

Deux études du CHUV démontrent l'inefficacité des compléments alimentaires sur la population générale

Des suppléments superflus

SOPHIE GREMAUD

Santé ► Si, comme un tiers de la population suisse (lire ci-dessous), vous prenez chaque matin votre cocktail de comprimés vitaminés et autres gélules «miracles» pour affronter la fatigue et les virus, la pilule de ce matin risque d'être difficile à avaler... Car, détrompez-vous, cela ne sert à rien! Sans carence avérée, les compléments alimentaires sont sans effets sur la fatigue et la santé cardiovasculaire de la population générale. C'est le constat de deux études menées au Service de médecine interne du CHUV, et publiées fin février dans l'*European Journal of Nutrition*.

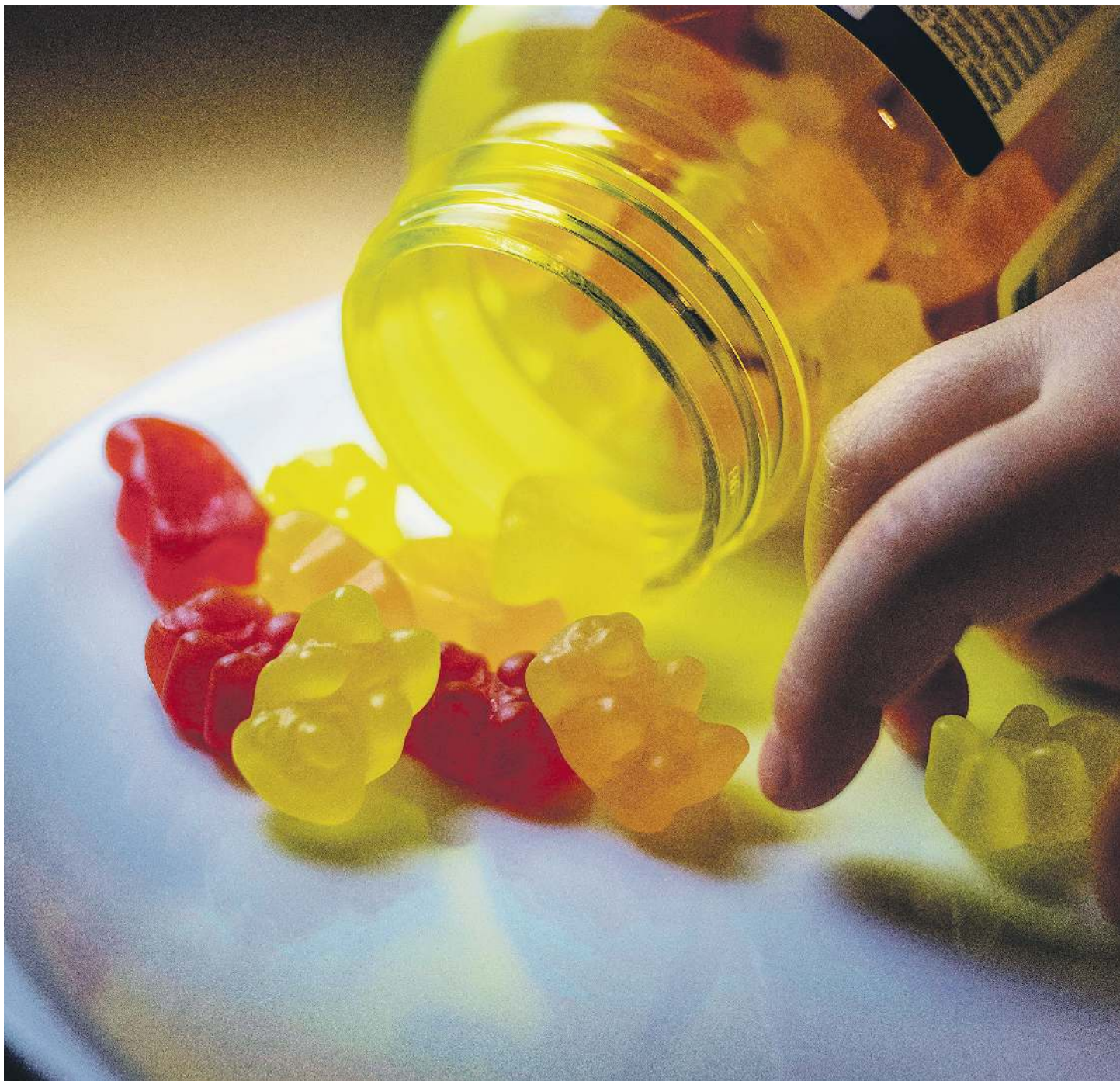


«Il faut arrêter de croire que notre alimentation moderne est carencée»

Pedro Marques-Vidal

Une première étude a suivi 1361 personnes de la cohorte lausannoise CoLaus sur une période de 3,8 ans. Les participants, qu'ils consomment ou non des suppléments, ont été interrogés sur leur niveau de fatigue. Les résultats sont sans équivoque: aucune amélioration significative de la fatigue n'a été observée chez les consommateurs de vitamines et minéraux.

La seconde étude, réalisée sur 4261 participants de la même cohorte sur neuf ans, a examiné le lien entre la consommation de suppléments et la mortalité globale ainsi que cardiovasculaire. Là encore, les conclusions sont claires: aucune association n'a été trouvée entre la prise de suppléments et la mortalité, qu'elle soit globale ou liée aux maladies cardiovasculaires.



Les compléments alimentaires, désormais disponibles sous des formes attractives comme les gummies à mâcher, n'ont aucune efficacité prouvée contre la fatigue ou la prévention de certaines maladies. KEYSTONE

«C'est un peu le far west» en termes de contrôle

Un tiers de la population helvétique consomme régulièrement des compléments alimentaires vitaminiques. Pourtant, faute de réglementation, leur composition reste inégale voire floue.

Selon une étude menée en 2022 sur mandat de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), 30% de la population suisse a déclaré avoir consommé au moins un complément alimentaire au cours des sept jours précédents. Cette consommation est plus fréquente chez les Suisses alémaniques (34% contre 23% des francophones et 20% des italophones), chez les femmes (36% contre 25% des

hommes), ainsi que chez les personnes disposant d'un niveau de formation moyen ou élevé, d'un revenu confortable et vivant en milieu urbain.

Les principales motivations invoquées pour la prise de suppléments sont le maintien de la santé, la correction de carences en vitamines et minéraux, ainsi que la prévention.

En plus d'avoir remis en question l'efficacité des compléments alimentaires sur la fatigue, les maladies cardiovasculaires et l'immunité, le professeur Pedro Marques-Vidal s'est également intéressé à leur composition. Une étude publiée en 2014 a révélé une grande variabilité dans la composition et le dosage des formules

disponibles en Suisse. «La plupart des patients connaissent la marque de leurs compléments, mais ignorent ce qu'ils contiennent réellement», observe-t-il.

En Suisse, les compléments alimentaires sont définis par l'ordonnance du Département fédéral de l'intérieur (DFI) comme des «denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal». Contrairement aux médicaments, ils ne nécessitent pas d'autorisation officielle et sont uniquement soumis à l'autocontrôle des fabricants. «C'est un peu le far west», résume Pedro Marques Vidal. Pour lui, un encadrement plus strict s'impose. **SOG**

«Ces résultats renforcent les conclusions d'autres recherches scientifiques sur le même sujet», précisent le professeur Pedro Marques-Vidal et la docteure Vanessa Kraege, co-auteurs. Mais les résultats vont encore plus loin: au lieu de démontrer des effets positifs, ils révèlent des effets potentiellement néfastes.

«Les personnes qui prennent régulièrement des vitamines et minéraux sont plus susceptibles de ressentir une fatigue accrue par rapport aux non-consommateurs, et les consommatrices régulières présentent un risque plus élevé de maladie coronarienne non fatale», expliquent les chercheurs. Ils ajoutent cependant que ce dernier aspect mérite des études plus approfondies.

«Cela peut s'expliquer par le fait que les personnes qui prennent régulièrement des compléments sont peut-être moins enclines à recourir aux médicaments. Elles se contentent de se supplémenter, retardent la visite médicale et, de ce fait, l'établissement d'un véritable diagnostic», suggère Vanessa Kraege.

Les deux experts rappellent en outre qu'une consommation excessive de vitamines et de minéraux n'est «pas anodine». Dans certains cas, la surdose peut avoir des effets indésirables sur la santé. Liposolubles, les vitamines en excès s'accumulent dans les tissus adipeux et peuvent être à l'origine de problèmes neurologiques ou de cancers.

Pas de carences

«Il faut arrêter de croire que notre alimentation moderne est carencée, elle n'a jamais été aussi variée. A l'exception de la vitamine D et, parfois, de l'iode en raison de l'utilisation croissante de sels exotiques comme le sel de l'Himalaya, qui ne sont pas supplémentés en iode, une alimentation équilibrée suffit à couvrir tous les besoins en micronutriments» soutient le professeur Marques-Vidal. Et de conclure: «A l'exception de certains patients, tels que les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées ou malades, qui sont identifiés par leurs médecins et orientés vers les compléments appropriés, la population suisse n'est pas carencée.»

L'équipe, qui avait déjà prouvé l'inefficacité des mêmes compléments sur le statut immunitaire (non, les vitamines ne vous protégeront pas contre les virus hivernaux), prévoit désormais de tester l'action de ces suppléments sur la cognition, les performances physiques et l'humeur. **I**

Appels indésirables filtrés

Téléphonie ► Swisscom va activer automatiquement un filtre pour protéger l'ensemble de sa clientèle contre les appels publicitaires indésirables sur le réseau fixe. Plus de 2,35 millions de clients ont activé en mars le filtre d'appel introduit en 2016. Désormais, l'entreprise veut activer automatiquement ce filtre pour l'ensemble de sa clientèle, a-t-elle indiqué jeudi.

Sunrise, avec ses filiales Yallo et Lebara, a aussi lancé une

activation automatique et échelonnée d'un filtre d'appel pour tous ses clients. Celle-ci est en grande partie terminée. Les opérateurs Salt et Quikline ont, eux, activé leur filtre par défaut pour tous leurs clients lors de son lancement.

La Fondation pour la protection des consommateurs salue ces mesures. Les filtres sont aussi efficaces contre les tentatives d'escroquerie. **ATS**

DROIT DE CITÉ

UNE COMMUNE DÉSAVOUÉE

Un Français qui s'était vu refuser son droit de cité en 2024 par l'assemblée communale d'un village jurassien, en raison d'une intégration jugée insuffisante et pour avoir tondu le gazon un dimanche, a obtenu gain de cause auprès de la justice jurassienne. Le juge administratif a donné suite à son recours et annulé la décision de l'assemblée communale. **ATS**

L'automobile amortit le choc

Taxes ► Les fournisseurs helvétiques gardent leur calme face aux nouveaux droits de douane annoncés par Trump.

Les sous-traitants helvétiques de l'industrie automobile gardaient leur calme jeudi, après que Donald Trump a annoncé de nouveaux droits de douane américains sur les voitures fabriquées en dehors des Etats-Unis. Même à la Bourse suisse,

les actions résistaient, à l'inverse de celles de la majorité des constructeurs européens.

Si les entreprises se montraient impassibles, c'est que «l'industrie automobile est largement devenue locale», a souligné un analyste de Helvetische Bank, avec des implantations aux Etats-Unis.

A l'image de Feintool, qui possède deux sites de production à Nashville et Cincinnati. «Cette stratégie *Local for local* permet à

Feintool de ne pas être concerné directement par les tarifs douaniers américains», a expliqué un porte-parole.

A Winterthur, Autoneum, qui fabrique des tapis de voitures ou des isolants, souligne que «si les constructeurs délocalisent leur production aux Etats-Unis, nous pourrions suivre et augmenter la production dans nos sites américains existants». **ATS/AWP**