

Compléments alimentaires : gare aux contre-indications

Compte Test - 2013-02-28 22:16:00 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude réalisée dans le cadre de Nutrinet qui interroge des centaines de milliers de Français sur leurs habitudes alimentaires. L'analyse des témoignages de 80.000 volontaires a révélé que 15% des hommes et 28% des femmes consomment au moins 3 jours par semaine des gélules censées doper leur forme physique et mentale. Mais pas toujours à bon escient.

Ce travail qui vient de paraître dans le British Journal of Nutrition montre que les plus grands adeptes des compléments alimentaires sont les femmes, les personnes âgées, les divorcé(e)s, et les personnes d'un niveau d'études ou d'une catégorie socioprofessionnelle relativement élevé. Au premier rang de leur motivation: lutter contre la fatigue ou rester en bonne santé, ce qui explique une consommation accrue en automne et durant l'hiver.

L'étude a aussi révélé que les personnes habituées à prendre des compléments alimentaires connaissent mieux les recommandations nutritionnelles du Programme national nutrition santé (PNNS) que la moyenne. En outre, elles consomment davantage d'aliments bio et ont globalement une alimentation et un mode de vie plus sains (non-fumeurs, plus d'activité physique...). Au point, selon l'auteur de l'étude, Mathilde Touvier, que certains pourraient sans doute se passer de ces coups de pouce en comprimés.

Quant aux fumeurs, ils prennent plutôt moins de compléments alimentaires que les non-fumeurs (19% contre 25%), mais leur consommation reste importante. En outre, ils sont plus enclins à se passer d'avis médical (55% d'automédication), malgré des risques de développer certaines maladies: la prise de bêta-carotène (un précurseur de la vitamine A) peut par exemple contribuer à réveiller des tumeurs latentes chez les fumeurs, souligne Mathilde Touvier.

Autre raison de se montrer prudent: les compléments alimentaires peuvent interférer de façon indésirable avec certains médicaments, rappelle la chercheuse de l'université Paris-XIII. Les traitements ayant pour cible le système nerveux central ou cardio-vasculaire sont ceux pour lesquels le plus d'interactions indésirables ont été décrites. Le devenir des principes actifs dans l'organisme peut être altéré, leur efficacité amoindrie ou au contraire majorée.

«On sait ainsi que des compléments alimentaires à base de produits naturels sont particulièrement contre-indiqués chez les patients atteints de cancers gynécologiques (gattilier, DHEA, trèfle rouge, luzerne, soja, igname sauvage), du sein (gattilier, DHEA, trèfle rouge, luzerne, soja, igname sauvage, cohosh noir), de cancer de la prostate (gattilier, DHEA, trèfle rouge, huile de lin) et de leucémies (échinacée)», précise Mathilde Touvier.