

COMPLÉMENTS EN VITAMINES ET MINÉRAUX

SCIENCE OU MARKETING?



MARÍA I. TAPIA

TRADUCTION: VÉRONIQUE BONNEFOY



© María I. Tapia 2018
Tous droits réservés

Illustration couverture : Rocío, de Maraquela Watercolor

E-mail : mtapia@vivriconciencia.com

INDICE

Introduction

PARTIE 1

LES ALIMENTS SONT FORTIFIÉS ET ENRICHIS EN VITAMINES ET MINÉRAUX

1. Les temps changent : tenter de récupérer ce qui a été perdu

PARTIE 2

ON VEND BEAUCOUP DE COMPLÉMENTS EN VITAMINES ET MINÉRAUX

2. Que sont les compléments et qui les consomme ?
3. Pourquoi vend-on des compléments et les aliments sont-ils fortifiés ?
4. Que disent les vendeurs de compléments ?

PARTIE 3

LES PERSONNES QUI PRENNENT DES COMPLÉMENTS ONT-ELLES UNE MEILLEURE SANTÉ ?

5. Comment savons-nous ce que nous savons ?
6. Que disent les études ?
7. Y a-t-il un complément capable de compenser un mode de vie peu sain ?

PARTIE 4

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES OU REPAS ?

8. Il est préférable d'obtenir les micronutriments à partir de notre alimentation
9. Avons-nous besoin d'un apport supplémentaire de micronutriments sous forme de compléments ?

PARTIE 5

DANS QUELS CAS LES COMPLÉMENTS EN VITAMINES ET MINÉRAUX POURRAIENT ÊTRE UTILES ?

10. Des personnes avec des besoins plus importants en micronutriments
11. Un complément qui fonctionne vraiment
12. Compléments prometteurs, mais dont les effets n'ont pas encore été démontrés

PARTIE 6

ATTENTION AUX PIÈGES DU MARKETING

13. Tests génétiques. Bienvenue dans le monde de la nutrition personnalisée
14. Est-il vrai que les fruits et les légumes d'aujourd'hui ne sont pas aussi nutritifs que ceux d'autrefois ?
15. L'argument du coût est-il valable ?
16. Allégations de santé : science ou marketing ?
17. Aux États-Unis, l'industrie se contrôle elle-même
18. Pourquoi prenons-nous autant de compléments alimentaires ?

PARTIE 7

LE « PLUS » N'EST PAS FORCÉMENT MIEUX

19. Inconvénients et risques liés à la prise de certains compléments
20. Toxicité à fortes doses
21. Boissons « énergétiques »
22. Qu'a révélé l'analyse de certains compléments ?

PARTIE 8

CONSEILS POUR CHOISIR DES COMPLÉMENTS

23. Vitamines naturelles ou synthétiques ?
24. Autres conseils

Épilogue

Annexe : Autre « feu rouge » nutritionnel

Votre opinion est importante

Autre livre de l'auteure

Droit d'auteur

Lectures recommandées

1

LES TEMPS CHANGENT : TENTER DE RÉCUPÉRER CE QUI A ÉTÉ PERDU

Avant de commencer, faisons connaissance avec les protagonistes de ce premier chapitre : les *aliments enrichis* et les *aliments fortifiés*. Parfois, on utilise les deux termes comme synonymes, bien que ce ne soit pas précisément la même chose. Dans les deux cas, il s'agit d'augmenter délibérément la teneur en éléments nutritifs d'un aliment (y compris les boissons et les assaisonnements). Le but est de s'assurer que la population prenne suffisamment de vitamines, minéraux ou autres substances nutritives.

1. L'**aliment enrichi** est un aliment auquel on a ajouté un ou plusieurs des éléments nutritifs qui étaient déjà présents dans l'aliment avant sa transformation, parfois en quantités très supérieures à celles contenues dans l'aliment d'origine. Par exemple, le lait contient de la vitamine D, mais en petite quantité ; c'est pourquoi *il est enrichi* en vitamine D. Autre exemple : quand on raffine le blé, on perd des vitamines ; pour les remettre, on ajoute des vitamines à la farine ; ce sont des farines *enrichies* en vitamines.
2. L'**aliment fortifié** est l'aliment auquel des nutriments ont été ajoutés, sans qu'ils se trouvent nécessairement à l'origine dans l'aliment avant sa transformation. Certains aliments ne contiennent pas, de façon naturelle, tel ou tel nutriment. En les ajoutant, l'aliment peut avoir des caractéristiques différentes, supposément améliorées, de celles de l'aliment initial. Par exemple, du calcium peut être ajouté à des jus de fruits.

On peut même effectuer une double opération : enrichissement et fortification. C'est ce qui se fait avec quelques produits dérivés des céréales, par exemple.



DANS CERTAINS CAS, LA FORTIFICATION ET L'ENRICHISSEMENT DES ALIMENTS PEUVENT SAUVER DES VIES

Les responsables politiques ont analysé la malnutrition dans les pays les plus pauvres de la planète comme une maladie qui doit « être traitée ». Par conséquent, beaucoup de pays ont adopté une stratégie de la supplémentation et de la fortification des aliments. Bien qu'un grand nombre de ces programmes aient été couronnés de succès, trop souvent, ils ne sont pas viables pour des raisons économiques, politiques et/ou logistiques.

Précisons toutefois que l'enrichissement des aliments de base en vitamines et minéraux a été l'une des interventions de santé publique les plus efficaces de l'histoire ; elle continue de sauver d'innombrables vies chaque année, même en Europe. L'addition d'iode, par exemple, est bénéfique pour toutes les personnes vivant dans les zones pauvres en iode et constitue de loin la meilleure stratégie pour améliorer la santé globale de la population de ces régions.

ALIMENTS ENRICHIS ET FORTIFIÉS

Les vitamines ont été découvertes entre les années 1910 et 1920. À cette époque, l'industrie des plats préparés, de la restauration rapide et des aliments ultra-transformés ne s'était pas développée. On cuisinait et on mangeait à la maison, en utilisant des ingrédients dont les vitamines et autres micronutriments n'avaient pas été altérés ou détruits lors du traitement des aliments.

Depuis lors, les priorités des entreprises du secteur alimentaire — ainsi que celles des scientifiques — ont été marquées par la demande des consommateurs. Par-dessus tout, les gens voulaient des aliments sûrs, savoureux et résistants (qui pouvaient se conserver longtemps sans s'abîmer). Et, évidemment, bon marché. D'autre part, les entreprises voulaient des aliments faciles à produire et à vendre. Personne ne se souciait de savoir si l'aliment était plus ou moins nutritif.

Dans les années 1940 et 1950, les scientifiques de l'alimentation se sont concentrés sur l'augmentation de la durée de conservation des produits — entre 1949 et 1959, ils ont conçu 400 nouveaux additifs qui ont amélioré la manipulation et la conservation des aliments — ¹. Ils étaient plus axés sur le prix et la facilité de transformation que sur l'augmentation ou la préservation de la teneur en éléments nutritifs des aliments.

— Quel est ton arbre favori ?

— Le palmier au chocolat

Que souhaitons nous, manger des aliments riches en nutriments ou des aliments appétissants et savoureux ? Les deux, si possible ! Alors, ajoutons en quantité des vitamines synthétiques et des minéraux bon marché à nos céréales et pâtisseries pour le petit-déjeuner.

Plus les aliments sont transformés et raffinés, moins il reste de vitamines et de minéraux d'origine (ainsi que d'autres substances potentiellement importantes). Mais ce n'était pas important. La technologie fournissait une solution facile : rajouter les vitamines et les minéraux qui avaient été perdus. On pouvait donc enrichir et fortifier les aliments. On pouvait aussi vendre des aliments de qualité nutritionnelle douteuse comme s'il s'agissait d'aliments sains.

Jetons un coup d'œil au passé. Aux États-Unis, on a commencé à ajouter de l'iode au sel de table en 1924. La plupart des laits sont enrichis en vitamine D depuis 1931 et ce lait fortifié est devenu la source principale de vitamine D pour les Américains².

Dans les années 1940, les fabricants ont commencé à fortifier et à enrichir les céréales avec des vitamines, des minéraux et des protéines à des niveaux plus élevés que ceux que l'on trouve dans les aliments d'origine. L'objectif initial était d'augmenter l'apport des quatre micronutriments considérés comme les plus insuffisants dans l'alimentation de la population de l'époque : fer et vitamines B1 (thiamine), B2 (riboflavine) et B3 (niacine). Bien que les pertes en d'autres vitamines et de minéraux restants dans les céréales aient été tout aussi importantes, les nutritionnistes de l'époque considéraient que ces autres nutriments étaient moins importants pour la santé publique. C'est pourquoi, depuis 1942, ces quatre micronutriments sont ajoutés à la farine de blé (et depuis 1998, on y ajoute, en outre, de l'acide folique). En 1943, on a commencé à fortifier la farine de

maïs et la semoule ; en 1946, les pâtes ; et en 1958, le riz. En 1969, les fabricants complétaient volontairement 11 % de toutes les céréales ; en 1984, la proportion avait atteint le chiffre stupéfiant de 92 %.

Certains experts n'approuvaient toutefois cette politique : « L'addition de nutriment à un produit pour qu'ils puissent apparaître sur les étiquettes n'est pas une bonne philosophie nutritionnelle » . Cependant, peu de personnes ont prêté attention à cette observation sensée.

Quand les maladies chroniques (certains types de cancer, maladies du système cardiovasculaire, cataracte, arthrite, diabète, alzheimer, etc.) ont commencé à reléguer les carences nutritionnelles dans l'oubli (plus personne ne parle de pellagre ou de scorbut), elles sont devenues les principaux problèmes de santé liés à l'alimentation et ont été perçues comme une autre incitation à développer davantage d'aliments enrichis qui amélioreraient la santé publique et la qualité de vie. Les technologues alimentaires ont commencé à promouvoir l'enrichissement des aliments avec des vitamines A, C et E comme étant une méthode de prévention de ces maladies ou pour ralentir leur progression. Ils ont alors exhorté le gouvernement à assouplir les restrictions sur les allégations relatives à la santé.

Très vite, les vitamines et les minéraux ajoutés aux aliments ont commencé à inonder le marché. Non seulement on les ajoutait à la farine, aux céréales de petit-déjeuner et aux jus, mais il y avait aussi de nombreux plats préparés enrichis en vitamines et en minéraux sur le marché, ainsi que des boissons sucrées avec des vitamines et minéraux, des bonbons avec des vitamines et minéraux, des beignets avec des vitamines et minéraux, des chewing-gums avec des vitamines et minéraux, et bien d'autres choses encore. Entre janvier et août 1998, les fabricants ont introduit sur le marché américain 31 nouveaux produits additionnés de calcium, dont bon nombre étaient des bonbons, des apéritifs ou des boissons sucrées.

Sur le plan économique, c'était logique pour les entreprises de cibler ces produits que nous mangeons et buvons en grande quantité. Et ils savaient très bien les vendre : « Les enfants n'auront plus à manger des choux de Bruxelles ou des petits pois. Nous vous présentons les céréales (sucrées) X et Y avec, en bonus, du calcium ajouté à nos céréales X et les vitamines du groupe B aux céréales Y aux flocons de maïs » .

Bien qu'actuellement il ne soit pas obligatoire aux États-Unis ou en Europe d'enrichir ou de fortifier les aliments avec des micronutriments — à quelques exceptions près — , aux États-Unis et dans de nombreux autres pays, certains produits continuent d'être fortifiés et enrichis en vitamines et en minéraux. Le résultat est que, dans la pratique, de nombreuses personnes prennent une grande partie de leurs doses quotidiennes de certains vitamines et minéraux sous forme d'aliments enrichis et/ou fortifiés.

La journaliste Catherine Price, dans *Vitamanía* (2015), a déclaré :

Dans le cas du lait et des céréales, dans les pays où l'enrichissement et la fortification se font depuis si longtemps qu'ils passent inaperçus, il serait étrange et peut-être irresponsable — d'un point de vue sanitaire — de ne pas continuer. Si les entreprises alimentaires ne fortifient pas volontairement les produits transformés avec des vitamines synthétiques, les gouvernements devront peut-être l'exiger afin de s'assurer que nous ne souffrons pas de carences nutritionnelles. Mais ceci ne se produira pas, car les vitamines synthétiques sont essentielles pour ces entreprises [...]. Dans certains pays, comme les États-Unis, une étrange relation symbiotique s'est créée : les entreprises dépendent des consommateurs pour acheter leurs produits et les consommateurs dépendent des vitamines synthétiques dans les aliments transformés pour répondre à leurs besoins nutritionnels. Ceci évite que la population souffre concrètement d'insuffisances en vitamines.

Et cela va plus loin :

Les régimes alimentaires occidentaux, riches en céréales raffinées et en sucres, ne se seraient pas développés sans l'aide de vitamines synthétiques [...] ; il est possible que la sélection d'aliments emballés n'aurait jamais été aussi grande, et que les supermarchés n'existeraient même pas tel que nous les connaissons.

Quittons un instant les États-Unis et rapprochons-nous de l'Europe.

QUE SE PASSE-T-IL EN EUROPE ?

Comme tous les pays qui consomment selon ce qu'on appelle le *régime occidental*, nous mangeons de plus en plus d'aliments transformés et de produits enrichis ou fortifiés, à base de sucre et de farine raffinée. En Europe, la fortification ou l'enrichissement des aliments ne sont pas aussi développés qu'aux États-Unis et au Canada, et on n'en consomme pas autant. Ils ne sont toutefois pas rares, bien au contraire. Jetons un coup d'œil aux produits que nous pouvons trouver dans n'importe quel supermarché.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>