Dr Jacques Fricker, Odile Jacob.

WEB

Adepts de compléments alimentaires ? Dites-nous pourquoi sur www.generations-plus.ch