Cholestérol : les zones d'ombre des compléments alimentaires

Compte Test - 2014-02-27 13:03:00 - Vu sur pharmacie.ma

L'Agence nationale de la sécurité du médicament (ANSM) a souligné dans une mise en garde, publiée en février 2013, que la levure de riz rouge a des effets indésirables identiques à ceux des statines. Et pour cause. Cette levure contient de la monacoline K, ou lovastatine, qui entre dans la composition de certaines statines médicamenteuses.

Comment expliquer que ceux qui ne supportent pas les statines se disent satisfaits d'un complément alimentaire qui contient une molécule identique? Selon Pierre-Yves Rodondi, médecin spécialiste des médecines complémentaires au CHU de Lausanne (Suisse), le manque d'informations sur les emballages de ces produits y est pour beaucoup: «La notice, quand il y en a une, n'indique pas toujours que la monacoline K est équivalente à une statine. Donc, même s'ils ressentent des douleurs, les consommateurs ne font pas forcément le lien avec cette levure, qu'ils estiment "naturelle" donc inoffensive.»

Le magazine UFC-Que choisir avait révélé que pour une même quantité de levure de riz rouge, la dose de substance active variait de 1,6 mg à 11,6 mg selon les échantillons, soit une dose divisée ou multipliée jusqu'à 7 fois!

Pierre-Yves Rodondi relève aussi le manque d'information sur les contre-indications et les possibles interactions médicamenteuses de la levure de riz rouge. Inquiétant lorsque l'on constate que la notice de la forme médicamenteuse de la lovastatine indique, elle, 24 médicaments contre-indiqués. «Il est donc nécessaire que les patients discutent de leur choix thérapeutique avec leur médecin, souligne le spécialiste. Et en aucun cas les patients qui ont déjà subi un accident vasculaire ou cardiaque ne doivent se contenter de prendre un complément alimentaire.» Il regrette cependant qu'encore trop peu de praticiens prennent le temps de s'informer suffisamment sur les compléments alimentaires.

La situation du guggul, nouveau complément à la mode pour contrôler son taux de cholestérol, est encore plus floue. Extrait d'un arbuste indien et utilisé traditionnellement en médecine ayurvédique, le guggul est aujourd'hui vendu par de nombreux sites Internet. «Il n'y a pourtant pas de preuve avérée de son efficacité pour abaisser le taux de cholestérol, prévient Pierre-Yves Rodondi. Une étude a même montré une augmentation de LDL-cholestérol chez certains patients.»