

Présenté par D<sup>r</sup> Serge Dargis et D<sup>r</sup> Martin Charest, D.C.

## Gros plan sur les suppléments diététiques

*Votre supplément vitaminique promet de tout régler, des bouffées de chaleur à la perte de cheveux. Mais qui fait ces promesses? Valent-elles au moins autant que le papier sur lequel elles sont écrites? Et les suppléments diététiques contiennent-ils RÉELLEMENT tous les éléments garantis par les fabricants?*

*D<sup>rs</sup> Dargis et Charest préconisent une utilisation responsable et éclairée des vitamines qui est précédée d'un examen chiropratique complet et d'une évaluation de l'état de santé actuel et passé.*

D<sup>rs</sup> Dargis et Charest recommandent à leurs patients de se méfier des étiquettes qui portent les mentions « complexe », « formule » ou « mélange » au lieu du poids exact de chaque composante. Bien que conformes à la législation, elles peuvent être trompeuses.

Poursuivez votre lecture pour savoir ce que les agences de surveillance et les organismes gouvernementaux disent au sujet des suppléments diététiques, pour savoir s'ils contiennent réellement les produits annoncés et pour obtenir d'autres renseignements essentiels.

### Ingrédients mystères

Le consommateur moyen serait bien mal pris de parler des ingrédients présents dans les suppléments. C'est pourquoi la pureté des substances et la réputation du fabricant sont si essentielles.

On peut y retrouver des agents liants inoffensifs aussi bien que des éléments naturels, mais potentiellement fatals. Par exemple, un ingrédient mystère – l'écorce de saule – peut constituer un grave risque pour les personnes allergiques à l'aspirine (*Ann Pharmacother* 2003; 37 : 832-835).

### Pourquoi ce manque d'information

Il n'y a actuellement aucun moyen de faire enquête sur tous les ingrédients ou composés actifs présents dans les aliments et les suppléments diététiques. Les lacunes dans les données existantes

sont attribuables principalement à un manque de ressources et à la disponibilité changeante des aliments et des produits (*J Nutr* 2003; 133 : 624-634).



### Ce que nous savons

Bien que la recherche sur les suppléments diététiques soit limitée, quelques études nouvelles sont venues faire lumière sur le sujet. Nous vous présentons ici un échantillon des travaux réalisés jusqu'à maintenant :

#### *Ginkgo Biloba*

On reconnaît surtout à ce supplément le pouvoir d'augmenter la mémoire et les facultés cérébrales. Mais sa puissance peut varier énormément d'un fabricant à un autre.

Une étude réalisée en 2001 a permis de découvrir que des suppléments de ginkgo de puissance équivalente – selon les indications sur l'emballage du moins – pouvaient contenir de 0 à près de 4 milligrammes de composés actifs. « Les marques n'affichaient pas toutes la même composante chimique active dominante, et certaines marques mon-

traient une grande variation d'un lot à l'autre. » (*Sci News* 2003; 163 : 359)

#### *Chondroïtine*

La chondroïtine – souvent recommandée par les chiropraticiens pour maintenir la santé des articulations et soulager les douleurs causées par l'arthrite – fait aussi l'objet d'une fausse représentation.

Au cours d'une analyse récente, deux des 49 marques étudiées ne contenaient pas la quantité de chondroïtine indiquée sur l'étiquette. La première contenait 18 p. cent de la quantité inscrite, et l'autre en avait moins de 85 p. cent.

Avant de prendre de la chondroïtine, assurez-vous de rencontrer d'abord D<sup>rs</sup> Dargis et Charest. Les symptômes d'arthrite nécessitent une approche à volets multiples et les personnes qui en sont atteintes doivent se méfier de l'automédication.

#### *Échinacée*

L'échinacée – supplément diététique extrait des fleurs, des tiges et des feuilles de la plante rudbeckie – demeure très populaire dans le traitement naturel de la grippe. Mais les formes de cette herbe ne sont pas toutes jugées utiles.

Il existe trois espèces d'échinacée – *Echinacea pallida*, *Echinacea purpurea* et *Echinacea augustifolia*. « Seules les deux premières sont étayées par des données qui montrent leur efficacité dans le soulagement de la grippe », selon Christine M. Gilroy du centre de services de santé de l'Université du Colorado, à Denver (*Sci News* 2003; 163 : 359).

### Quel est le problème?

En ce qui concerne les ingrédients et les questions de qualité, doit-on penser que les fabricants se jouent intentionnellement de la méconnaissance du public? Pas toujours.

Les plantes contiennent des centaines de substances chimiques – dont le type

et la quantité varient en fonction de l'environnement de croissance : type et qualité du sol, disponibilité de l'eau, excès de chaleur ou de froid, exposition à des minéraux toxiques, degré d'ombrage et toute forme d'hybridation (*Sci News* 2003; 163 ; 359).

### Lorsque le bon tourne mal

Même lorsque des suppléments contiennent tous les ingrédients indiqués sur l'étiquette – dans les quantités adéquates – des conséquences dangereuses sont toujours possibles pour certains patients, particulièrement les enfants.

### Vitamine A

Bien que la vitamine A sauve la vie d'innombrables enfants dans les pays sous-développés, trop de cette bonne chose peut être dangereux. De fortes concentrations de vitamine A pendant la grossesse peuvent causer des anomalies congénitales.

### Fer

Une étude canadienne récente affirme qu'une surdose de fer est la principale cause de décès chez les jeunes enfants. Comme il est fréquent de prescrire la prise de fer pendant et après la grossesse, la présence dans la maison de ces pilules qui ressemblent à des bonbons (similaires aux M&M<sup>MC</sup> bruns) « peut constituer un danger pour les jeunes frères et soeurs. » (*CMAJ* 2003; 168 : 1539-1542)

Des chercheurs ont étudié le dossier de 40 enfants admis dans un hôpital de l'Ontario pour empoisonnement au fer. Ils ont découvert que 17 de ces cas étaient survenus six mois avant ou six mois après la naissance d'un bébé dans la famille.

Pour garder les petits en sécurité, garder vos suppléments de fer hors de leur portée et ne parlez **jamais** de vos suppléments – même les vitamines en forme de personnage – comme de bonbons.

### Éphédra

Cet ingrédient actif que l'on trouve dans de nombreux produits de phytothérapie est associé à divers problèmes de santé, notamment des cardiopathies.

### Vinarol

L'année dernière, la Food and Drug Administration (FDA) des États-Unis a émis un message alertant les consommateurs de ne pas acheter ou ingérer des comprimés Vinarol. Vendus sur le marché comme supplément diététique capable d'augmenter le désir, l'assurance et la performance sexuelle, ces comprimés contiennent du sildénafil (ingrédient non indiqué sur l'étiquette qui entre dans la composition de certains médicaments vendus sur ordonnance) qui peut constituer un grave danger pour la santé de certaines personnes.

Lorsque le nitrate – présent dans de nombreux aliments et médicaments pour soigner des maladies telles que le diabète et l'hypertension artérielle – interagit avec le sildénafil, cela provoque une baisse marquée et possiblement fatale de la pression artérielle.



« Le risque que ce produit soit consommé par des utilisateurs de nitrate non méfians est réel, parce que la dysérection est souvent un état concurrent chez les patients souffrant du diabète, d'hypertension, d'hyperlipidémie [excès de gras dans le sang], ainsi que chez les fumeurs et les patients atteints d'une cardiopathie ischémique. » (*Am Fam Physician* 2003; 67 : 2420)

### Principaux suppléments à éviter

Dans un sondage réalisé auprès de 489 consommateurs, des résultats négatifs étaient le plus souvent associés à l'utilisation de ma-huang, de guarana, et de ginseng, d'herbe de Saint-Jean, de chrome, de mélatonine et de zinc. Les auteurs ont noté des associations nouvelles et déjà recensées, par exem-

ple une crise cardiaque, une insuffisance hépatique, une hémorragie, une crise d'épilepsie et un décès. « Une gravité accrue des symptômes a été associée à l'utilisation de plusieurs ingrédients, à l'utilisation sur une longue période et à l'âge. » (*J Am Diet Assoc* 2003; 103 : 784)

### Avant de choisir des suppléments, un examen chiropratique s'impose.

Le fait de prendre une combinaison de suppléments ou de combiner des suppléments à des médicaments, qu'ils aient été achetés sur ordonnance et en vente libre, pourrait produire des effets néfastes, dont certains peuvent être mortels.

Par exemple, le Ginkgo Biloba, l'aspirine, la vitamine E et le médicament sur ordonnance Coumadin® peuvent tous avoir une action anticoagulante. N'importe quelle combinaison de ces substances augmente les risques d'une hémorragie interne. L'herbe de Saint-Jean peut aussi avoir une mauvaise interaction avec certains médicaments sur ordonnance (*FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition*).

La bonne nouvelle? Lorsque la prise de suppléments est **recommandée** et **surveillée** par un chiropraticien expérimenté, elle est très efficace. La recherche montre qu'une bonne combinaison de suppléments peut prévenir certaines maladies, en plus d'aider les patients à se sentir plus jeune et en meilleure forme.

En vous recommandant les suppléments les plus fiables, le chiropraticien peut vous aider à éviter les effets secondaires potentiels.

Prenez rendez-vous aujourd'hui et demandez à votre chiropraticien si les suppléments diététiques vous conviennent. D'ici là, agrémentez votre alimentation de grandes quantités de fruits et de légumes frais et ne manquez pas d'aller visiter la banque d'information bibliographique internationale sur les suppléments diététiques du National Institute of Health, sur le site [ods.od.nih.gov](http://ods.od.nih.gov).