

Place des compléments alimentaires dans la santé

Petit rappel

- *Compléments alimentaires* : « ... constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique » (source anses)
- *Composition des compléments alimentaires* :
Vitamines, minéraux, plantes médicinales, huiles essentielles, produits de la ruche...

La question est

Dans quels domaines liés à la santé, l'utilisation de ces produits naturels que sont les nutriments, les plantes médicinales, les produits de la ruche est elle intéressante?

En d'autres termes

Les thérapies naturelles, dont les compléments alimentaires font partie, ont-ils leur place dans le système de santé ?

Pourquoi se poser une telle question ?

=> Si les médicaments allopathiques étaient aussi efficaces que ce qu'ils le sont, tout en étant dénués d'effets secondaires (iatrogénie) nous ne nous poserions pas la question ...

En réalité

- La iatrogénie représente selon l'Assurance-maladie, 10 000 décès et 130 000 hospitalisations chaque année en France. (erreur médicamenteuse ou effet indésirable d'un médicament absorbé, polymédication) (Quotidien du médecin 26 juin 2014)
- 300 000 prolongations d'hospitalisation liées à un événement iatrogène (<http://www.aphnep.org/pdf/Journee/2012/8iatrogenie.pdf>)
- Nombre d'entrées aux urgences liées à un problème de iatrogénie 17.6% chez les personnes de 75 ans (1 personne sur 5)
<http://www.remede.org/communaute/photos/a684ecee76fc522773286a895bc8436/These-totalite-pages-numerotees.pdf>

- Face à de tels chiffres il est **raisonnable** de chercher des **solutions alternatives** et de réserver l'usage des médicaments allopathiques aux situations dans lesquelles il n'y a pas d'autre réponse possible.
- Les vitamines, minéraux, plantes médicinales, huiles essentielles, produits de la ruche, font partie de ces **solutions alternatives**.

Dans quels domaines sont elles utiles ?

(liste non exhaustive)

INFECTIOLOGIE

- **Prévention des infections hivernales** (propolis, gelée royale, échinacée, cynorrhodon, HE niaouli, fer, cuivre, manganèse...)
- **Infections respiratoires récurrentes** (propextrait pépins pamplemousse, probiotiques, bourgeons de cassis, HE romarin et eucalyptus radié, cynorrhodon ...)
- **Herpès et aphtes** (HE melaleuca alternifolia, probiotiques, extt propolis, extt pépins...)
- **Cystites à répétition** (vaccinium macrocarpon, arctophylos uva ursi, betula alba, rosmarinus off cineole, probiotiques...)

SYSTÈME NERVEUX

- **Anxiété** (valériana off, passiflora inc, lotus corniculatus, ceratins acides aminés et oligoéléments)
- **Dépression légères** (rhodiola rosea, griffonia simplicifolia, hypericum perforatum, eleutherococcus senticosus, gentiana lutea, HE citrus aurantium)
- **Troubles du sommeil** (eschsoltzia californica, papaver rhoeas, valeriana off, crataegus ox, faibles qutés de mélatonine, acides aminés)...
- **Migraines** (chrisantellum parthenium, matricaria chamomilla, valeriana off, entre autres techniques...)

Je ne fais que citer d'autres domaines d'action :

DIGESTIF : colite, constipation, dysbiose...

TROUBLES METABOLIQUES : hypercholestérolémies (olea europea, chlorella pyrenoidosa, monascus purpureus, harpagophytum proc, taraxacum off, silybum mar ...)

DERMATOLOGIE: eczéma, urticaire

PEDIATRIE infections à répétition, troubles de l'humeur et du sommeil

CARDIOVASCULAIRE : palpitations, hypertension légère

RHUMATOLOGIE : tendinites, douleurs articulaires...

Comme on le voit les indications des thérapies naturelles sont vastes.

Et en réalité, la prescription de médicaments allopathiques, si l'on tient compte des propriétés thérapeutiques des produits naturels, devient rare.

Dans ma pratique, elle n'excède pas 15% de mes prescriptions.

Ces produits naturels pour la santé font-ils la preuve de leur efficacité ?

=> scientifiquement de plus en plus d'études (+ 2000) qui montrent leur efficacité (pubmed, natural database...)

=> Par l'expérience : des millions de patients, un secteur en croissance. Non remboursé !

(Si les patients s'y intéressent de plus en plus, on peut penser que c'est parce que c'est efficace...)

- De fait, le ministère de la santé s'efforce de promouvoir une moindre utilisation d'antibiotiques, d'anti-inflammatoires, de traitements hormonaux, d'anxiolytiques, d'antidépresseurs, etc. pour ne citer que ceux-là.
- Les plantes médicinales, produits de la ruche, compléments nutritionnels sont une partie de la réponse !
- Assurance maladie ou Assurance santé ?