

## Faut-il manger ... des compléments alimentaires ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

441 mots :

Bonjour ;o) **faut-il manger des compléments alimentaires ?**

Quand je vais en congrès aux Etats-Unis, pour dormir je réserve un *Bed and Breakfast*. Un lit chez l'habitant c'est moins cher et plus sympa qu'une chambre à l'hôtel. Et chaque fois je suis stupéfait : sur la table du petit déjeuner de mes hôtes américains, au moins vingt boîtes en plastique. Et mes hôtes, avant de boire leur café, gobent une vingtaine de comprimés blancs. La première fois j'ai cru que c'était des médicaments. A peine seul, je regarde les étiquettes :

Non, c'est pas des médocs, mais des vitamines, des minéraux, des extraits de plantes, ... C'est des **compléments alimentaires**. En France, ces suppléments gagnent du terrain, en super-marchés et en parapharmacies. Les américains en prennent car ils pensent que c'est bon pour leur santé, mais est-ce vrai ?

Et bien, **non, ce n'est pas vrai**. Ce n'est pas nécessaire de prendre des suppléments pour être en meilleure santé. Pire que ça, les études médicales les plus sérieuses montrent même que ces suppléments augmentent parfois le risque de mort ! Dans le fameux essai ATBC, de gros fumeurs ont reçu plusieurs années des suppléments antioxydants de bêta-carotène. Résultat : plus de cancer et plus de morts dans le groupe supplémenté que chez les témoins. Et en rassemblant TOUTES les études faites avec des suppléments antioxydants, des vitamines surtout, on voit aussi plus de morts dans le groupe supplémenté. Il ne faut donc **pas** manger des compléments alimentaires, **sauf en cas de carence avérée**, si un docteur nous le dit. Mais, mais...

Mais autant l'avouer, moi j'en prends un. J'ai dit à mon vieux Papa d'en prendre un autre, et à ma femme encore un autre. Mais c'est quoi ce délire ? C'est qu'en fait « *nous ne sommes pas tous pareil* ». Certains compléments peuvent être utiles pour certaines personnes. Je m'explique :

Moi, on m'a enlevé un ménisque au genou il y a 30 ans. Après cette opération, l'arthrose s'installe. J'ai lu des études... et décidé d'essayer un complément de **chondroïtine**. Pour moi, ça marche, alors tous les jours je mange mon cachet. Les vieux messieurs n'arrivent plus à faire pipi car leur prostate est gonflée. L'extrait d'un petit palmier, le **saw palmetto** la dégonfle un peu. Celles qui souffrent de dépression légère voient leur humeur s'améliorer avec des extraits de **Millepertuis**. Mais vous voyez, c'est des médicaments plus que des aliments, même s'ils ne viennent pas d'une pharmacie.

Donc, en général, les compléments alimentaires « faut pas en manger ». Mieux vaut combler nos besoins nutritionnels avec des aliments ordinaires. Mais dans certains cas précis, pourquoi pas ?

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net>

Podcasts Audio sur [http://podcastpresence.streamakaci.com/xml/chronique\\_corpet.xml](http://podcastpresence.streamakaci.com/xml/chronique_corpet.xml)

Ideal 430 mots. Ici 440 mots: 2'30 passe Jeu 13 oct 2016 7h50 Ven 14/10 20h40 Sem. S17-41