

DR FRÉDÉRIC DENIS
Préface du Dr JEAN-PIERRE WILLEM

Compléments alimentaires Mythes et réalités

Informations et conseils d'expert
pour bien les comprendre
et mieux les choisir



SOMMAIRE

PRÉFACE.....	5
---------------------	----------

LISTE DES ABRÉVIATIONS	9
-------------------------------------	----------

INTRODUCTION	10
---------------------------	-----------

UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE, QU'EST-CE QUE C'EST ?	15
---	-----------

Définition.....	16
-----------------	----

Quelques chiffres.....	16
------------------------	----

La réglementation.....	18
------------------------	----

Comment ces produits sont-ils développés ?	32
---	----

Comment ces produits sont-ils fabriqués ?	36
--	----

COMMENT CHOISIR UN BON COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ? . 41	
---	--

Naturalité des ingrédients et de la formulation.....	42
---	----

Dosage respectueux de l'organisme	50
---	----

L'importance de l'assimilation.....	55
-------------------------------------	----

Une efficacité certaine	61
-------------------------------	----

La recommandation	70
-------------------------	----

LES POINTS DE VIGILANCE	73
--------------------------------------	-----------

Sourcing des ingrédients	74
--------------------------------	----

Interactions avec les médicaments	84
---	----

Interactions alimentaires	92
---------------------------------	----

Contre-indications particulières.....	95
---------------------------------------	----

Traçabilité & Qualité	98
-----------------------------	----

Provenance	
------------	--

des compléments alimentaires.....	107
-----------------------------------	-----

Communication autour du produit.....	112
--------------------------------------	-----

QUELQUES IDÉES REÇUES SUR LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES	123
---	------------

Acérola et vitamine C	124
-----------------------------	-----

Curcumine et pipérine.....	128
----------------------------	-----

Les complexes multiminéraux	132
-----------------------------------	-----

La glutamine	136
--------------------	-----

Les solutions pour le confort articulaire	140
--	-----

CONCLUSION	147
-------------------------	------------

LEXIQUE.....	148
---------------------	------------

NOTES.....	150
-------------------	------------

Interactions avec les médicaments

“Ce n’est pas parce que le produit est naturel qu’il est forcément sans danger”

Il faut rappeler en préambule de cette partie qu’à l’origine la majorité des molécules pharmaceutiques sont issues de plantes, même si elles sont ensuite synthétisées chimiquement.

Citons, de façon non exhaustive, quelques principes actifs d’intérêt d’origine végétale : l’acide acétylsalicylique, la quinine, le docétaxel et la morphine.

L’acide acétylsalicylique

C’est l’un des médicaments les plus consommés au monde : l’aspirine. Il a été isolé initialement à partir de l’écorce de saule blanc (*Salix alba*) et des fleurs de reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*).

La quinine

Historiquement réputée pour ses propriétés antipaludiques, elle est issue de l’écorce d’un arbuste d’Amérique du Sud, le quinquina (*Cinchona calisaya*).

Le docétaxel

Cette molécule anticancéreuse est un alcaloïde dérivant d’une molécule extraite des feuilles de l’if européen (*Taxus baccata*).

La morphine

Ce puissant analgésique (antidouleur) est le principal alcaloïde de l’opium, le latex tiré du pavot somnifère (*Papaver somniferum*).

La prise concomitante de compléments alimentaires et de médicaments est une pratique assez répandue : aux États-Unis, plus de 16 % des personnes qui prennent des médicaments consomment également des compléments alimentaires⁶⁸.

Cela peut néanmoins poser un problème pour les médicaments qui ont un index thérapeutique étroit. Dans ces cas, la dose thérapeutique est généralement proche de la dose à laquelle apparaissent les effets néfastes du médicament.

Vous comprenez aisément que la moindre influence de facteurs extérieurs (alimentation, prise de compléments...) sur la façon dont sont métabolisés ces médicaments peut avoir des conséquences graves : perte d’effet thérapeutique ou effets indésirables décuplés.

Intéressons-nous à ces interactions entre médicaments et compléments, que l’on peut répartir en deux catégories : l’interaction pharmacocinétique et l’interaction pharmacodynamique.

L'INTERACTION PHARMACOCINÉTIQUE

Modification de l'assimilation d'un principe actif pharmaceutique par le complément alimentaire

Afin de bien comprendre ce phénomène, il faut tout d'abord retenir que tout ce que nous ingurgitons (aliments, médicaments, compléments alimentaires, liquides, contaminants...) est métabolisé dans notre organisme par des systèmes enzymatiques spécialisés.

L'un de ces systèmes correspond aux cytochromes de la famille P450 (CytP450). Chez l'Homme, il regroupe environ une trentaine d'enzymes, principalement exprimées dans le foie et l'intestin. Les substances traitées par les CytP450 deviennent plus solubles dans les liquides et peuvent donc être plus facilement éliminées, en particulier par les reins.

Certains individus sont moins bien pourvus que d'autres en enzymes CytP450, ce qui explique que, pour une substance donnée (médicament, compléments, alcool), nous ne la métabolisons pas tous de la même manière : chacun réagit différemment à sa prise.

D'autre part, tous les médicaments sont métabolisés par les CytP450, ce qui joue sur l'importance et la durée de leurs effets

thérapeutiques. Mais certains d'entre eux sont en outre capables de modifier à la hausse ou à la baisse l'activité des CytP450.

Certaines plantes exercent des effets similaires sur les CytP450⁶⁹.

Le millepertuis (*Hypericum perforatum*) ou herbe de la Saint-Jean est sans nul doute la plus connue d'entre elles.

Réputées au Moyen Âge pour éloigner la mélancolie, les sommités fleuries du millepertuis sont traditionnellement utilisées en cas de dépression légère à modérée. Ces effets intéressants sont dus à la présence dans les fleurs d'hyperforine⁷⁰. Cette molécule bioactive interagit avec l'une des enzymes des CytP450 et en augmente l'activité de métabolisation.

Étant donné que cette enzyme est capable de traiter 70 % des médicaments existants, l'efficacité de ceux-ci peut être grandement diminuée par la prise de millepertuis.

Parmi les molécules pharmaceutiques impactées, nous pouvons citer les contraceptifs oraux, certains anticoagulants comme la warfarine, la ciclosporine et le tacrolimus (immunosuppresseurs), l'irinotécan (anticancéreux), la digoxine (régularisation du rythme cardiaque), les antirétroviraux ou encore la plupart des anticonvulsivants (carbamazépine, phénobarbital...).





Il existe aussi un type de molécules, appelées « anti-nutriments », naturellement présentes dans les plantes, qui exhibent des interactions complexes et très variées avec les autres nutriments.

Elles ont la particularité de modifier l'assimilation de certaines vitamines, minéraux et oligo-éléments. Elles peuvent présenter un intérêt bénéfique pour notre santé, mais certaines d'entre elles sont également capables d'interagir négativement sur notre fonctionnement métabolique.

La façon de préparer les denrées alimentaires (cuisson, fermentation, extraction/concentration) a un impact sur la dégradation ou non de ces anti-nutriments, ce qui rend délicat toute extrapolation d'un effet clair à tel aliment ou tel extrait végétal.

Il convient d'avoir à l'esprit cet effet potentiel de certains aliments, mais il n'est pas nécessaire de s'en inquiéter dans le cadre d'une consommation raisonnable. D'autant plus qu'il est maintenant parfaitement reconnu que la consommation de fruits et de légumes est globalement bénéfique pour la santé, tant en prévention qu'en réduction de risques.

Bon à savoir. À l'inverse des tanins présents dans le thé, la vitamine C améliore l'assimilation du fer. Et la vitamine D améliore l'absorption intestinale du calcium.

D'une manière générale, les minéraux font preuve de nombreuses interactions négatives entre eux.

En effet, lorsqu'ils sont en solution dans notre estomac, ils se présentent sous forme ionisée, le plus souvent en tant que cations divalents (Fe^{2+} pour le fer, Zn^{2+} pour le zinc, Mg^{2+} pour le magnésium, Mn^{2+} pour le manganèse, Ca^{2+} pour le calcium, Cu^{2+} pour le cuivre, etc.).

Ces formes électriquement chargées ont tendance à irriter la muqueuse gastrique lorsqu'elles sont présentes en grande quantité dans l'estomac, ce qui explique pourquoi certains consommateurs ont du mal à tolérer les compléments alimentaires à base de minéraux sous des formes classiques (chlorure, sulfate, oxyde...).

De plus, ces cations entrent en compétition entre eux au niveau de l'intestin pour être assimilés puis, plus tard, au niveau cellulaire pour y entrer. Ce qui souligne l'intérêt de procéder généralement à une supplémentation très ciblée avec tel ou tel minéral ou oligo-élément, plutôt que de prendre un complexe multiminéral, surtout s'il est très dosé en éléments.

Il est à noter que le problème ne se pose pas avec les formes bisglycinates, car elles sont neutres (les minéraux sont chélatés et non plus ionisés).





Compléments alimentaires Mythes et réalités

**Informations et conseils d'expert
pour bien les comprendre
et mieux les choisir**

Devant une offre en compléments alimentaires de plus en plus importante, comment s'y retrouver ?

Fruit de plusieurs années de recherche sur les produits naturels, cet ouvrage fait un point complet sur le sujet avec l'objectif de nous aider à faire un choix éclairé. Il répond aux nombreuses questions que tout consommateur se pose. Formulation, dosage, interactions, contre-indications, idées reçues... tous les points sont abordés de façon claire et accessible, accompagnés de nombreux conseils et mises en garde très utiles.

Frédéric Denis est Docteur en cancérologie (Université Paris XI). Il a travaillé sur les leucémies au sein de l'Institut de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM).

www.sotrendoo.com

14,90 € ISBN 978-2-7072-1330-3



9 782707 213303


massin