

# FUTURA

## Les compléments alimentaires pour l'hiver : bon ou mauvais plan ?

Podcast écrit par Julien Hernandez et lu par Emma Hollen

L'hiver arrive et avec lui son lot de virus et autres pathogènes susceptibles de nous infecter, ce que personne n'apprécie. Tout le monde a ses petites solutions pour éviter de tomber malade. Parmi celles-ci, les compléments alimentaires sont souvent en tête de liste. Mais sont-ils réellement efficaces ou servent-ils seulement à alléger notre porte-feuille avant les fêtes de fin d'année ?

Bonjour à toutes et à tous, ici Emma Hollen dans Futura Santé. Cette semaine, on décrypte pour vous la mode des compléments alimentaires.

*[Une musique Lo-fi détendue au piano.]*

Pour répondre à cette grande question, notre journaliste Julien Hernandez, auteur de cette chronique, a interrogé des experts en épidémiologie nutritionnelle sur la question des compléments alimentaires et des allégations de santé qui leur sont associées. Il existe deux grands types d'allégations de santé utilisées pour défendre la légitimité des compléments alimentaires. La première est basée sur l'essentialité des nutriments. Autrement dit, les nutriments provenant de l'alimentation ont diverses fonctions dans notre organisme et contribuent à son fonctionnement normal. La seconde vise des allégations spécifiques comme la réduction des infections ou encore le fameux « boost » du système immunitaire. Et justement, aucune allégation de santé n'est autorisée dans cette seconde catégorie car elle serait trop vague. Pour faire simple, ces affirmations tiennent plus à du marketing qu'à des informations précises basées sur des données scientifiques. Rappelons que le marché des compléments alimentaires a généré plus de 2,6 milliards d'euros de chiffre d'affaires en 2022, selon le syndicat national des compléments alimentaires. Des revenus conséquents, mais donc pas forcément basés sur une communication objective et fiable.

*[Une musique Lo-fi dynamique et discrète.]*

D'après les experts, il est inquiétant d'observer la confusion régnant dans la population entre les deux types d'allégations décrites. En effet, contribuer au fonctionnement normal de l'organisme, ce n'est pas la même chose que l'améliorer. Prenons l'exemple classique du système immunitaire : il est exact de dire que les carences nutritionnelles sont à l'origine d'un risque accru de maladies infectieuses, puisque le fonctionnement du système immunitaire est altéré. Néanmoins, il n'existe à ce jour aucune preuve qu'on puisse améliorer l'efficacité de notre système immunitaire par la prise de compléments alimentaires. Le problème réside peut-être dans une mauvaise compréhension de la relation dose-réponse. En somme, ce n'est pas parce qu'un nutriment participe à un mécanisme

biologique qu'on peut booster ce mécanisme en augmentant la dose. Le corps humain est évidemment bien plus complexe que cela.

Bon, et qu'en est-il alors de la question des nutriments ? Ces compléments peuvent-ils venir en renfort de notre alimentation pour fournir au corps tous les éléments dont il a besoin ? Eh bien là encore, plusieurs experts en santé publique remettent les points sur les I concernant le mythe des carences : en France, lorsqu'on adopte une alimentation suffisamment variée et équilibrée et hors situation pathologique, nous n'avons pas de carences multivitaminiques.

Enfin, précisons que ce n'est pas parce que des études d'observations montrent que des déficiences en certains nutriments sont associées à un risque de maladie plus élevé que la supplémentation est efficace pour les éviter. La vitamine D en est l'illustration la plus parlante comme le montre une récente revue de littérature à ce sujet que je vous joins en description. En conclusion, pour éviter les maux de l'hiver, la meilleure solution est encore d'adopter une alimentation variée et équilibrée en vous faisant aider par un professionnel de la diététique au besoin et d'adopter une activité physique modérée et régulière.

C'est tout pour ce premier épisode de Futura Santé. Comme vous l'avez remarqué, Futura booste Fil de Science avec de nouveaux compléments d'infos et ceux-ci sont garantis sans intoxication. Au programme, pour l'année prochaine : un podcast flambant neuf avec un nouveau nom et des rendez-vous plus réguliers ! Mais pour l'instant on en est à la phase de test. Alors, n'hésitez pas, si vous souhaitez participer au développement de ce nouveau format, laissez-nous un commentaire pour nous dire ce que vous avez aimé ou pas, et ce que vous espérez entendre et découvrir sur Fil de Science. Merci à toutes et tous pour vos contributions, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, et je vous dis à la prochaine, dans Futura Santé.