

L'utilité des compléments alimentaires reste très souvent à prouver

Dans un pays comme le nôtre, une alimentation variée comporte tout ce dont nous avons besoin pour être en bonne santé. Cependant, apporter de petites doses supplémentaires de certaines vitamines ou de minéraux peut être utile à certains moments précis de la vie (vitamine D pour les enfants en pleine croissance), au cours de certaines maladies (apport de fer en cas de déficiences hépatiques ou d'anémies, etc.) ou pour des personnes ayant un mode de vie très particulier (vitamine B12 pour les végétaliens, par exemple).

Mis à part ces cas particuliers, l'utilité des « compléments alimentaires » n'est pas démontrée. Ainsi :

- Malgré plus de 900 publications, rien ne prouve l'intérêt des compléments à base de magnésium.
- Les données publiées dans 4800 publications sur les oméga-3 sont très contradictoires.

Tandis qu'il a été démontré que :

- Certains compléments (carotène, vitamine E) ont des effets nuisibles.
- Les vitamines B et les oméga-3 n'ont pas d'effet sur la prévention des maladies cardio-vasculaires.
- Le risque de cancer a augmenté chez les femmes enceintes prenant des oméga-3.

Sources : Open Rome et Compléments alimentaires. Démêler le vrai du faux. Science et santé, n°22, janvier-février 2015.

Le Dico du doc



Complément



Nom commun qui, placé devant « alimentaire », regroupe une vaste catégorie d'aliments produits et vendus par des firmes positionnées à la limite de l'industrie agro-alimentaire et de l'industrie pharmaceutique.

Les compléments alimentaires sont des denrées sensées compléter l'alimentation habituelle en apportant des substances immédiatement utilisables par l'organisme, sans qu'il ait besoin de les digérer ou de les transformer.

Exemples : produits affichant « riche en anti-oxydants », « source d'acides gras oméga-3 », « riche en calcium ».

Les firmes évitent les contrôles de qualité imposés aux producteurs de médicaments, ce qui leur permet de promouvoir leurs produits sans avoir ni à en démontrer l'intérêt réel, ni à respecter les limitations publicitaires auxquelles sont soumis les médicaments. Grâce à la promotion du « bénéfique pour la santé », le marché de ces produits est en progression rapide (+3,5% par an en France).

Depuis quelques années, les Autorités européennes ont entrepris de mieux contrôler les compléments alimentaires. En France, cette mission est confiée à la Direction Centrale de la Concurrence et de la Répression des Fraudes (DGCCRF) et à l'Agence Nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES).

Source : Compléments alimentaires. Démêler le vrai du faux. Science et santé, n°22, janvier-février 2015.

Météo antibio

Risques

- Grippe en hausse
- Bronchiolite en baisse
- Inf respiratoire élevé
- Gastro-entérite moyen
- Allergies pollens très faible

Sources : Open Rome, ECDC, InVS
et <http://www.pollens.fr>

Grippe : les antiviraux sont utiles

En France, contrairement à nos voisins anglais beaucoup plus pragmatiques que nous, les Autorités jusqu'ici n'encourageaient pas l'utilisation des antiviraux spécifiques de la grippe.

Cette année, l'attitude officielle a évolué : un message envoyé aux médecins via la filière « DGS urgent » vient de rappeler aux prescripteurs l'intérêt de la prise d'oseltamivir (Tamiflu®) dans certains cas de grippe.

A noter 3 points importants :

- l'oseltamivir ne sert qu'en cas d'infection par les virus grippaux (épidémiques actuellement) ;
- son efficacité est importante si le traitement est commencé dans les heures qui suivent le début des symptômes ;
- il n'est délivré en pharmacie que s'il est prescrit par un médecin.

Sources : Open Rome, ECDC, OMS, InVS