

## 2 Les suppléments alimentaires



Vous vous demandez si acheter des suppléments équivaut à jeter de l'argent à la poubelle? Sachez que les suppléments vitaminiques et alimentaires ne remplaceront jamais une alimentation saine et variée et un mode de vie sain. Mais ils peuvent les compléter et faire une différence pour votre santé. De plus en plus, les études scientifiques plaident en faveur d'une supplémentation bien avisée, comme nous allons le voir dans ce deuxième fascicule d'une série de huit sur différents thèmes de liés à la santé.

Ces fascicules sont rédigés par notre collaboratrice, Carole Thibaudeau.

Bonne Lecture.

Textes: Carole Thibaudeau,  
collaboration spéciale  
Graphisme: Sylvie Larouche  
Illustrations: Steve Adams  
Photos: André Forget

### Sommaire

Une catégorie à part	2
Une expérience historique	3
Des suppléments de vitamines	4
Quelques suppléments	6
Puissants antioxydants	8
Révolution nutraceutique	9
Compléter un traitement	10

# BIEN VIVRE au quotidien

Le médecin et chercheur Neil Solomon, spécialiste en nutrition, est convaincu que les suppléments alimentaires nous aideront de plus en plus à lutter contre une panoplie de maladies. « Je me refuse à faire comme certains de mes collègues qui considèrent tout cela comme de la camelote, dit-il. À l'avenir, nous aurons suffisamment de données pour intégrer à la médecine conventionnelle les éléments utiles d'autres approches, dans un esprit qui délaissera les vieux antagonismes et laissera davantage de choix à l'individu. »

## EN PRENDRE...

## OU PAS?



Une entreprise d'ici,  
**un plus** pour l'économie québécoise.

Services d'assurance de personnes et de placement.



Assurance vie  
Desjardins-Laurentienne

# BIEN VIVRE

## au quotidien

### Aliments fonctionnels et nutraceutiques

•••

Un jour, l'emballage du brocoli portera peut-être la mention « aliment anti-cancer »...

Aux États-Unis, la « Food and Drug Administration » a créé une catégorie particulière d'aliments pour laquelle des indications relatives à la santé sont autorisées. C'est également ce que souhaitent pour le Canada les artisans de cette industrie. De quels produits s'agit-il ? Des aliments fonctionnels et des nutraceutiques. Voyons comment les définit le comité fédéral qui leur est dédié.

• **Aliment fonctionnel** : aliment qui ressemble à un aliment conventionnel et dans lequel on a identifié une substance qui procure des bénéfices physiologiques ou qui réduit le risque de contracter une maladie chronique.

• **Nutraceutique** : un produit isolé à partir d'aliments et généralement vendu sous forme posologique. Les nutraceutiques – les suppléments en font partie – apportent un bénéfice physiologique ou protègent contre un risque de maladie chronique.

Cette définition d'un nutraceutique ne colle pas avec l'usage habituel de ce mot.

« C'est dire si le besoin de définitions claires est grand dans ce domaine », affirme la diététiste Nathalie Durand, du Centre de recherche et de développement sur les aliments (CRDA), où un programme sur les nutraceutiques vient de voir le jour.

## Une catégorie à part

Un nombre croissant des preuves scientifiques vient justifier l'usage des produits de santé naturels dans la prévention ou le traitement d'un malaise ou d'une maladie. Malgré cela, il est toujours interdit, au Canada, d'inclure, sur l'étiquette des produits de santé naturels, des indications relatives à la guérison, au traitement, à l'atténuation ou à la prévention de maladies.

L'annexe A de la Loi sur les aliments et drogues, conçue à l'origine pour contrer la fraude et le charlatanisme, affiche une longue liste de maladies auxquelles les fabricants de produits de santé naturels ne peuvent faire référence sur l'étiquette.

Pour mieux comprendre, voyons l'illustration ci-bas, qui représente deux étiquettes, la première, interdite par la loi et la seconde, en

régle avec elle. Soulignons que quelques recherches récentes ont démontré l'efficacité du supplément sulfate de glucosamine pour réduire la douleur et améliorer la mobilité de patients souffrant d'ostéoarthritis.

Ni drogues ni aliments, les produits de santé naturels ont besoin d'une catégorie et d'une réglementation spécifiques. C'est ce que recommande pour le Canada le Groupe consultatif sur les produits de santé naturels, dans son rapport remis en mai au Comité permanent de la Chambre des communes.

Le mandat du Groupe incluait les préparations chinoises, ayurvédiques et amérindiennes, les préparations homéopathiques, les suppléments de vitamines et de minéraux ainsi que les suppléments alimentaires.

Le Groupe recommande qu'on puisse indiquer sur

l'étiquette un ou plusieurs des effets thérapeutiques pour lesquels on a raisonnablement des preuves. C'est aussi l'avis de l'Office de la protection du consommateur, qui ajoute qu'on devrait pondérer les allégations avec des phrases telles que « effets généralement reconnus par la communauté scientifique » ou « utilisation traditionnelle ». Ces indications seraient permises pour les produits vendus sous forme posologique, mais pas pour les produits vendus en vrac.

Si un produit comporte des risques pour la santé, il ne devrait être disponible que par l'intermédiaire d'un praticien reconnu. (Il faudra, en conséquence, que la loi clarifie ce qu'est un praticien reconnu en matière de produits de santé naturels.)

Le Comité permanent, mandaté pour réévaluer tous les aspects de la santé au pays, dépose cet automne son rapport final. Il peut en découler deux choses : un, le ministre procédera à des changements, ou, deux, il déposera le rapport sur une tablette... ■

**1. On peut lire sur l'étiquette « pour le bien-être des articulations », et des points rouges indiquent les endroits du corps susceptibles d'être soulagés par ce produit. La Loi interdit une telle étiquette en vertu de l'annexe A, à cause d'un lien trop visible avec l'arthrite.**

**2. Le produit peut cependant avoir le statut d'un aliment... sans indication sur l'étiquette. L'imbroglia n'est pas pour autant résolu, puisque de plus en plus de fabricants obtiennent le droit de faire des allégations sur la santé sur l'emballage de leurs aliments. Par exemple, les céréales All Bran de Kellogg's, qui « favorisent la régularité sans médicament », comme c'est écrit sur la boîte au verso de laquelle on trouve un texte qu'on peut lire tout en déjeunant.**





## Une expérience historique

**P**our Timothy Jones, un biochimiste de l'Université McGill spécialisé en plantes médicinales traditionnelles et en nutrition, les nutraceutiques et les suppléments alimentaires constituent la plus grande expérience nutritionnelle de l'histoire après le raffinement des grains pour en faire de la farine.

Ni M. Jones ni ses enfants ne consomment de suppléments alimentaires. « Ce dont nous avons vraiment besoin, c'est d'une alimentation équilibrée et de beaucoup de légumes frais », assure le

scientifique. L'aliment est un composé incroyablement complexe. Une molécule de vitamine C prise dans la nourriture arrive avec un bouquet de compléments que nous commençons à peine à connaître... Cela me paraît une meilleure garantie que les suppléments. Prenons les poudres flavonoïdes et phytochimiques, vendues à titre d'antioxydants. La plus simple plante en contient. Un tas de gens dépensent de l'argent pour cette fraction antioxydante qui est loin d'être complète par rapport à ce qu'il y a dans les végétaux. Est-ce vraiment utile ?

« Il est très difficile, poursuit ce chercheur, de convaincre les gens à examiner rationnellement les faits, à lire, à consulter et à changer leurs comportements pour adopter une saine alimentation, assortie ou non de suppléments. Les gens font sur leur propre corps des expériences sans aucune base rationnelle. »

M. Jones affirme que nous manquons d'études longitudinales à long terme pour juger de l'efficacité et de l'innocuité des suppléments, telles que l'étude Suvimax, dont il est question en page 5 de ce fascicule. ■

### Démontrer l'efficacité

•••

Les substances trouvées dans la nature devraient être réglementées suivant des critères moins stricts que celles produites par l'industrie pharmaceutique, estime le Groupe consultatif sur les produits de santé naturels.

D'une part, une longue expérience traditionnelle a permis d'accumuler des connaissances sur nombre de produits naturels. D'autre part, les produits naturels ne sont pas brevetables, ce qui rend difficile le financement d'études scientifiques les concernant. (C'est en Allemagne qu'il se fait le plus d'études scientifiques sur les produits de santé naturels. Les médecins y prescrivent aussi aisément les produits naturels que les produits pharmaceutiques.)

Le professeur Timothy Jones, de l'Université McGill, propose six « niveaux de preuves » d'une démonstration d'efficacité, allant de l'usage traditionnel aux études cliniques à double insu montrant des effets tangibles sur la santé du groupe de personnes étudiées.

MILLÉNIA III

FONDS POUR UNE ÈRE NOUVELLE

Les Fonds Millénia III sont établis par l'Imperiale, compagnie d'assurance-vie.

Équilibrez votre menu... choisissez parmi les Fonds du Régime Millénia III.

[www.avdl.com/millenia](http://www.avdl.com/millenia)



Assurance vie Desjardins-Laurentienne

## BIEN VIVRE au quotidien

### Choisir un supplément de calcium

Les femmes doivent s'assurer d'un apport de calcium de 1000 mg par jour. Une personne qui ne consomme que peu de produits laitiers en ingère en moyenne 400 mg. Pour aller chercher ce qui lui manque, elle peut se tourner vers les suppléments. Les suppléments de citrate de calcium causent moins de constipation et de ballonnement que les autres (carbonate ou phosphate de calcium). De plus, il n'est pas nécessaire de les prendre avec un aliment. Cependant, le supplément de calcium seul n'atteindra pas le but visé, c'est-à-dire des os en santé, si on ne s'assure pas un apport suffisant de vitamine D (400 UI par jour) et de magnésium, de même que d'oligo-éléments tels que le bore, le manganèse, le zinc, le cuivre, la silice. On prend le calcium pas plus de 300 mg à la fois (l'équivalent d'un verre de lait), en essayant de répartir les apports au long de la journée. Un moment idéal pour ingérer le calcium : au souper et avant d'aller se coucher. « Le magnésium contenu dans le lait a un effet bénéfique sur le sommeil », dit Juan Wong.

## Des suppléments de vitamines...

Une certaine « vitanomanie » souffle sur les populations nord-américaines ces dernières années, phénomène très vivifiant pour l'industrie en question, qui a presque quadruplé son chiffre d'affaires aux États-Unis entre 1994 et 1997!

Pour Rima Rozen, pionnière en génétique des vitamines à l'Hôpital pour enfants de Montréal, il est bon de procéder avec modération. « En prendre une petite quantité semble une décision raisonnable », affirme la scientifique, qui prend elle-même un comprimé quotidien de multivitamines.

Un comprimé multivitaminique peut contenir 25 vitamines et minéraux. Les préparations de sources naturelles sont préférables aux autres. L'idéal est de les prendre avec le repas, ce qui maximise l'absorption.

Les recherches de Mme Rozen ont mis en lumière que 12 % de la population a besoin d'un supplément en acide folique, pour des raisons génétiques. Une femme présentant un déficit en acide folique peut donner naissance à un enfant mal formé. De plus, le déficit en acide folique est un facteur de risque de maladie cardiovasculaire.

Par ailleurs, beaucoup de gens ont un déficit en vitamine D. « L'été, on peut s'en inquiéter moins, puisqu'on est exposé au soleil. Mais l'hiver, c'est important d'ingérer cette vitamine par le lait ou par un supplément », souligne la diététiste Nicole Doucet, de Nutricom.

De son côté, la diététiste Louise Desaulniers, de la Clinique de nutrition Louise Lambert-Lagacée et associées,

soutient qu'il est toujours mieux de prendre les vitamines et les antioxydants dans les fruits et les légumes. « Mais une personne qui ne mange jamais de fruits ni de légumes fait sans doute bien de prendre un comprimé de multivitamines ».

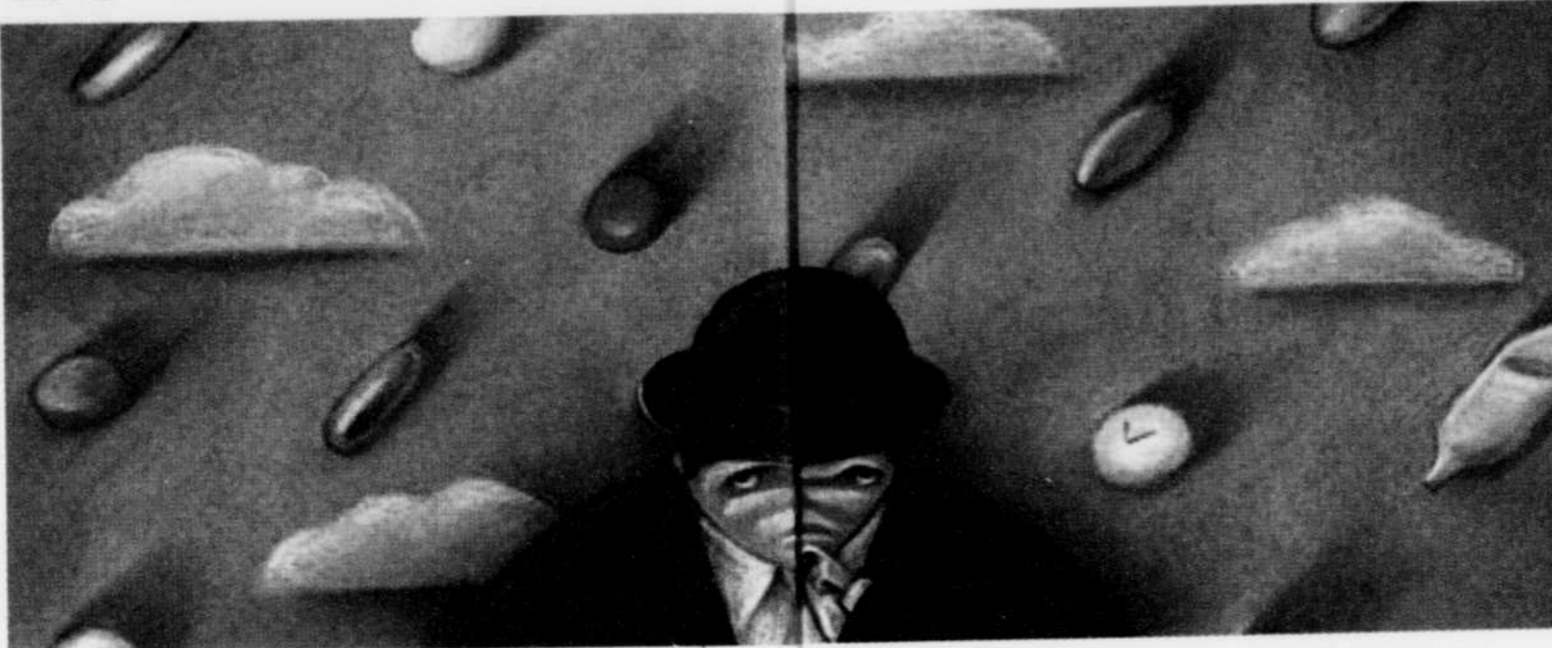
Même chose pour les personnes âgées, qui ont souvent une déficience vitaminique. Chez les personnes menacées de maladie cardiovasculaire ou de cancer, il a été démontré que les suppléments de vitamine E ont un effet protecteur. Les fumeurs ont intérêt à se supplémenter en vitamine C et les femmes qui prennent des anovulants, en vitamine B6. Cela vous paraît compliqué? Consultez!

« Chez toutes ces personnes, les comprimés ne remplacent pas l'alimentation: ils la complètent, insiste Louise Desaulniers. Et on ne doit pas se les prescrire soi-

même, sans consultation préalable. »

Des études indiquent que les personnes âgées qui ont pris de la vitamine E pendant 20 ans bénéficient d'une meilleure immunité que les autres. Mais quelle quantité prendre? Consultez! Différents dosages ont été étudiés pour différentes conditions.

Laissons le mot de la fin à l'Institut national de nutrition. Dans un document émis en hiver 1996, cet organisme mentionne que des mégadoses de vitamine E peuvent favoriser un accident cérébrovasculaire ou contribuer à la progression de maladies immunitaires; que des mégadoses de vitamines C peuvent augmenter le risque d'une surcharge de fer, en particulier chez 10 % de population prédisposée. « Les risques associés aux mégadoses dépassent les avantages potentiels », concluent les auteurs. ■



## Est-ce nécessaire?

Vous pouvez faire vérifier en laboratoire le niveau de vitamine C dans votre sang, pour la modique somme de 28 \$! L'investissement peut représenter une économie, si le petit pot de comprimés s'avère superflu.

Suzanne Prud'homme, propriétaire de Labo Stat Montréal 1996, estime qu'il faut d'abord faire un bilan de base pour détecter ce qui cloche dans l'organisme. Ce bilan de 71 \$ comprend une quinzaine de tests biochimiques et une analyse d'urine. S'il y a lieu, on fait également un profil thyroïdien (71 \$).

« Cela nous donne déjà beaucoup d'indications, explique Mme Prud'homme. Par la suite, on peut décider de doser les vitamines dans le sang. Le médecin et la diététiste demeurent vos meilleurs guides sur ce

terrain. Prendre des suppléments peut aider l'organisme mais cela peut également générer des effets secondaires dangereux. Un excès de fer, par exemple, peut rendre très malade. »

Si une personne présente de l'anémie, il se peut que les réserves de fer dans son sang soient insuffisantes, mais

il se peut aussi que l'anémie soit due à une déficience en vitamine B12 et en acide folique. Seuls les tests sanguins appropriés peuvent nous indiquer quels suppléments prendre.

Mme Prud'homme a rencontré récemment trois clientes qui prenaient des vitamines depuis longtemps dans l'espoir de venir à bout de leur fatigue. « On a finalement découvert que c'est leur glande thyroïde qui était à l'origine du problème. »

Les médecins n'ont la plupart du temps pas le temps de parler de nutrition avec leurs patients, mais ils sont de plus en plus nombreux à les référer à une diététiste.

Voici quelques exemples de tests que l'on peut facilement obtenir en laboratoire: dosage de la vitamine A pour 65 \$, de la vitamine B-6 (150 \$), de la vitamine B-12 et de l'acide folique (55 \$ pour les deux ensemble ou 33 \$ séparément), de la vitamine D (30 \$), de la vitamine E (65 \$), profil pour ostéoporose (12 analyses pour 215 \$.) Très souvent, les assurances privées défraient le coût de ces examens, en totalité ou en partie. ■

### Des références...

Les compagnies suivantes offrent un ligne téléphonique aux consommateurs qui veulent en savoir plus sur les vitamines et autres suppléments. Jamieson: 1-800-265-5088 Santé Naturelle: 1-800-781-7723 ou 450-659-7723 On trouve des conseillers — idéalement un ou une naturopathe — dans les magasins de santé naturelle et les pharmacies. Enfin, il existe de nombreuses

compagnies de vente directe dans le domaine des suppléments et il est parfois difficile de juger de leur sens de l'éthique. On peut contacter l'entreprise pour obtenir un profil d'entreprise et une liste de produits. Enfin, on peut s'enquérir auprès de l'Office de la protection du consommateur si cette compagnie détient les permis requis et si elle a fait l'objet de plaintes portées au tribunal de l'Office (1-888-672-2556).

### Le projet SUVIMAX

Prenez 30 UI de vitamine E plus 20 mg de zinc, ajoutez 100 mg de sélénium et 120 mg de vitamine C, puis 6 mg de bêta-carotène. Cela n'est pas une recette concoctée par le méchant sorcier Gargamel pour tourmenter les gentils petits Schtroumpfs, mais bien le cocktail quotidien d'antioxydants prescrit à une partie des 15 000 sujets de l'étude Suvimax, débutée en 1992 et qui se terminera en 2002. Orchestrée par le professeur Alain Favier, doyen de la faculté de pharmacie de l'Université Jules-Fournier à Grenoble, cette vaste enquête devrait nous indiquer si une supplémentation peut diminuer la fréquence des maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

Les sujets ont été choisis entre 35 et 60 ans pour les femmes et entre 45 et 60 ans pour les hommes. Cette différence est justifiée par le fait que les femmes peuvent contracter un cancer du sein à un âge assez jeune.



# BIEN VIVRE

au quotidien

## Au royaume des suppléments

Supplétez...  
intelligemment!

...

Vous voulez prendre des suppléments alimentaires en consommateur avisé? «Trouvez une personne solidement informée, en qui vous avez confiance, conseille le médecin et chercheur Neil Solomon. Et lisez sur le produit qui vous intéresse. Si les textes ont du sens pour vous, allez de l'avant. Sinon, le produit n'est sans doute pas pour vous.»

Le docteur Solomon suggère également de se poser les questions suivantes. Les légumes, céréales ou fruits utilisés pour fabriquer le supplément sont-ils issus de la culture biologique? Quel est le solvant ou le support physique du supplément? Le procédé d'extraction a-t-il été fait à la chaleur?

André Gagnon, vice-président de la compagnie Santé Naturelle, conseille au consommateur d'arriver chez le praticien de santé naturelle avec ses résultats d'analyse sanguine et un diagnostic médical déjà établi. Pour estimer la compétence du praticien, on peut s'enquérir de ses connaissances en biologie, s'informer de son expérience dans le domaine et demander s'il peut donner des références de clients satisfaits. «Et surtout il faut lire: rien ne peut nous prémunir contre l'ignorance».

Voici quelques suppléments parmi les plus populaires.

### 1 Les algues

Toutes les micro-algues sont de bonnes sources de bêta-carotène. L'Aphanizomenon flos-aquae (AFA) est une variété d'algues bleu vert qui se digère facilement et qui est absorbée à 95 % par l'organisme. Elle fournit un bon apport en oligo-éléments, en minéraux et en vitamines. L'AFA contient des taux élevés de glycoprotéines et de neuropeptides (composés utilisés par le cerveau) que l'on soupçonne d'être responsables du bien-être rapporté par les usagers. Ce tableau avantageux ne doit

pas nous empêcher d'ouvrir l'oeil: la consommation de l'AFA est très récente dans l'expérience humaine, contrairement à celle de la spiruline, qui a été dégustée pendant des siècles par les Aztèques. La spiruline est une bonne source d'acide gamma-linoléique, lequel peut soulager le syndrome prémenstruel, aider en cas de polyarthrite rhumatoïde, de cholestérol et de tension artérielle élevés. La chlorelle est la troisième micro-algue comestible.

### 2 Boissons vertes

Familièrement nommées les «greens», les boissons vertes sont de bonnes combinaisons d'aliments fonctionnels, estime le pharmacien Juan

Wong, de Ki nature et santé. Vendues sous forme de poudre verte, elles contiennent entre autres de la spiruline et des germinations d'herbe de blé, d'orge ou de luzerne.

### 3 Cure de désintoxication

Il est toujours bon de faire un bilan de santé avant de choisir une cure de désintoxication, affirme la naturopathe Lyse-Anne Simoneau, du Centre de santé Eastman. «D'une part, pour ne pas nuire à l'organisme et, d'autre part, pour savoir quel organe au juste il faut aider.» Cependant, Mme Simoneau estime qu'une cure alimentaire de dix jours agit plus en profondeur que des suppléments. Pendant la cure, elle conseille d'éliminer les aliments que l'on sait moins bons pour la santé, comme le chocolat ou les boissons alcoolisées, de boire beaucoup d'eau et d'allonger un peu les périodes de repos. L'idéal, selon elle, est une cure alimentaire accompagnée de produits de désintoxication. Il existe des cures relativement universelles et d'usage facile, comme la cure de radis noirs, d'artichauts et de pissenlits. ▶

### Information à la source

Vous pouvez trouver dans les grandes bibliothèques des documents de référence comme le cartable de la European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP), celui intitulé *The Lawrence Review of Natural Products*, ou le *German Commission E Monographs*, ou encore des manuels comme *Herbal*

*Medicine* ou *Herbs of Choice*. Ces documents sont l'équivalent du compendium des produits pharmaceutiques. Ils contiennent des monographies (compilation de recherches et autres données) indiquant les effets propres à chaque plante médicinale. Si vous les voyez chez votre praticien de santé naturelle, c'est bon signe.

Pour votre santé financière :

un tonique complet...

**4 DHEA**  
Interdit au Canada, certaines personnes vont le chercher aux États-Unis ou le font venir par la poste, via Internet ou autre. Il est surnommé « la mère de toutes les hormones » par certains distributeurs, qui promettent une perte de poids, un look plus jeune, une vie plus longue et un plus grand bien-être. Cette substance est bonne en soi, selon le docteur Neil Solomon, mais « il faudrait la prendre sous supervision médicale, suivant un dosage aussi précis que l'hormone thyroïdienne pour ceux qui n'ont plus leur thyroïde, par exemple ». Écoutons la diététiste Louise Desaulniers: « J'attendrais avant de recommander du DHEA. Il y a moyen d'aller chercher des solutions alimentaires. » Et le pharmacien Juan Wong: « Il y a un danger d'élever le taux de testostérone avec le DHEA. Vérifier ce taux si on veut en prendre ».

**5 Enzymes végétales**  
« Elles aident vraiment à la digestion, d'après mon expérience personnelle », affirme le docteur Solomon. La nutritionniste Julie Brière, spécialisée en alimentation naturelle, affirme que les enzymes sont bien le premier supplément à conseiller, surtout en cas de digestion laborieuse. Ils peuvent aider aussi en cas d'allergie ou de diabète. « Avant de prendre d'autres suppléments, il faut s'assurer qu'on assimile bien ce qu'il y a dans la nourriture », soutient-elle.



**6 Mélatonine**  
« Elle peut résoudre certains désordres du sommeil, dit le docteur Neil Solomon. Pour le reste, elle n'offre aucun intérêt. » (La vente en est interdite au Canada mais, comme pour le DHEA, certaines personnes s'en procurent via les États-Unis.)

**7 Noni**  
Le noni est le fruit qui contient le plus de prosérone, une substance qui devient de la séronine dans l'organisme. La séronine aide à régénérer les tissus du corps d'après le docteur Solomon.

**8 Produits anti-âge**  
On peut inclure dans ces suppléments l'hormone de croissance, la testostérone, le DHEA et la mélatonine, aucun n'étant en vente libre au Canada. Le docteur Robert Butler, directeur de l'*International Longevity Center* du Centre médical Mont-Sinaï, N.Y., affirme qu'on ne doit pas les recommander seulement afin de retarder le vieillissement. L'hormone de croissance, particulièrement, peut favoriser certains cancers, causer un syndrome du tunnel carpien, faire grossir le cœur et les os, etc. ■

### Enfin une info sans pub!

•••

Deux chercheurs de calibre international et respectés par leurs pairs, pionniers depuis 25 ans dans le domaine des suppléments alimentaires, ont lancé en avril un magazine destiné au grand public: *The Experts' Optimal Health Report*.

Il s'agit de Richard Passwater, Ph.D. en nutrition et reconnu internationalement pour ses travaux sur le cancer, les maladies cardiaques et le processus de vieillissement, et du médecin et chercheur Neil Solomon, qui a travaillé dans les domaines de la nutrition, de l'obésité et de la cessation du tabagisme. Le docteur Solomon a occupé des postes dans plusieurs universités réputées.

Un des aspects remarquables de cette publication est la totale absence de publicité, un choix délibéré de l'équipe de rédaction qui espère que les abonnements constitueront un apport financier suffisant.

Au Québec, on s'abonne au 514-899-9200, au coût de 89 \$ US par année. Deux numéros ont été traduits sous le nom *La Revue santé optimale des experts*.

... la  
**caissassurance.**

Une gamme complète de services d'assurance de personnes, au meilleur coût et sous un même toit.

A votre caisse Desjardins.



Assurance vie  
Desjardins-Laurentienne

## Vitamines antioxydantes

• • •

Dans leur rapport sur les antioxydants, les chercheurs Neil Solomon et Richard Passwater affirment que nous devons en ingérer de grandes quantités. On y parvient en mangeant à tous les jours au moins cinq portions de fruits et de légumes, des noix et des huiles. En plus d'une diète variée et équilibrée, les deux auteurs recommandent un supplément d'antioxydants et de minéraux. Les antioxydants réduisent les risques de cancer, de maladie cardiaque et retardent le vieillissement.

Parmi les antioxydants les plus connus, mentionnons les vitamines A, C et E, le bêta-carotène, le sélénium et le zinc.

Les complexes antioxydants sont particulièrement indiqués pour les fumeurs, ceux qui prennent plus d'alcool que la moyenne, ceux dont l'environnement comporte de l'air pollué, ceux qui font beaucoup d'activité physique ainsi que ceux qui sont très stressés ou très exposés au soleil. Les principales hypothèses scientifiques incitent à prendre une gamme d'antioxydants et non un seul, car chaque antioxydant joue un rôle différent. Il reste encore à éclaircir comment ils entrent en synergie entre eux.

# Puissants antioxydants



**O**utre les vitamines et les minéraux, certains extraits de végétaux

constituent une deuxième famille d'antioxydants très puissants. En voici quelques exemples, après ce commentaire du docteur Neil Solomon: «Aucun test spécifique ne peut pour le moment définir ce qu'il vous faut exactement. Vous devez, avec l'aide d'un conseiller, essayer différentes choses et adopter ce qui vous va, ce qui améliore votre bien-être.»

### Le pycnogénol, les pépins et la peau de raisin

Le pycnogénol, extrait de l'écorce de pin maritime, ainsi que les pépins et la peau de raisin sont parmi les antioxydants les plus puissants. Les deux produits se retrouvent souvent dans la même préparation mais pas toujours. Tous

deux améliorent la circulation en renforçant les capillaires sanguins, ce qui réduit les varicosités, les oedèmes, les contusions et les veines rouges dans les yeux. Par leur action sur le collagène, ils ont un effet sur l'élasticité et la douceur de la peau. Dans son livre *Cures miracles*, la journaliste américaine Jean Carper fait état de plusieurs études scientifiques soulignant l'efficacité de ces produits. Elle fait remarquer que les extraits normalisés sont rares, malheureusement.

### Le glutathion

Ce produit est le plus important antioxydant trouvé dans les cellules. Essentiel pour le bon fonctionnement du système immunitaire, il aide également à combattre le gain de poids, l'hyperactivité, les allergies, les cataractes et le vieillissement. Il peut agir

également contre les cancers du poumon, de la peau, de la prostate et de la vessie. Il accroît la capacité de travail du cerveau et le niveau d'énergie. Le glutathion favorise l'élimination des métaux lourds comme le plomb, le mercure et le cadmium, qui sont très toxiques. On peut élever son niveau de glutathion en mangeant quotidiennement des aliments comme l'ail, les oignons et les oeufs. (Source: *La Revue de santé optimale des experts*)

### L'acide lipoiqque

Il aide les muscles à utiliser l'énergie. Il favorise également un niveau stable de sucre dans le sang. Il aide à prévenir la maladie de la rétine qui se développe parfois chez les diabétiques. Certaines études suggèrent qu'il aide à ralentir l'apparition du sida chez les personnes séropositives. Enfin, il protège le foie et aide à éliminer les métaux lourds toxiques et l'excès de fer et de cuivre. (Source: *La Revue de santé optimale des experts*)

### Coenzyme Q10 ou ubiquinone

C'est un antioxydant puissant qui aide à régénérer la valve mitrale (dans le coeur), affirme le pharmacien Juan Wong. Beaucoup d'athlètes en prennent pour sa capacité à libérer l'énergie. Il rehausse le système immunitaire, protège des infections bactériennes et virales, favorise la guérison des tissus et aide à prévenir l'inflammation des gencives. Y a-t-il un risque de trop prendre d'antioxydants? «Oui, répond le pharmacien Juan Wong, propriétaire de Ki nature et santé. On peut alors ressentir l'effet contraire à celui recherché: une certaine fatigue et des problèmes d'auto-immunité. Il est donc préférable d'être bien conseillé par un ou une diététiste ou naturopathe.» ■

## La révolution nutraceutique

**D**epuis quelques années, les scientifiques mettent le doigt sur des substances contenues dans les aliments qui ont un effet protecteur contre le cancer ou les maladies cardiovasculaires, ou un effet thérapeutique. Les fabricants de produits alimentaires y flairent des avantages compétitifs, et ajoutent ces composés phytochimiques aux aliments d'usage courant.

« On est en train de disséquer les raisons pour lesquelles les fruits et les légumes sont bons pour la santé, explique Louise Desaulniers. Il est normal que l'industrie s'y intéresse. Mais il est

certain que jamais ces additions ne remplaceront l'aliment originel. Le rôle protecteur vient de l'interaction de toutes les composantes de l'aliment. Extraire une composante active pour l'ajouter à un autre aliment déséquilibre les proportions des substances entre elles. »

D'un autre côté, l'enrichissement des aliments procure des solutions de rechange alimentaires intéressantes. Si par exemple une personne n'aime pas boire du lait, elle peut trouver une bonne source de calcium dans les jus de fruits et les boissons enrichies.

Le cas de l'acide folique est intéressant, note Nicole

Doucet. « Une proportion importante de la population n'en ingère pas suffisamment. Cela nous place un peu dans la situation que nous vivions il y a 40 ans avec l'iode et la vitamine D, explique-t-elle. On veut ajouter l'acide folique à des aliments très utilisés et pas chers, comme les pâtes, de la même façon qu'on a ajouté l'iode au sel de table et la vitamine D au lait. Tout le monde ne peut pas se payer des suppléments. Il faut trouver les nutriments dans les aliments courants. » (Santé Canada vient d'ordonner aux compagnies de pâtes alimentaires d'ajouter de l'acide folique à leurs produits.) ■



### Remplacer un repas

\*\*\*

Les barres ou les boissons vendues dans la section des suppléments alimentaires (Ensure, Boost, etc.) peuvent dépanner si on travaille sur la route ou si on est appelé à partir sans préavis. Ces préparations fournissent environ le tiers des besoins nutritionnels de la journée.

« Elles ne seront jamais aussi bonnes qu'un vrai repas et leur principal défaut est de manquer de fibres, indique la diététiste Nicole Doucet, de Nutricom. Mais c'est moins stressant pour l'organisme que de sauter carrément le repas. Il n'est pas conseillé de remplacer ainsi plus d'un repas par jour. »

Les substituts de repas sont un compromis intéressant pour les enfants qui n'ont pas très faim ou qui sont trop pressés à l'heure du déjeuner. « Il a été démontré que de déjeuner aide les élèves à mieux se concentrer », souligne Mme Doucet.

Les substituts de repas liquides sont recommandés aux personnes qui ne peuvent pas manger d'aliments solides, à cause d'une chirurgie ou d'une maladie. « Mais ces produits peuvent également aider si on veut se refaire des forces après une chirurgie ou une chimiothérapie, en période de convalescence », affirme Mme Doucet.

## Les composés anti-cancer

**A**u prestigieux National Cancer Institute des États-Unis, un programme de recherche porte sur 14 classes de composés phytochimiques identifiés dans les aliments et tenus pour influencer divers stades de développement des cancers. On les retrouve dans le tableau ci-haut. Un des buts de ce projet vise à mettre au point ce que les spécialistes nomment dans leur jargon des « aliments de concepteur » (designer food), autrement dit des aliments additionnés de substances nutraceutiques.

	Sulfures	Phytates	Flavonoïdes	Glucosides	Caroténoïdes	Coumarins	Mono-terpènes	Tri-terpènes	Lignans	Acides phénoliques	Indoles	Isothiocyanates	Phthalides	Polyacétylènes
Ail	✓						✓	✓		✓				
Thé vert			✓	✓		✓				✓				
Soya		✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓				
Céréales		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓				
Crucifères	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓			
Ombellifères			✓		✓	✓	✓	✓		✓			✓	✓
Agrumes			✓	✓	✓	✓	✓			✓				
Solonacés			✓	✓	✓	✓	✓			✓				
Cucurbitacés			✓		✓	✓	✓			✓				
Racine de réglisse			✓			✓	✓			✓				
Graine de lin			✓			✓		✓	✓	✓				

## Suppléments à la chinoise

Les herbes traditionnelles chinoises, ayurvédiques ou amérindiennes peuvent être efficaces mais il faut vraiment juger un à un de chaque produit, affirme le professeur Timothy Jones, de l'Université McGill. « Par contre, ajoute-t-il, il est politiquement stupide d'empêcher les immigrants de vivre ici selon leur propre culture. »

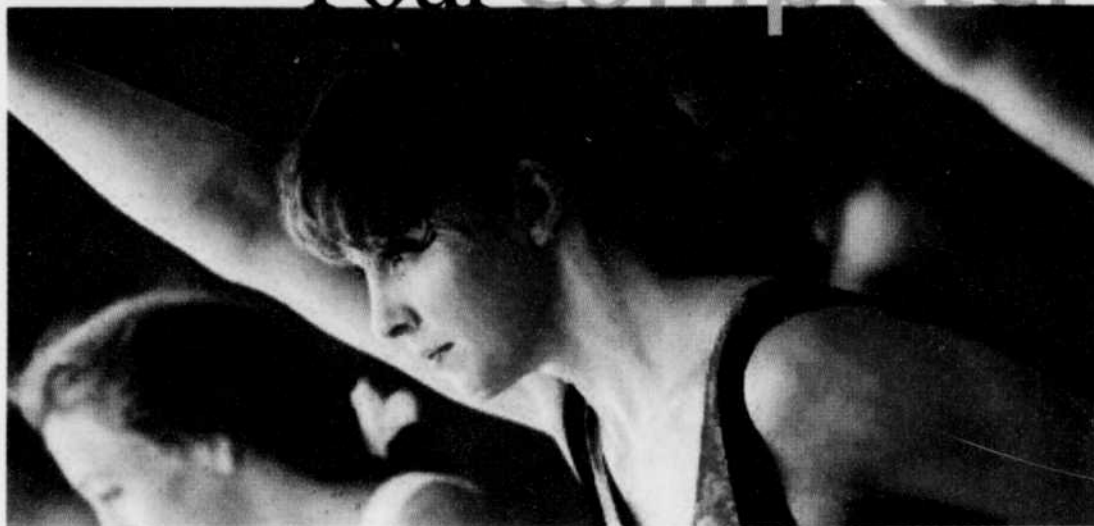
Malgré sa sympathie pour la communauté chinoise dans sa volonté de conserver l'usage de sa pharmacopée, M. Jones ne peut s'empêcher de souligner qu'on y tourne parfois les coins un peu rond.

De son côté, la compagnie Jamieson propose des herbes préparées conformément aux principes de la médecine traditionnelle chinoise, en comprimés normalisés. « Nous travaillons avec des médecins qui ont étudié à l'Université chinoise de Hong Kong, relate le chimiste Robert Bédard, directeur des affaires scientifiques et techniques. Suivant leur approche, une herbe ne doit pas s'administrer seule. La préparation de ginseng, par exemple, est une combinaison de neuf plantes de cette famille. »

Selon André Poulin, acupuncteur et spécialiste en pharmacopée chinoise, les préparations normalisées sont efficaces mais moins personnalisées que les recettes maison.

Pour être référé à un spécialiste des herbes chinoises dans sa région, on peut téléphoner à l'Institut de pharmacopée chinoise, au 418-648-8370

# Pour compléter



**V**oici quelques suppléments qui peuvent aider les personnes atteintes de différentes affections. Rappelons une fois de plus ce que disent les professionnels: les suppléments complètent un régime de vie bien équilibré sur les plans de la nutrition, de l'exercice et des traitements médicaux. Ils ne peuvent pas compenser un mode de vie malsain ou un manque de soins médicaux.

### Articulations

« Commencer par éliminer les allergies alimentaires, voilà ce que disent les recherches les plus récentes », relate la nutritionniste Julie Brière. De son côté, le docteur Solomon affirme que les articulations sont sensibles aux radicaux libres. « On peut les protéger en prenant des antioxydants, suffisamment de calcium et en faisant de l'exercice, afin que le sang aille nourrir les tissus qui composent l'articulation », dit-il. En cas d'arthrite rhumatoïde, ce médecin estime que les suppléments suivants peuvent aider: l'alkylglycérol (extrait d'huile de foie de

requin), le noni, et les complexes antioxydants puissants tels que l'extrait de pépins de raisins. Enfin, plusieurs études démontrent l'efficacité de suppléments de glucosamine (l'organisme en fabrique naturellement mais de moins en moins en vieillissant) et de cartilage de bovin (ou son extrait le sulfate de chondroïtine). Il y a des recherches scientifiques sur le cartilage de bovin, mais des cas anecdotiques seulement pour le cartilage de requin.

### Dépression modérée

L'extrait de millepertuis peut beaucoup aider, de nombreuses recherches scientifiques s'accordent à ce sujet. « Mais si cela ne suffit pas, il est primordial de consulter », souligne le docteur Solomon. La dépression est un des problèmes les plus sous-diagnostiqués. Une autre plante, le kava, peut soulager naturellement l'anxiété. Elle peut être combinée avec le millepertuis.

### Diabète adulte

Les conseils du docteur Solomon: une bonne diète, des enzymes, de l'exercice,

des antioxydants (pycnogénol, acide lipoïque), des bioflavonoïdes, du noni, du chrome et du zinc. Surveillez de près votre taux de sucre: il se pourrait que le besoin en insuline diminue avec ces suppléments. « Le sulfate de vanadium est également utile », ajoute Juan Wong.

### Exercice

L'exercice est très bon pour la santé mais il génère des radicaux libres. Le truc du docteur Neil Solomon: prenez vos antioxydants dans les 20 minutes qui suivent un exercice intense.

### Femmes

Elles doivent s'assurer d'avoir un apport suffisant en calcium, en magnésium et en vitamine D, de même que les oligo-éléments indispensables à la bonne santé des os: bore, manganèse, zinc, cuivre et silice. Si on prend des anovulants, prendre aussi un supplément de B6. Les extraits Dong Quai, une plante chinoise, diminuent les symptômes prémenstruels (on l'appelle le ginseng féminin). Il vaut mieux consulter pour trouver la dose qui ►

# le traitement

nous convient (trop de Dong Quai peut augmenter les pertes de sang durant les règles). Comme l'explique le pharmacien Juan Wong, en péri-ménopause, on peut utiliser les trois plantes suivantes, seules ou combinées, et en différentes quantités: le Dong Quai (pour équilibrer l'oestrogène), le cimicifuga racemosa (pour la progestérone) et l'igname sauvage (progestérone également). L'huile d'onagre est un supplément doux qui aide aussi à préserver l'équilibre hormonal. Et si une femme prend des anovulants? « Elle peut aussi raffiner l'équilibre hormonal avec des herbes », affirme Juan Wong.

À la ménopause, si on veut éviter les hormones synthétiques, on peut essayer les suppléments suivants, dit le docteur Solomon: chaque matin, avant le petit déjeuner, 800 milligrammes de bioflavonoïdes de soya additionnés de bioflavonoïdes de fruits et de légumes et 400 UI de vitamine E. (Un certain nombre de femmes doivent en prendre 600 UI pour être soulagées.)

## Hommes

Le zinc est bénéfique au système immunitaire et aide à la production de testostérone. Le ginseng est bon pour la

santé générale. Le palmier nain peut s'utiliser en prévention de l'hypertrophie de la prostate. L'huile de graines de citrouille et l'ortie favorisent l'équilibre hormonal chez l'homme alors que le concentré de canneberges soigne le système urinaire. Le Fo-Ti est une plante chinoise qui ralentit la perte de cheveux et aide à normaliser le cholestérol.

## Système immunitaire

Tous les antioxydants sont bons pour le système immunitaire, de même qu'une alimentation saine, de l'exercice et une bonne gestion du stress. S'assurer qu'on ne manque pas de zinc. On peut traiter les otites des enfants avec les oligo-éléments cuivre et zinc. L'échinacée rehausse le système immunitaire et on peut la compléter avec de l'ail et du gingembre, deux antibiotiques. Par ailleurs, des études penchent en faveur de deux autres suppléments: le colostrum de bovin et l'huile de foie de requin.

Le colostrum peut augmenter considérablement l'activité des NK (natural killer), une classe de cellules du système immunitaire, d'après les résultats obtenus par le chercheur en immunologie Jesse Stoff, de Tucson en Arizona, sur 107 patients suivis pendant 13 mois. Ces

patients étaient atteints de cancer, de fatigue chronique ou d'une autre affection sérieuse du système immunitaire.

Quant à l'huile de foie de requin, elle a été étudiée en Suède, notamment par les docteurs Ingemar Joelsson, Astrid Brohult et Sven Brohult, qui ont démontré une stimulation du système immunitaire et un taux de survie accru des personnes atteintes de cancer. S'informer de la provenance du requin: le foie a la propriété de concentrer les métaux lourds toxiques. ■

*Note: Il est bon de dire à son médecin que l'on prend des herbes médicinales, car ces dernières contiennent des ingrédients actifs.*

## Définitions

**Chélatés:** chélaté signifie que le minéral est intégré à un acide aminé ou une autre molécule organique que le corps reconnaît et absorbe. Les minéraux chélatés sont en général plus assimilables que ceux qui ne le sont pas.

**Normalisé (standardisé):** dont le contenu est uniforme, car un ou des principes actifs ont été mesurés et se retrouvent en quantités égales d'une dose à l'autre.

## Deux livres intéressants:

*Le Nouveau guide des vitamines*, par Thierry Souccar et Dr Jean-Paul Curtay, Seuil éditeur.

*Cures miracles*, par Jean Carper, Éditions de l'Homme.

## À l'ayurvédique

De tradition encore plus ancienne que la médecine chinoise, l'approche ayurvédique remonte à 5000 ans. On en trouve la source dans les vieux textes védiques de l'Inde.

On peut apprendre à traiter soi-même de petits déséquilibres avec des mélanges d'épices et des tisanes ayurvédiques. Une façon facile de s'initier à cette approche de santé consiste à se procurer (à très peu de frais), le document de 4 pages *Creating Health Can Be Simple and Easy*, en téléphonant au Collège védique Maharishi, 1-800-575-5472 (personne-ressource: Rolande Guay). Au même endroit, on peut se procurer un questionnaire détaillé pour évaluer son état de bien-être et aussi une panoplie de suppléments.

On peut également se procurer gratuitement une petite brochure expliquant la base de la philosophie ayurvédique en écrivant à Julie Corbeil, 81, rue Notre-Dame, Saint-Pie-de-Bagot, PQ, JOH 1W0. (Joindre une enveloppe avec timbre.) Mme Corbeil donne des consultations à Montréal (450-772-6700).

La

# caissassurance :

de l'assurance vie... de l'assurance invalidité... de l'assurance accident... de l'assurance voyage...

Tout ce dont vous avez besoin,  
à votre caisse Desjardins!

[www.avdl.com](http://www.avdl.com)



Assurance vie  
Desjardins-Laurentienne

Face aux imprévus...



...assurez-vous  
de garder  
les pieds sur terre!

Assurance  
**PRÊT**  
Desjardins

**Assurez**

votre qualité de vie à votre

**caisse** Desjardins.

Pour tout genre de prêt contracté à votre caisse, demandez l'Assurance prêt Desjardins. Elle vous protégera contre les imprévus de la vie et vous évitera de tomber à la renverse lorsque surgiront certaines difficultés financières. En cas de décès ou d'invalidité, l'Assurance prêt Desjardins prendra la relève. «...l'Assurance prêt Desjardins est définitivement le meilleur produit d'assurance crédit au pays.» Recommandée par l'Association pour la protection des automobilistes (APA).

L'Assurance prêt Desjardins : l'un des nombreux services d'assurance de personnes complets, offerts au meilleur coût et sous un même toit. À votre caisse Desjardins.

[www.avdl.com](http://www.avdl.com)



Assurance vie  
Desjardins-Laurentienne