

DANIÈLE FESTY

pharmacienne

LE GRAND LIVRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

ALLERGIES, CHOLESTÉROL, MINCEUR...

LES ALLIÉS 100 % EFFICACES



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

LE GRAND LIVRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Oméga 3, antioxydants, oligoéléments... Votre corps a besoin, pour son bon fonctionnement, d'un apport optimal de vitamines et de minéraux. Pourtant, selon de nombreuses études scientifiques, presque toute la population en manque ! Ce guide fait le point sur vos besoins et vous propose des réponses sur mesure en fonction de vos troubles.

Au programme :

- Pourquoi nous avons besoin des compléments nutritionnels : pallier ses déficiences est le gage d'une bonne santé, d'une belle humeur et d'un mieux-être qui changent tout !
- Mieux connaître les compléments alimentaires en 20 questions/réponses : qu'est-ce qu'un complément alimentaire ? Qu'est-ce qu'il y a dedans ? Peut-il être mauvais pour la santé ?
- De Acné à Zona, les compléments alimentaires adaptés à vos troubles : migraine, fatigue, ostéoporose, insomnies, minceur, eczéma...

OMÉGA 3, PROBIOTIQUES, VITAMINE C...

LE MODE D'EMPLOI SIMPLE ET CONCRET POUR S'Y RETROUVER !



Danièle Festy est pharmacienne. Elle est notamment l'auteur de *Ma bible des huiles essentielles* et *Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques*. Retrouvez-la sur son blog : www.danielefesty.com

ISBN 979-10-285-0001-6



9 791028 500016

18 euros
Prix TTC France

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Huiles essentielles, le guide visuel, 2014.

Les huiles essentielles à respirer, 2014.

Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles, spécial enfants, 2013.

Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles, 2012.

Mes secrets de pharmacienne, 2011.

Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse, 2011.

Ma bible des huiles essentielles, 2008.

Découvrez la bibliographie complète de cet auteur :

www.editionsleduc.com/daniele-festy

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs... Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : **<http://leduc.force.com/lecteur>**



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**, et sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2014 Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0001-6

DANIÈLE FESTY

LE GRAND LIVRE
DES COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SOMMAIRE

Pourquoi nous avons tous besoin de compléments nutritionnels...	7
Mieux connaître l'univers des compléments alimentaires en 20 questions	11
De « Acné » à « Zona », les compléments alimentaires vraiment efficaces	53
Annexes	355
Table des matières	389

POURQUOI NOUS AVONS TOUS BESOIN DE COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS...

Combien de patients se retrouvent avec des prescriptions de médicaments alors qu'ils souffrent avant tout de déficits nutritionnels, et pourraient être traités uniquement (ou partiellement) par des suppléments nutritionnels ? Combien de personnes traînent des maux depuis des années, sans amélioration malgré leur traitement, et pour cause puisque l'origine du problème n'est pas décelée donc pas soignée ? Et combien sont étonnées, pour ne pas dire extraordinairement surprises, par les résultats obtenus avec de « simples » compléments alimentaires ? Combien d'enfants difficiles ou souffrant de problèmes divers (allant de l'eczéma à l'hyperactivité) ont retrouvé un équilibre grâce à un ajustement en acides aminés, acides gras, vitamines et minéraux ?

Parfois, bien sûr, un déficit en vitamines et minéraux n'est pas la cause première du trouble, mais elle est venue l'aggraver. Une supplémentation permet alors de potentialiser les effets bénéfiques du traitement médical, qui peut s'avérer indispensable. Mais le plus souvent, un manque de magnésium, de fer, d'oméga 3 ou d'autres substances essentielles déclenche un trouble, puis deux, puis cinq.

Est-il alors raisonnable de traiter les cinq symptômes un par un, sans les guérir au final, puisque la cause reste inchangée ?

Dans 8 cas sur 10, lorsqu'un malade pousse la porte de la pharmacie, il présente un déficit en plusieurs vitamines, minéraux, acides gras ou acides aminés, et son traitement médical n'en tient pas compte ! Il ne devrait plus être possible aujourd'hui, avec toutes les connaissances dont on bénéficie, avec tous les résultats d'études à notre disposition, de soigner un malade sans établir un bilan de ses besoins en nutriments. Et pourtant, hélas, c'est encore ce qui se passe dans l'immense majorité des cas...

Pallier ses déficiences, c'est non seulement une obligation mais aussi et surtout, le gage d'une bonne santé, d'une belle humeur, d'un mieux-être qui changent tout.

Au fil de ces pages, je voudrais vous faire partager les expériences de certaines personnes (dont l'anonymat est strictement préservé). Il ne se passe pas une journée sans que plusieurs d'entre eux reviennent à l'officine pour nous remercier du conseil, pour nous faire part de l'amélioration de leur état, pour regretter de ne pas avoir « commencé plus tôt ». Tout cela ne nous étonne plus vraiment, tant ces bons résultats découlent de logique et de bon sens, et tant ils sont devenus constants. Et quand vous aussi serez convaincu de l'efficacité des suppléments nutritionnels, votre corps, bénéficiant à nouveau de tous les éléments dont il a besoin pour fonctionner, tournera enfin à plein régime !

TENDANCE DE FOND

Il n'est plus question de faire comme si nous vivions dans un monde idéal, avec une alimentation parfaite et une hygiène de vie au-dessus de tout soupçon. Ça, c'est le pays de Heidi. Personne ne peut plus affirmer qu'il s'agit du nôtre sans paraître ridicule, même si quelques voix d'arrière-garde s'élèvent encore dans ce sens, prétendant que la « mode » des vitamines va passer. Ce n'est pas une mode, c'est une tendance de fond, c'est un besoin, c'est une nécessité absolue. Depuis trente ans, toutes les études, tous les travaux, toutes les enquêtes alimentaires aboutissent à la même conclusion : la population ne couvre pas ses besoins en vitamines et minéraux.

Par ailleurs, nous prenons de plus en plus conscience de l'utilité de la prévention et de la prise en charge individuelle en matière de santé, et les compléments alimentaires sont en toute première ligne dans ce domaine. Des centaines d'études scientifiques contrôlées ne souffrant aucune critique prouvent de multiples façons l'utilité des vitamines, des minéraux, de diverses substances, et ce pour lutter contre les troubles les plus bénins comme les plus graves.

La nutrithérapie (« thérapie par les nutriments ») est une science toute jeune mais extrêmement dynamique, qui rassemble de très nombreux chercheurs et médecins sur la planète. Elle sera au cœur des soins de demain, mais n'est déjà plus du tout marginale aujourd'hui.

Les patients sont extrêmement contents des résultats. Dans certains cas ils sont munis d'une prescription micronutritionnelle, dans d'autres ils découvrent les compléments alimentaires sur le conseil du pharmacien formé à cette discipline, et qui leur explique les tenants et les aboutissants de cette supplémentation. À chaque fois c'est le même étonnement face aux résultats rapides et indéniables !

MIEUX CONNAÎTRE L'UNIVERS DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES EN 20 QUESTIONS

D'un côté on nous raconte que nous n'avons jamais aussi « bien » mangé, que l'alimentation est très sûre, que nous vivons dans une société de surabondance. De l'autre, des voix tout aussi nombreuses assurent que pas du tout, la qualité de notre alimentation se dégrade, nous avalons de moins en moins de vitamines, de fibres, de « bons gras », et de plus en plus d'additifs, de « mauvais gras », de sucre... Qui a raison ? Les deux.

C'est vrai, la qualité bactériologique de nos aliments a considérablement évolué, et les intoxications alimentaires graves sont devenues exceptionnelles, ce qui est évidemment un bien. La traçabilité ressemble aujourd'hui à quelque chose. Les contrôles (vétérinaires, certification, hygiène, etc.) se multiplient. Les fraudeurs ont plus de mal à passer entre les mailles du filet.

Mais, et c'est vrai aussi :

- Ces bénéfices ont été réalisés aux dépens d'autres paramètres, ayant parfois déplacé le problème. Certes le risque d'avaler une bactérie très nocive via la charcuterie ou certains produits frais (type crevettes) est aujourd'hui extrêmement faible, mais celui de développer une allergie, de l'asthme, voire (à long terme) de favoriser le processus cancéreux est bien réel.
- Grâce aux additifs, les aliments se conservent mieux, mais d'une part certains des dits additifs sont mauvais pour la santé, d'autre part allonger la durée de conservation fait automatiquement chuter le taux de vitamines du produit.
- Les industriels doivent rajouter des vitamines aux aliments desquels ils les avaient retirées (on dit « restaurer », sur l'étiquette, cela se traduit par « à teneur garantie en... ») et des études montrent que ces vitamines synthétiques ajoutées ne sont pas du tout assimilées par le corps de la même façon que celles d'origine naturelle. C'est notamment le cas pour les jus de fruits, mais il n'y a aucune raison de penser que pour d'autres familles d'aliments « enrichis en vitamines », le résultat de cette manipulation soit meilleur.
- Les « progrès » réalisés dans le cadre de l'hygiène ont été en partie annulés en raison de nos modes de vie, de nos choix alimentaires, de l'explosion de produits douteux (appelons-les les snackings). Il suffit de lire les chiffres concernant les prévisions du nombre d'obèses et de diabétiques pour s'en convaincre.

I. POURQUOI LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DOIVENT, COMME LEUR NOM L'INDIQUE, COMPLÉMENTER L'ALIMENTATION... ?

Pour ces raisons principales, et bien d'autres, le contenu de nos aliments a évolué, plutôt en « mal », alors que la sécurité a progressé, bien entendu en « bien ». Ces modifications sont parfois visibles (on engloutit aujourd'hui par tonnes des produits qui n'existaient pas auparavant, comme des barres chocolatées ou des frigos entiers de plats préparés), mais parfois bien plus sournoises. Ainsi, pour des raisons de simplicité d'utilisation et de rentabilité, les fruits et légumes les plus robustes (mais pas les plus riches en vitamines) sont cultivés, les huiles les plus faciles à produire (mais pas renfermant les meilleurs acides gras) sont les plus consommées, même la farine qui sert à faire le pain est beaucoup plus pauvre en minéraux et en vitamines qu'avant !

Par ailleurs, de nombreuses situations nous exposent à un besoin accru en certains éléments. Pour ne prendre qu'un exemple parmi mille, le bruit permanent (villes notamment) provoque une surutilisation du magnésium, minéral précieux, et impose des apports bien supérieurs aux moyennes habituellement recommandées.

Résultat : nous mangeons « trop » (de calories, de gras, de piègeurs de vitamines, etc.) mais « pas assez » (de minéraux, d'antioxydants, etc.). Et en plus nous sommes souvent surexposés aux déficiences ! Il est donc nécessaire, indispensable même, de les apporter à notre organisme mais sans augmenter encore le contenu calorique de l'assiette. **C'est là toute la force des compléments alimentaires : véhiculer les doses requises de chaque élément sans alourdir l'addition calorique.**

2. UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE C'EST QUOI ?

Un produit alimentaire concentré en nutriments ayant un effet physiologique ou thérapeutique. Son but est de compléter une alimentation normale, pas de la remplacer !

3. QU'EST-CE QU'IL Y A DEDANS ?

On trouve dans les compléments alimentaires uniquement ce qui est prévu par la réglementation : acides aminés, acides gras, enzymes, minéraux, oligo-éléments, plantes ou extraits de plantes, probiotiques, vitamines, antioxydants.

Petit lexique d'éléments essentiels

Acides aminés

Ce sont les éléments composant les protéines. Pour assimiler ces dernières, le corps doit les découper au préalable en acides aminés. Il en existe une vingtaine utiles à l'être humain. Parmi eux, citons l'arginine, l'ornithine, l'acide aspartique, l'acide glutamique, l'isoleucine, la leucine, la lysine ou le tryptophane. Chacun d'entre eux possède des propriétés bien spécifiques. Certains sont « antifatigue », d'autres apaisants, d'autres encore améliorent les capacités cérébrales ou musculaires, sont antioxydants ou raffermissent les tissus (peau). Ce sont aussi des précurseurs de nos hormones.

Ils sont généralement issus d'aliments riches en protéines, animaux (viande, poisson, petit lait) ou végétaux.

Acides gras

Les acides gras sont les éléments qui forment les graisses. Ainsi, le beurre, l'huile ou le gras de l'entrecôte sont constitués d'acides gras. C'est leur composition et leur proportion dans l'organisme qui les rend « bons » ou « mauvais ». Les acides gras oméga 3, les oméga 6 ou encore le CLA (Acide Linoléique Conjugué) entrent dans la formule de nombreux compléments alimentaires. Chacun d'entre eux possède des propriétés bien spécifiques.

Ils sont issus d'huiles végétales, d'algues, d'éléments marins ou de poissons, de viande, de produits laitiers.

Enzymes

Les enzymes sont extraordinairement importantes pour la totalité des fonctions de l'organisme. Pour résumer, disons que ce sont des protéines qui accélèrent les réactions chimiques de l'organisme. L'enzyme se fixe sur une substance (appelée « substrat ») et la transforme en éléments « utilisables ». Son rôle est vital. Il existe des milliers d'enzymes, dont sans doute de très nombreuses encore inconnues. Le nom se termine souvent en « ase » (peptidase, lactase, protéase), mais pas toujours. Ex : bromélaïne, trypsine...

Minéraux

Ce sont des éléments présents en faible quantité dans l'organisme, mais absolument indispensables à la vie, tout comme les vitamines. Les plus connus sont le calcium, le sodium, le potassium et le magnésium.

Oligo-éléments

Encore des minéraux, mais dont l'organisme héberge des teneurs encore plus infimes. On dit qu'ils sont présents à l'état de « trace ».

Et là encore, leur carence conduit à de graves troubles. Les plus connus sont le fer, le zinc, le cuivre, l'iode, le sélénium ou le chrome.

Plantes ou extraits de plantes

Les plantes sont de formidables réservoirs à composés protecteurs. En effet, comme elles ne peuvent se déplacer, elles doivent trouver en elles tous les moyens de résister aux attaques, au climat (grand froid, soleil cuisant...), ainsi qu'à tous types de prédateurs. Et nous, nous « récoltons » tout cela !

On peut extraire des végétaux de très nombreuses familles d'éléments : des carotènes, des flavonoïdes, des phyto-œstrogènes, des quinones, des mucilages, des glucosides, des phytostérols, des saponines... Tous sont des phytonutriments. Citons par exemple les extraits de ginseng, de chrysantellum, de millepertuis... Ils sont purifiés et standardisés dans le meilleur des cas, c'est-à-dire qu'on retrouve toujours le même taux de principe actif dans le produit fini, un point primordial pour garantir l'efficacité.

Probiotiques

Ces « bonnes » bactéries aident notre flore intestinale à faire son travail. Vous en consommez déjà (mais en petites quantités) dans les yaourts, la choucroute... Bifidus, acidophilus, etc. ça ne vous dit rien ?

LA LEÇON DE SUVIMAX

L'étude française la plus large (et surtout la plus médiatique !) portant sur l'utilité des suppléments alimentaires s'appelle SUVIMAX. Elle a duré 8 ans, pendant lesquels environ 6 500 personnes ont avalé un supplément alimentaire antioxydant (bêta-carotène, vitamines C et E, sélénium et zinc), à doses relativement faibles et 6 500 autres ont pris un placebo (capsule dénuée de principes actifs). Conclusion : à l'arrivée, le groupe « supplément » était en meilleur état que le second, et déplorait notamment 31 % de cancer et 37 % de décès en moins.

14 KILOS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

Même en mangeant parfaitement équilibré (ce qui est bien évidemment la base, mais hélas, très utopique !), il est absolument impossible d'atteindre par l'alimentation les teneurs en antioxydants de l'étude. Quelques exemples : pour la vitamine C, il faut manger plusieurs fruits et légumes frais à chaque repas, ce qui est LOIN d'être le cas en réalité. Pour la vitamine E, il faut consommer 150 g d'amandes ou de noisettes (bonjour les calories), et... 3 kg de fruits et légumes au quotidien (la vitamine E de l'huile ne sert qu'à se protéger elle-même du rancissement, nous, nous n'en bénéficions quasiment pas). Pour le sélénium, il faut engloutir 150 g de pain complet et... 14 kg de fruits et légumes par jour ! Bref : irréaliste ! Or, les antioxydants, nous en avons besoin à chaque instant, à chaque seconde. Se supplémenter semble donc logique. Les innombrables études portant sur le sujet vont toutes dans le même sens et confirment toujours davantage les bénéfices d'une supplémentation, à condition qu'elle soit raisonnée et raisonnable !

SUVIMAX n'est pas la seule à conclure que nous manquons de vitamines et minéraux. Bien d'autres enquêtes très larges aboutissent à la même conclusion, comme ESVITAF (enquête sur le statut vitaminique des Français) ou l'enquête du Val-de-Marne.

Vitamines

Les stars. Mini-dosages, maxi-effets, chacune d'entre elles joue des rôles bien spécifiques, et aucune ne travaille seule. C'est pourquoi nous conseillons rarement de prendre un complément alimentaire renfermant une vitamine unique : les associations sont nettement préférables (sauf cas particulier). Ainsi, les vitamines B fonctionnent en groupe : il ne faut pas les séparer ! Même si vous avez surtout besoin de B9, par exemple (comme c'est le cas pour les femmes enceintes) vous prendrez un complexe de vitamines B.

Antioxydants

Certaines vitamines, certaines enzymes et d'autres nutriments sont antioxydants. Ils s'opposent à l'oxydation de nos cellules, qui engendrent des radicaux libres impliqués dans de nombreuses affections. En cas de maladie, les antioxydants sont requis à dose parfois importante, sous forme de compléments alimentaires. Ils améliorent alors les troubles, voire peuvent guérir dans certains cas. Par ailleurs, ils permettent également de mieux supporter les traitements classiques et d'en limiter les effets secondaires.

Parmi les éléments qui tiennent leurs promesses, le tableau ci-dessous liste les grands classiques. Certains d'entre eux ne sont vraiment utiles qu'en supplément si l'on en a besoin en quantité adéquate pour lutter contre un trouble particulier. C'est notamment le cas de la vitamine E, qu'il est impossible de se procurer en quantité suffisante par le biais de l'alimentation.

CLASSE	SUBSTANCE ANTIOXYDANTE	SOURCE
Enzymes	SOD*	Supplémentation
	GPX*	Supplémentation
Hormones	Phyto-œstrogènes	Soja, supplémentation
	Œstrogènes, Prégnéolone, Testostérone, Mélatonine, DHEA...	Supplémentation
Antioxydants hydrosolubles	Vitamine C	Fruits et légumes, surtout agrume (fraise, kiwi, chou), supplémentation
	Glutathion	Supplémentation
	Acides aminés soufrés (taurine, cystéine)	Chair animale, supplémentation
Antioxydants liposolubles	Vitamine E	Huile de germe de blé et autres huiles végétales, supplémentation
	Bêta-carotène	Fruits et légumes très colorés, surtout en vert ou orange (potiron, carotte, épinard...), supplémentation
	Lycopène	Fruits et légumes très colorés, surtout en rouge (tomate, pastèque), supplémentation
	Lutéine, Zéaxanthine	Fruits et légumes très colorés, surtout en jaune (maïs), supplémentation
	Coenzyme Q10	Supplémentation
	Acide alpha-lipoïque	Brocolis, rognons, supplémentation



Autres	Vitamine P, flavonoïdes	Vin rouge, raisin, supplémentation (= vitamine C + flavonoïdes)
	Taurine	Fruits de mer, supplémentation
	Cystéine	Supplémentation
	Sulforaphane	Choux, supplémentation

* SOD = *Superoxyde dismutase* * GPX = *Glutathion peroxydase*

4. SOUS QUELLE FORME SE PRÉSENTE LE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ?

Tout dépend des éléments utilisés. La vitamine E et les acides gras (tels que les oméga 3) sont obligatoirement conditionnés en huiles ou en **capsules**. On trouve différents mélanges dans les **gélules**, qui permettent d'avaler des composés parfois très mauvais sans qu'on s'en aperçoive ! Les **comprimés**, très compacts, ne renferment, eux, pas de gélatine et peuvent concentrer les actifs. Les **poudres** ou les **comprimés effervescents** se diluent dans l'eau, ce qui a le double avantage d'hydrater et d'améliorer l'assimilation des principes actifs. Même chose pour les formes **liquides** (type **ampoule**), particulièrement adaptées si l'on a affaire à des extraits de plantes. Si le pharmacien réalise une préparation magistrale, c'est-à-dire un complément alimentaire « sur mesure », ce sera le plus souvent sous forme de gélules.

Il existe de nouvelles formes galéniques, comme le **strip**, sortes de petites feuilles à laisser fondre sur la langue (elles rafraîchissent l'haleine au passage, et véhiculent des vitamines, des minéraux...).

Plus ludiques qu'efficaces, car il est impossible d'obtenir une concentration suffisante en principes actifs sous cette présentation.

5. EST-CE QUE ÇA AGIT VITE ?

Tout dépend de ce qu'on en attend, de l'état de l'organisme, de la situation, etc. Pour avoir un ordre d'idée, absorber un comprimé de calcium lors d'une crise de spasmodie aura un effet immédiat.

Une déprime voire une dépression légère et récente peut céder en quelques jours tandis que des troubles émotionnels plus ancrés (stress, anxiété) s'améliorent après plusieurs semaines.

La protection cardiaque s'envisage sur du très long terme (bien que les premiers résultats soient visibles très vite), de même que la consolidation du squelette, qui ne se vérifie que plusieurs mois après avoir entamé la supplémentation.

Si vous avez toute votre vie mangé trop de « mauvais » gras et pas assez de « bons », il faudra patienter plusieurs mois pour que chacune de vos cellules « remplace » les premiers par les seconds. Mais vous constaterez de vous-même, rapidement, une amélioration de l'état de la peau et du fonctionnement global de l'organisme.

Enfin, en fonction de votre état digestif, de votre âge, de votre alimentation, les résultats seront plus ou moins rapides. Ainsi, les personnes âgées assimilent plus difficilement certains éléments, elles auront besoin de plus de temps pour refaire leurs stocks (en zinc par exemple).

6. LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES REMPLENT-ILS UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?

Non, non et non. Ils ne remplacent en aucun cas une alimentation variée et diversifiée. Si vous jetez un œil en annexes, p. 355, vous voyez que chaque groupe d'aliments apporte quelques nutriments, mais jamais tous. Par ailleurs, il importe tout autant de limiter l'ingestion d'aliments nocifs pour la santé ! Par exemple, il serait absurde de prendre des compléments alimentaires pour aider à contrôler son taux de sucre sanguin, tout en continuant à manger des sucres rapides en quantité excessive.

Il est donc nécessaire, mais hélas pas suffisant, de manger « bien » et varié. Et même dans ce domaine, le consensus n'est pas total. Si tout le monde est d'accord pour dire que l'alimentation doit être choisie de manière à protéger sa santé, la meilleure façon d'y parvenir reste sujette à discussion. C'est ainsi que naissent des pyramides alimentaires plus ou moins valides, plus ou moins utiles.

Dans le numéro de l'American Journal of Clinical Nutrition de janvier 2003, des chercheurs de l'École de santé publique de Harvard (Boston, Massachusetts), sous la direction de Walter Willett (célèbre professeur de nutrition à Harvard), ont publié les résultats d'une étude qui dérange. Ils s'en prenaient aux recommandations nutritionnelles officielles censées prévenir les maladies chroniques.

Ce que recommandent les « officiels » :

- plus de céréales et féculents,
- plus de laitages,
- la réduction des graisses,
- une limitation drastique de l'alcool,
- pas de compléments alimentaires.

Pas de chance : selon nos chercheurs rebelles, toutes ces mesures sont critiquables. Et ils ne disent pas ça en l'air ! Depuis près de 20 ans, ils pilotent les deux études prospectives les plus renommées au monde, celle dite « des Infirmières » et celle « des Professionnels de santé ». C'est donc plus de 120 000 personnes qui ont été observées pendant deux décennies, ça commence à compter... les scientifiques ont analysé attentivement la santé des personnes qui se nourrissaient « officiel » et de celles qui mangeaient « mal ». Bilan : un risque d'infarctus légèrement réduit chez les premières, mais un taux de cancer absolument identique dans les deux camps. Des résultats décevants.

Alors que faire ?

Les chercheurs de Harvard ont alors proposé leurs propres recommandations alimentaires. Au nouveau programme :

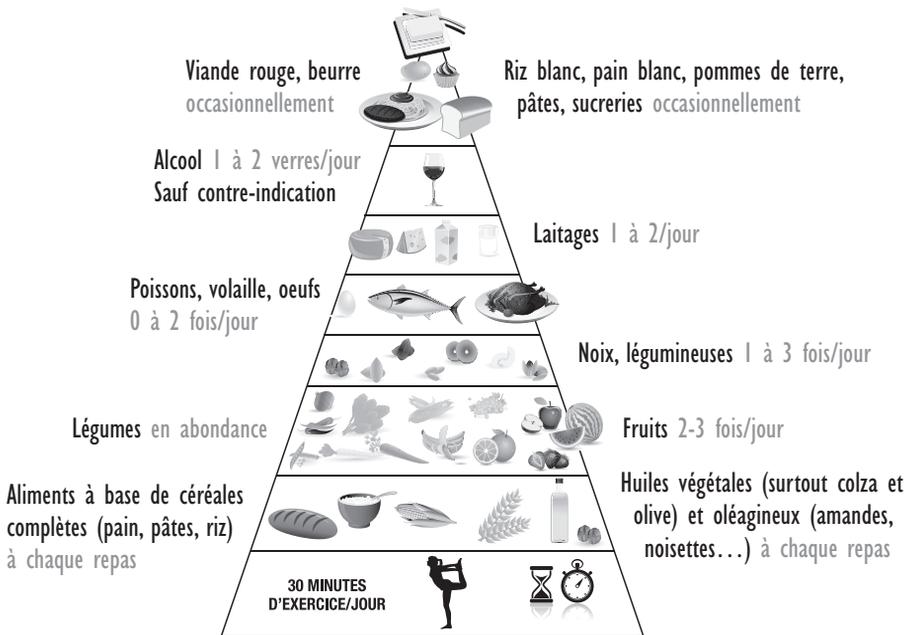
- réhabilitation des graisses (mais bien choisies, surtout végétales),
- **BEAUCOUP MOINS** de céréales et de féculents, pas du tout (ou très peu) de riz blanc, de pain blanc, de pommes de terre ni de pâtes,
- presque pas de charcuterie ni de viande rouge,
- **BEAUCOUP MOINS** de laitages (1 par jour au lieu des 3 conseillés en France),
- plus de viandes blanches et de poisson,
- un peu d'alcool (plutôt que pas du tout),
- la prise d'un complément de vitamines et de minéraux quotidien.

Voici donc les bases de la meilleure pyramide alimentaire du monde (voir page suivante). Elle diffère de la nôtre car elle met en avant les « bonnes » graisses et les « bonnes » protéines (et restreint fortement les autres), ne place pas sur le même plan les céréales complètes et celles qui sont raffinées, tempère la consommation de produits

laitiers. Que des paramètres dont la précision est absolument essentielle à une alimentation santé digne de ce nom ! Résultats contrôlés :

- lorsqu'on s'alimente selon les exhortations de Harvard, le risque cardio-vasculaire diminue de 40 % (30 % chez les femmes),
- le risque de maladie chronique grave (diabète, cancer, obésité) chute de 20 % (10 % chez les femmes).

Un score tout simplement deux fois plus élevé que ce que permettent les recommandations officielles. Et le Pr Willett d'insister sur l'utilité des compléments alimentaires même si l'on respecte les conseils de la pyramide « parfaite » ! Pour lui, les suppléments de vitamines et minéraux améliorent la santé à long terme et permettent de consommer moins d'aliments posant problème. Il préconise ainsi la supplémentation de calcium afin de limiter la consommation de produits laitiers, dont la composition nutritionnelle ne fait plus l'unanimité (graisses et sucres naturels parfois mal tolérés par l'organisme).



DE L'UTILITÉ DE LA PYRAMIDE

La pyramide est un bon moyen de faire passer un message. Pour les recommandations nutritionnelles, elle permet de visualiser facilement le « socle » sur lequel doit reposer l'alimentation. Plus on monte dans les « étages », plus il convient de consommer avec parcimonie. Facile à comprendre et à appliquer, sans besoin de calculer ni de peser. Et oui, l'exercice physique fait partie de l'édifice : les nutritionnistes ne dissocient plus cet aspect-là de l'équilibre alimentaire. En dehors de la gestion calorique, l'exercice physique permet de bien métaboliser les aliments, de brûler du sucre, etc.

10 CONSEILS ALIMENTAIRES DE BASE

1. *Mangez moins. Mangez mieux.*
2. *Consommez les aliments les plus simples possibles.* Plus la préparation est sophistiquée, plus l'aliment de départ y « perd des plumes » (vitamines, minéraux, fibres) et y « gagne » en éléments indésirables.
3. *Rapprochez-vous le plus possible du régime crétois* (voir p. 116).
4. *Préférez les cuissons douces* (vapeur, pochée, papillotes). Ne maintenez pas un plat au chaud. Mieux vaut encore le réchauffer.
5. *Consommez des fruits et légumes chaque jour*, et à chaque repas. Même remarque pour les protéines (volailles, œufs, poisson) et les sucres lents (céréales complètes, légumes secs, pain aux céréales...)
6. *Ne croyez pas que la cuisson détruit tous les microbes.* Elle en tue certains, et sous certaines conditions. Si un produit vous semble douteux cru, ce n'est pas la cuisson qui va l'améliorer. Poubelle.
7. *Ne mangez pas le « noirci » des viandes ou des poissons grillés.* Ces substances sont très toxiques. Le « cramé » des légumes ou



des céréales (pâte à pizza par exemple) est moins nocif, même s'il n'est pas recommandable non plus.

8. *Mangez moins de viandes*, produits laitiers, huile de tournesol, de maïs, de pépins de raisin, de margarine, graisses hydrogénées, mais plus d'huiles de colza, d'olive, de noix.
9. *Buvez principalement de l'eau*, éventuellement un peu de vin rouge. Limitez votre consommation d'alcool à 2 ou 3 verres de vin par jour. Évitez toutes les autres boissons (sodas, même light, jus de fruits, sirop...). Préférez le thé au café.
10. *Optez pour les produits bio* : dans près de 90 % des cas, ils apportent plus de vitamines et autres nutriments protecteurs, et moins (ou pas) de substances indésirables type pesticides. Quelques exemples : les pêches jaunes contiennent 2 à 3 fois plus de bêta-carotène en bio qu'en raisonné ou en conventionnel, les céréales bio (petit épeautre) sont plus riches en zinc, en vitamine B6 et en acides gras essentiels, les tomates bio sont plus riches en lycopène, bêta-carotène, vitamine E, zinc et potassium, les laitues bio sont plus riches en vitamine C, bêta-carotène et lutéine, etc.

Et tant que nous y sommes, imprimez une fois pour toutes cette liste de courses dans votre mémoire : lorsque vous irez faire votre marché, pensez à alterner régulièrement vos achats de fruits et légumes en choisissant notamment parmi les aliments les plus riches en antioxydants.

Pruneaux	Choux de Bruxelles	Poivrons rouges
Raisins secs	Prunes	Cerises
Mûres	Brocolis	Kiwis
Ail	Betteraves	Haricots secs – au
Fraises	Avocats	four (type cassoulet)
Framboises	Oranges	Pamplemousses roses
Épinards crus	Raisins noirs	Oignons

7. SI ON MANGE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉ, ON N'EN A PAS BESOIN ?

Hélas, si. Bien entendu, choisir correctement ses aliments et ses modes de cuisson est crucial. Il ne faut pas croire que les compléments alimentaires remplacent une belle et bonne assiette complète et équilibrée ! Mais les techniques de production, de conservation, de préparation et les habitudes alimentaires étant ce qu'elles sont, il est quasiment impossible de se procurer son quota d'éléments protecteurs, voire totalement irréalisable pour certains éléments (voir p. 17).

Par ailleurs, non seulement manger parfaitement équilibré ne suffirait pas à combler tous nos besoins, mais en plus ce régime alimentaire « modèle » n'est pas pour demain. Parce qu'il est bien beau de répéter comme une ritournelle « il suffit de manger diversifié et équilibré pour obtenir toutes les vitamines et minéraux dont on a besoin » (ce qui est faux), si dans les faits, ce bel idéal n'est pas atteint, ça part mal. Et justement, il est loin d'être atteint. 54 % d'entre nous ne consomment jamais de poisson (adieu oméga 3), à peine 7 % avalent 5 fruits et légumes par jour (ce qui pourtant représente le minimum), on grignote de plus en plus mais on fait de moins en moins de repas « complet », on avale de plus en plus de plats préparés. Tous les spécialistes qui se sont sérieusement penchés sur la question admettent qu'il est aujourd'hui impossible de combler nos besoins en micronutriments par le seul biais de l'alimentation. En outre, les chercheurs constatent un déséquilibre dans la répartition de la ration énergétique.

APPORTS	HOMMES (RÉELS)	FEMMES (RÉELS)	RECOMMANDÉS
Glucides (%)	43 %	42 %	50 – 55 %
Lipides (%)	40 %	40 %	30 – 35 %
Protides (%)	17 %	18 %	11 – 15 %

Autrement dit : nous ne mangeons pas ce qui convient, malgré la surabondance alimentaire.

8. QUELS SONT LES DÉFICITS LES PLUS COURANTS EN VITAMINES ET MINÉRAUX ?

En dehors de cas particuliers, on ne souffre pas de vraies **carences** en France. En revanche, la quasi-totalité de la population présente des **déficits**. Souvent, on ne s'en doute même pas car les conséquences sont lentes à apparaître. Mais si l'on fait une prise de sang, on constate facilement ces manques, même minimes. La fatigue, le stress, les petits troubles cutanés s'installent, mais on ne fait pas le rapprochement avec son alimentation. Et peu à peu, l'immunité s'affaiblit, le stress devient anxiété, la peau manifeste davantage son mécontentement...

QUELS DÉFICITS EN VITAMINES ET MINÉRAUX DANS LA POPULATION ?		
	HOMMES %	FEMMES %
Vitamine B1	56,5	56,3
B2	39,5	41,2
B3	35,8	44,9
B6	60,3	54,9
B9	39,7	51
B12	2,7	10,7

QUELS DÉFICITS EN VITAMINES ET MINÉRAUX DANS LA POPULATION ?		
	HOMMES %	FEMMES %
C	29,4	29,3
E	42,5	42,8
D (hiver)	75	75
Calcium	34,1	37
Magnésium	30	37
Fer	9,2	30,9

Source : *Les Français tels qu'ils mangent*, Serge Herberg, Science et Vie.

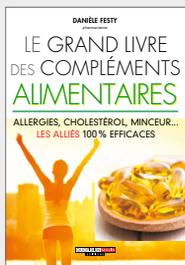
Comment lire ce tableau : 56,5 % des hommes n'atteignent pas les Apports Conseillés en vitamine B1.

Et encore s'agit-il ici de population « normale ». Voir par exemple « Grossesse » (p. 199) pour découvrir les déficits à cette époque bien particulière de la vie. Vous risquez d'être étonné...

9. COMMENT SAVOIR SI ON MANQUE DE CERTAINS ÉLÉMENTS, ET DESQUELS ?

Certaines situations montrent à l'évidence que l'on manque de tel minéral, de telle vitamine, ou que tel composé pourrait être protecteur. Dans d'autres cas, le déficit est plus difficile à déduire, ou le style de vie de la personne prédispose à un ensemble de déficiences. Un passage chez le médecin nutrithérapeute peut être indispensable (ne confondez pas avec le nutritionniste !). Le but est alors d'établir un état des lieux précis du profil en vitamines, minéraux, acides gras, acides aminés et quelques autres éléments dits « biofacteurs ».

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le grand livre des compléments alimentaires
Danièle Festy



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des
bonus, invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS