

# Alimentation

## Les suppléments alimentaires... est-ce utile?

par Céline Arsenault

À défaut de savoir si les suppléments alimentaires sont utiles, nous pouvons sûrement affirmer qu'ils sont de plus en plus populaires puisque nous les retrouvons partout : à la pharmacie, à l'épicerie, dans les grandes chaînes de magasin, dans les centres de conditionnement physique et bien sûr, dans les boutiques de produits naturels. À constater leur popularité, il serait impensable d'affirmer qu'ils ne sont d'aucune utilité puisque les consommateurs se détourneraient rapidement de produits inefficaces. Devons-nous en consommer à tout vent? Devons-nous en donner à nos enfants? Les suppléments alimentaires sont-ils tous équivalents? Ce sont de bonnes questions à se poser.

Nous entendons souvent dire que l'alimentation devrait nous apporter tout ce que nous avons besoin pour être en santé. C'est vrai. C'est vrai dans un contexte sain et normal. Il y a plusieurs étapes dans nos vies où la demande en nutriments est accrue. Par exemple pendant l'enfance, à l'adolescence, lors de la grossesse, pendant un allaitement, chez les sportifs de haut niveau, pendant une maladie, lors d'une convalescence, en période de stress intense, etc. Ce sont toutes des étapes où notre corps a des besoins accrus pour faire face à une situation exceptionnelle. En général, nous modifions très peu notre quantité et notre qualité alimentaire dans ces situations avec pour conséquence d'accumuler des pertes nutritionnelles. De plus, les aliments d'aujourd'hui sont moins nutritifs qu'ils ne l'étaient autrefois. Les sols se sont appauvris par une agriculture intensive et la terre ne peut pas donner ce qu'elle n'a plus. En plus de consommer des aliments moins nutritifs, nos modes de préparations font aussi perdre une bonne part des nutriments indispensables pour notre bien-être. Lorsque nous faisons cuire nos légumes dans de l'eau nous perdons des vitamines par la chaleur et des minéraux car ces derniers se dissolvent dans l'eau. Si nous adoptons la cuisson à la vapeur à l'aide d'une étuveuse ou d'une « marguerite », nous conservons nos minéraux. Lorsque nous achetons des aliments dits, raffinés, nous encourons aussi une grande perte nutritionnelle même si les compagnies ajoutent à leurs aliments certains minéraux et vitamines essentielles, il reste la perte de bon nombre d'oligoéléments, d'antioxydants et de composés phytochimiques essentiels. Sachant tout cela, encore faut-il manger les portions requises dans la journée pour couvrir nos besoins. Qui consomme quotidiennement les 5 à 10 portions de fruits et de légumes recommandées par le Guide alimentaire canadien? Sont-ils mangés crus ou cuits ? L'apport nutritionnel sera différent. Sont-ils biologiques ou non? L'apport nutritionnel sera aussi différent.

Avant même de penser supplémentation, nous devrions avec sagesse modifier notre alimentation. C'est la première étape car les nutriments présents dans les aliments agissent en synergie et « le tout est toujours plus grand que ses parties » . Il existe une multitude de livres sur le marché dont le tout dernier volume québécois : *Les aliments contre le cancer* des docteurs Béliveau et Gingras. On y privilégie les petits fruits, l'ail, le soya, le lin, le thé vert, etc. En même temps qu'on intègre de nouveaux aliments santé, on diminue progressivement pour ensuite éliminer ceux qui dilapident nos bons nutriments. C'est le cas du café, du thé noir, de l'alcool et du sucre blanc.

Vous avez tous ces changements dans votre ligne de mire et vous désirez consommer un supplément alimentaire dès maintenant. Lequel choisir? L'idéal est d'opter pour ce qui ressemble le plus à ce que la nature vous offre. On appelle cela la biodisponibilité du produit. Règle général, ce n'est pas ce qui coûte le moins cher qui est le meilleur produit. Là, comme ailleurs, la qualité se paie. Alors, plutôt que de choisir une multivitamines et minéraux de synthèse, choisissez un *Green* qui est en fait un superaliment concentré composé entre autres de jeunes pousses vertes et de certains légumes déshydratés. Ces produits sont distribués par plusieurs compagnies et ils existent même à saveur de fruits pour les enfants. Ce type de produit demeure un aliment mais de haut niveau. Sa capacité d'assimilation par le corps est très grande. La « gelée royale » qui nous vient des abeilles est aussi une multivitamines et minéraux naturelles des plus assimilables. Il est donc préférable d'aller dans une boutique où des spécialistes vous conseilleront sur la composition des produits que vous désirez acheter. De plus, la grande question est de bien déterminer vos besoins. Une liste détaillée des symptômes de carences peut vous aider ou encore une analyse de vos cheveux en laboratoire spécialisé vous permettra de connaître les principales carences minérales que vous pourriez avoir.

Les enfants ont-ils besoin de suppléments alimentaires? Ça dépend de l'enfant, de ce qu'il mange, de sa croissance et de son état de santé. En bas de deux ans, un enfant ne prendra des suppléments que sur recommandation d'un spécialiste (ex. médecin, nutritionniste, naturopathe, etc.) avec une évaluation

appropriée. L'allaitement maternel ainsi qu'une alimentation saine riche en fruits, en légumes et en céréales complètes, alimentation également pauvre en sucre raffiné, sans gras trans, sans additif de toutes sortes, sans colorant de synthèse offre sans aucun doute le meilleur gage de santé pour nos enfants.

Réf : *Les aliments contre le cancer* de Richard Béliveau, Ph.D., et Denis Gingras, Ph.D. Trécarré, 2005.

*L'alimentation vivante*, de Colombe Plante, AdA, 2004.

*Aliments santé, aliments danger*, Sélection Reader's Digest, 2005.

*Oméga-3*, du Dr Dominique Rueff, Jouvence, 2002.

---

ARSENAULT, Céline. « Les suppléments alimentaires...est-ce utile? », *La Jasette officielle, Le magazine des jeunes familles*, vol. 5, n° 5, octobre 2005.

---