



Faut-il prendre des compléments alimentaires ? (1ère partie)

Que faut-il penser des compléments alimentaires ? Est-il normal d'en prendre régulièrement, et dans quel but ? Quelles sont les principales carences qu'il faut redouter et vis-à-vis desquelles notre alimentation est souvent impuissante ? Comment y faire face ? Et comment, le cas échéant, choisir de bons compléments alimentaires ? Si toutes ces questions demeurent, pour vous, sans réponses, voici l'avis d'un de nos plus éminents naturopathes.

Par Daniel Gramme

Bien sûr, si vous posez cette question à votre médecin de famille ou à une autorité gouvernementale quelconque, la réponse sera immédiate et définitive : ne prenez surtout pas de compléments alimentaires ! Et l'argument suivant vous sera asséné : nous avons une alimentation bien suffisante pour pouvoir y trouver tout ce qui nous est nécessaire. Les suppléments alimentaires non seulement n'auront aucune influence mais pourront même être dangereux pour votre santé ! Ces mêmes personnes trouveront, par contre, tout à fait normal que vous preniez de nombreux médicaments – avec, parfois, des effets « secondaires » terrifiants –, se plaindront de l'explosion des certaines maladies et pleureront pour qu'on réduise le coût des médicaments et des soins de santé, car ceux-ci créent un gouffre financier qui augmente d'année en année. Et la plupart des gouvernements se demandent comment on arrivera à gérer cela dans l'avenir ? Mais qu'en est-il vraiment ?

Quelques exemples de carences

Prenons la vitamine D, par exemple, qui est obtenue par le rayonnement solaire et très peu par l'alimentation. On trouve 1 µg de vitamine D dans un œuf, dans 75 g de beurre ou dans 100 g de maquereaux. Or les besoins minimums sont de 5 µg, ce qui correspond à deux cents unités. Or, pour prévenir l'ostéoporose, on estime les besoins à huit cents unités ou 20 µg. Des chercheurs américains soutiennent que consommer mille unités internationales de vitamine D par jour peut réduire le risque de cancer du côlon, du sein et des ovaires. Prendre un supplément de vitamine D est donc un outil de prévention bon marché car les carences sont très nombreuses. Les seules personnes que j'ai pu observer et qui, jusqu'à présent, n'avaient pas de carence prenaient toutes un supplément de vitamine D. Effectivement, le fait de ne pas avoir de soleil, ou de ne pas s'exposer, ou d'utiliser des crèmes solaires empêchent toute absorption de vitamine D par la peau. Or, rien que pour la France, trois millions de femmes souffrent d'ostéoporose !

Mais l'exemple le plus célèbre de carence fut celui de la vitamine C, qui décimait les équipages sur les vaisseaux au long cours. Cela commençait par une fatigue, un amaigrissement, des hémorragies des gencives. Les dents tombaient, les articulations se déformaient et puis la mort survenait pour une partie des marins. Il fallut que James Lind, un chirurgien de la Couronne royale britannique, prescrive, en 1747, après des siècles de

désastre, un simple jus d'agrumes à une partie de l'équipage, par rapport à une autre partie, pour observer l'arrêt définitif de la maladie ! On pensait, à l'époque, que l'air de la mer était sans doute la cause de tous ces maux ; une géniale intuition nutritionnelle permit donc de sauver de nombreuses vies.

Les exemples de carences alimentaires restent toutefois nombreux. On estime que la carence en iode est généralisée en Belgique. Or l'iode est nécessaire à la composition des hormones secrétées par la glande thyroïde et le déficit en iode pendant la grossesse, par exemple, peut altérer définitivement le développement du cerveau. Ceci conduisait à des retards mentaux très fréquents dans les régions montagneuses ; l'expression « crétin des Alpes » nous en est restée. Il a suffi de compléter en iode l'alimentation des mamans pour voir disparaître ces retards très fréquents. Ce tout petit minéral manquant pendant la grossesse avait des répercussions immenses.

À ce sujet, une simple carence en acide folique – la vitamine B9 – pendant la grossesse peut conduire à une malformation de l'embryon et du fœtus, la non-fermeture du tube neural. Une carence en vitamine B12 peut, quant à elle, conduire à des altérations irréversibles du système nerveux. Environ les trois quarts de la population ne reçoivent pas les apports nutritionnels conseillés en magnésium. Un tel déficit entraîne une grande sensibilité au stress qui est lui-même responsable de nombreux troubles et contribue au processus de vieillissement, ainsi qu'à l'apparition précoce de pathologies dégénératives. De nombreuses études indiquent une corrélation inverse entre l'apport en magnésium et l'hypertension ! Et ce n'est là qu'un exemple de la répercussion de la carence en magnésium parmi des dizaines de symptômes, comme l'anxiété, la spasmophilie, l'ostéoporose, etc.

En France, le statut vitaminique, publié en 1986 et 1991, indique que la quasi-totalité de la population reçoit certaines vitamines et certains minéraux en quantités inférieures aux quantités recommandées : 90% de carences en vitamines D et B9, 60% de carences en vitamines C et B2, jusqu'à 90% de carences en zinc et 100 % en vitamines E. La personne qui fume ou boit de l'alcool augmente les risques de carence. D'ailleurs, pour le grand buveur d'alcool, on parle de risque de démence alcoolique, notamment par carence du complexe B. Le stress oxydatif, quant à lui, se rencontre souvent par carence en antioxydants notamment. Une étude, menée en France sur 13.017 personnes durant huit ans, a montré une réduction de 31% des cancers chez les hommes qui avaient pris un supplément antioxydant ! Suite à cela, on a conseillé à la population de manger cinq fruits par jour pour y trouver les antioxydants nécessaires, ce qui ne correspondait pourtant pas à l'étude...

Les omégas 3 préviennent la mort subite cardiaque et influencent grandement le psychisme, dans les domaines de la résistance émotionnelle et de la tendance à la dépression notamment. Ils ont un effet bénéfique sur les articulations douloureuses, sur l'asthme, sur l'ostéoporose, sur la maladie d'Alzheimer ; ils réduisent fortement l'influence néfaste du diabète sur les artères.

La normalisation d'une nourriture carencée

D'après les spécialistes, la carence en omégas 3 est généralisée en Europe ! Les additifs chimiques, utilisés dans la nourriture – colorants, arômes et autres molécules de synthèse –, jouent un rôle de chélateur des oligo-éléments. Le raffinage des céréales enlève pratiquement la totalité des vitamines et minéraux. Le procédé de culture intensive et chimique déséquilibre le sol et les plantes, provoque des carences en éléments précieux. L'homme moderne est

surmené ; il subit une pollution qui augmente sans arrêt. L'usage de la pilule contraceptive abaisse le taux de beaucoup de vitamines. La plupart des élevages européens sont nourris avec du soja transgénique de culture intensive. La législation européenne autorise tout cela ! Et le consommateur ignore qu'il mange du transgénique à travers son alimentation, sauf dans le cas de l'alimentation bio, bien entendu, où le transgénique est formellement interdit.

De plus, les Français consomment sept fois moins de légumes secs qu'il y a cinquante ans. Or ces derniers sont une mine d'or nutritionnelle. La densité micro-nutritionnelle de notre alimentation est trop faible par rapport aux calories consommées. Les femmes, par exemple, consomment, en moyenne, 1.800 calories par jour pour un apport de 225 mg de magnésium, or il en faudrait 330 ! Cette même nourriture apporte 9,55 mg de fer – or la quantité recommandée est de 18 mg –, 5,21 mg de vitamines au lieu des 12 mg nécessaires, etc.

Pour un apport correct de magnésium, par exemple, il faudrait donc manger 3.360 calories par jour. Je pense donc vraiment que, pour garder une bonne condition physique à tout âge et surtout pour permettre un vieillissement agréable et performant, une supplémentation est indispensable. L'alternative me paraît claire : soit on assistera à une multiplication des pathologies avec les médicaments qui les accompagneront, soit on préviendra la plupart de celles-ci non seulement par une bonne alimentation, mais surtout par une bonne supplémentation. Et puis d'ailleurs, qu'est-ce qu'une bonne alimentation ? Ne nécessite-t-elle pas souvent le conseil de spécialistes pour être bien équilibrée ?

Pour ma part, je ne prends plus de médicaments depuis 1977, mais j'utilise chaque jour des compléments alimentaires. Pour de multiples raisons, je suis, par exemple, en carence de vitamine D et seule une supplémentation en foie de morue m'a permis de retrouver un dosage évitant décalcification, ostéoporose douleurs articulaires, fractures de la hanche et autres maladies dégénératives.

Le jeudi 5 août 2009, j'eus la surprise d'entendre à la RTBF que, sur vingt-deux recherches sur le cancer financées par le gouvernement, aucune n'avait trait à la prévention ! La recherche est uniquement pharmacologique, dans le seul et unique but de découvrir un médicament anti-cancer. Voilà sans doute pourquoi on tourne en rond depuis cinquante ans ! La recherche va toujours dans le même sens : comme il faut des profits à la clé, il faut absolument trouver une molécule brevetable. C'est un peu comme si on cherchait à trouver une autopompe plus efficace pour combattre les incendies, en omettant de prendre les mesures préventives pour éviter qu'on ne les allume. Avez-vous remarqué que, pour la grippe H1N1, on ne parle jamais de l'immunité naturelle ? Pourtant, vaccins, vaccins à répétition et médicaments antiviraux ont d'importants effets secondaires. Sur les 266 enfants traités en Angleterre avec l'antiviral « miracle », la moitié ont eu d'importants effets secondaires, à la grande surprise des médecins. C'est bien davantage que ce que les études préalables signalaient... Or c'est malheureusement la seule proposition que les grands experts et les gouvernements européens sont aujourd'hui en mesure de nous faire. Il existe pourtant des compléments très efficaces pour obtenir une bonne immunité. Et d'autres pour combattre la grippe dès le début...

Comment choisir un bon complément alimentaire ?

Dans les cas de pathologies spécifiques, des plantes ou des compléments particuliers pourront agir dans une direction précise. Par manque de place, nous ne parleront cependant ici que des compléments qui sont utiles pour tout le monde. Idéalement, pour l'utilisation journalière, il

faut veiller à choisir les vrais compléments alimentaires, c'est-à-dire ceux qui sont d'origine naturelle. Évitez donc les nutriments de synthèse qui ne sont que de pâles copies de la nature et qui sont souvent surdosés inutilement.

Dans la nature, par exemple, la vitamine A est toujours associée à la vitamine D ; la vitamine C est toujours associée à une série de cofacteurs nutritionnels comme les bio-flavonoïdes. L'huître est l'aliment le plus riche en zinc, mais celui-ci ne s'y trouve pas seul. Il y est accompagné d'une multitude de vitamines et d'oligo-éléments. Il faut donc préférer les cocktails riches en multiples antioxydants naturels et à dose nutritionnelle, plutôt que de choisir un seul antioxydant.

Voici quelques exemples d'antioxydants intéressants

- Un complexe composé de vingt-deux fruits, légumes et plantes – nommé *orac superdiet* – a un pouvoir orac testé à trois mille unités. Orac est une méthode scientifique qui permet de mesurer le pouvoir antioxydant des aliments ; notre besoin est de trois à cinq mille unités.

- Un autre complexe – nommé *physioxid holistica* – est composé d'huile de bourrache et de pépins de raisin, nécessaire à la jeunesse de la peau, d'un extrait d'acerola riche en vitamine C, d'un extrait de raisin, d'un extrait de thé vert riche en polyphénols, de carotènes d'origines naturelles et de vitamines E naturelles.

On retrouve, dans ces deux compléments, des antioxydants naturels, bien absorbé et à dose nutritionnelle. Deux capsules par jour, en cures de vingt jours par mois, peuvent être envisagées lorsque l'organisme est particulièrement soumis au stress, à une activité physique, intellectuelle ou professionnelle intense. La production excessive de radicaux libres est induite par la pollution, le stress, le tabagisme, l'exposition prolongée au soleil, l'alcool, le sport intensif, la prise de médicaments, le surpoids, la fatigue et une alimentation peu variée et non équilibrée.

- Le *pycnogenol* est un extrait de pin maritime riche en antioxydant naturel. Il est cinquante fois plus puissant que la vitamine E et vingt fois plus puissant que la vitamine C. Il possède la capacité de passer la barrière circulatoire encéphalites ; il peut agir en protégeant le cerveau des radicaux libres et donc en améliorant toute ses fonctions. Il est super-utile aussi au niveau circulatoire et en cas de fibromyalgie. Un livre entier lui a été consacré. Nous l'utilisons depuis plus de vingt ans...

Voici quelques exemples de nutriments intéressants pour les nerfs

- Le *Garum armoricum* est un remède qui remonte à l'époque romaine et qui était déjà connu des Celtes. Il s'agit d'un autolysat de poissons bretons qui contient des acides aminés très assimilables, des acides gras oméga 3 et 6, et des antioxydants, entre autres. Il a un remarquable effet sur les fonctions psychiques, notamment pour le stress, l'angoisse, le surmenage intellectuel, le trac, etc. C'est une véritable nutrition cérébrale qui peut être prise avec tous les médicaments du psychisme.

- Le *Rosea rhodolia* est une puissante plante adaptogène d'usage traditionnel et millénaire. Elle augmente la capacité du corps à faire face aux facteurs de stress, internes et externes, et permet de normaliser les fonctions de l'organisme sans effets secondaires. Vingt-huit composants ont été isolés des racines et de la partie supérieure de la plante ; de nombreuses

personnes ont été étonnées de constater sa capacité à soutenir l'activité quotidienne et néanmoins de favoriser détente, bien-être et relaxation, une fois le soir venu. Plusieurs de ses composants sont anti-radicalaires : elle évite le vieillissement des tissus. En Sibérie, on dit d'ailleurs que les gens qui boivent des infusions de *Rosea rhodolia* peuvent devenir centenaires...

La suite dans *Valériane* n°81, avec quelques exemples de multi-minéraux, de multi-vitamines et de fortifiants intéressants...

Pour plus d'informations :

Daniel Gramme, naturopathe – herboriste

40, rue Morchamps à 4100 Seraing

Tél. 04/338.28.33

www.boutiquesante.be

boutique.sante@skynet.be