

JEUDI 6 MARS 2025

LE DOC' DU Jeudi

Compléments alimentaires

Attention : toxicité sur le foie !

Les compléments alimentaires peuvent tenter avec leurs promesses miraculeuses. Neuf personnes sur dix ont déjà consommé des compléments alimentaires dans leur vie.

Or, de nombreux compléments alimentaires ont déjà fait l'objet de signalements inquiétants, soit à propos de cas d'hépatotoxicité, soit ayant fait l'objet d'études toxicologiques robustes prouvant leur caractère hépatotoxique.

Les mécanismes biochimiques conduisant à endommager le foie sont mal connus et le risque est sans doute sous-estimé, notamment à cause de fausses croyances répandues dans la population (« ça ne peut pas faire de mal puisque c'est naturel »).

Les médecins spécialistes des maladies du foie signalent régulièrement à leurs confrères les dangers de ces substances, le manque de rigueur et l'opacité de l'industrie des compléments alimentaires.

Si vous souhaitez prendre un complément alimentaire, demandez son avis à votre médecin. Si besoin, il peut consulter la base de données Refheps (<https://www.advicemedia.com/reseaux/hepatologie/refheps>)

Source : SOS Hépatites Fédération. Mash Letter n°40. Février 2025

Pour en savoir plus sur les compléments alimentaires :

<https://afef.asso.fr/edito/hepatotoxicite-des-produits-de-sante-ayez-le-reflexe-refheps>

« Complément alimentaire »

Denrées alimentaires industrielles pouvant contenir des vitamines, des minéraux, des plantes ou d'autres substances.

La prise de compléments alimentaires ne cesse de progresser. En France, le marché représente 2,50 milliards d'euros.

Les motifs de prise de compléments alimentaires sont actuellement les suivants : augmenter les performances musculaires 30%, maigrir 19%, articulations 2% à 4%, dépression, sexualité, troubles digestifs, espoir d'améliorer l'immunité.

La composition mentionnée sur les emballages est en partie mensongère et le lieu de production souvent masqué (utilisation de prête-noms européens pour masquer l'origine réelle).

Compléments déjà connus pour leur dangerosité hépatique (hépatites aiguës parfois foudroyantes pouvant imposer un sauvetage par greffe de foie) :

HYDROCUT

GARCINIA CAMBOGIA

HERBALIFE

EXTRAITS DE THE VERT

ROOIBOS

CANNABIDIOL (CBD)

CURCUMA

Sources : SOS hépatites, Sécurité Alimentaire du Luxembourg

Météo-épidémiologie de votre région

Grippe, Covid, infection respiratoire aiguë gastro, pollens, pollution de l'air

Pollens actifs en ce moment :
Aulne, cyprès, frêne, noisetier, peuplier



Abonnez-vous au Doc du jeudi

Bulletin rédigé le 1^{er} mars 2025 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Anne Mosnier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S, Université de Lyon,

Courriers des lecteurs : jdaviaud@openrome.org