

Aliment, Complément ou Alicament ?

Hippocrate disait : « Que ton aliment soit ton médicament ! ». Est-ce aujourd'hui une réalité toujours possible, pour tous, à chaque période de vie, pour tous les quotidiens ?

Les médecines traditionnelles, ethnomédecines, sont dans cette logique des apports nutritionnels naturels qui permettent la prévention santé. Nombre de recommandations médicales avancent qu'en mangeant diversifié, « on » n'a pas besoin de compléments alimentaires. Nombreux sont aussi les délateurs des compléments alimentaires. Est-ce les mêmes qui dénoncent une agriculture perturbée au point que les végétaux ont perdus de leur densité nutritionnelle, ont gagné en résidus et métabolites d'engrais, pesticides et autres polluants de l'environnement ?

Sans épiloguer sur l'agroalimentaire, qui, sous prétexte d'améliorer la qualité sanitaire et gustative des aliments, transforme, enrichit, utilise des additifs, édulcorants exhausteurs de goût substitue des nutriments à des aliments premium devenant des « alicaments », peut-on affirmer aujourd'hui qu'une alimentation saine et diversifiée peut suffire à la santé de chacun ?

Le doute apparait face aux besoins spécifiques de certaines personnes et aux réserves micro-nutritionnelles des aliments

Une alimentation diversifiée, à valeur nutritionnelle riche en micronutriments et équilibrée en macronutriments énergétiques, glucides, protéines, lipides, adaptée au profil d'un individu est une base fondamentale. Celle-ci étant posée, la dextérité consiste ensuite ou en même temps, à ajuster l'équilibre nutritionnel à la personne, à combler les déficits (cliniques et biologiques à l'appui) éventuels, à épurer les excès, à comprendre pourquoi (si tant est que cela est possible) ces 2 extrêmes existent pour cet individu, et ce, afin de rétablir au mieux un bien-être et une santé meilleurs.

Les équilibres quantitatifs, qualitatifs, les proportions individualisées permettent d'avancer par la nutrition dans cet objectif. Cependant, il existe des situations où cela ne suffit pas. Pour exemple, prenons le cas le plus simple, de sportifs dépensant plus de 4000 kcal/j, cette dépense énergétique ne va pas sans être accompagnée d'une dépense en micronutriments, or il devient difficile de combler de telles dépenses seulement par l'alimentation sans risquer de creuser des déséquilibres ou déficits voire carences.

Parallèlement, les situations où pathologies riment avec médicaments impliquent toutes des adaptations particulières en matière de nutrition et de micronutrition. Prenons pour exemple ces personnes qui, par le biais d'une gastropastie, ou d'une maladie de Biermer présentent des déficits en Vit B12.



Il est parfois nécessaire d'aider la nutrition même si celle-ci est personnalisée et équilibrée.

Il semble naturel et averti, d'être vigilant vis-à-vis des compléments alimentaires. D'autant que des compléments issus de dérives économiques, de fraudes et produits transformés sans contrôles, sont accessibles par internet.

Cependant, l'Union Européenne a mis en place des contrôles, des lois et décrets (exemple 2006) pour encadrer ces produits de santé. Pourquoi ? Parce qu'ils peuvent être aussi, de précieux outils de santé complémentaires à une nutrition équilibrée mais insuffisante à compléter des déficits ou à réguler rapidement un fonctionnement du corps. Ces produits de santé, complément alimentaires ou plantes peuvent être des outils de prévention santé permettant d'agir en amont de systèmes curatifs liés au déclenchement de pathologies, comme l'absorption de médicaments. Ils peuvent intervenir efficacement à des doses physiologiques ou supra-physiologiques maîtrisées pour améliorer des états de santé perturbés par dysfonctionnements induits par des déficits par exemple, sans pour autant parler des états graves. En toutes connaissances de leurs indications, usages médicaux et caractéristiques les bénéfices de ces produits de santé peuvent être d'éviter un glissement vers des symptômes plus importants voire vers des pathologies liées à la chronicité de dysfonctionnements.

Cela ne veut pas dire pour autant que les compléments alimentaires « soignent » à proprement parler, et encore moins « tout ».

Les professionnels de santé qui vouent leurs activités à la prévention et l'accompagnement nutritionnel des personnes sont obligés de constater 3 détériorations majeures impactant la santé des personnes, ces dernières décennies, et ce, malgré une légère involution : la qualité nutritionnelle des aliments, la qualité du comportement alimentaire des personnes et la valorisation de la culture culinaire, l'éthique de l'agro-alimentaire.

L'OMS, la HAS, l'ANSES, les politiques de santé, conscients du phénomène, essayent de mettre en place des recommandations à l'endroit de tous, les PNNS, Plans Nationaux Nutrition Santé où nutrition et activité physique sont plébiscités, force d'étude à l'appui. Des recommandations aux éleveurs, agriculteurs, à l'industrie agroalimentaire sont envoyées ; cependant certains déséquilibres délétères ont déjà touché définitivement le monde végétal et animal sans que la majorité des populations en ait vraiment conscience. Le problème global restant la détermination et mise en œuvre de moyens suffisants pour enrayer le processus. Même si l'Homme, le règne animal et végétal autant que l'environnement mettent en place des processus d'adaptation, les transformations en cours interrogent. Par bonheur, des scientifiques réagissent, preuve la belle innovation du Pr Pierre Weill avec Bleu Blanc Cœur, 1^{er} prix de l'agronomie santé en 2013.

Le tout intégré, il semble adéquat de considérer les apports des compléments alimentaires comme un soutien efficace de la santé et de la prévention de maladies qui pourraient évoluer, lorsque déficits ou dysfonctionnements sont établis. Ces produits de santé peuvent être des adjuvants utiles au bien-être et à l'amélioration de nombreux symptômes issus de ces dysfonctionnements liés entre autres à des déficits en micronutriments.

Le 19 mars 2020

Retrouvez d'autres articles sur www.mns2.fr



Francine De Pachtere

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

MNS2 © 2015

