

Le mercredi 23 avr 2008

Des suppléments alimentaires contaminés

[Stéphanie Bérubé](#)

La Presse

Les produits naturels qui vantent les mérites de la bonne santé contiennent parfois des éléments indésirables. Dans les capsules de suppléments faites à partir de produits de la mer se cachent aussi les contaminants de la mer ! Du plomb et du mercure ont été détectés dans des produits vendus sur les tablettes, dont certains étaient destinés aux enfants.

« Dans certains cas, l'apport quotidien frise le maximum permis, et ce, sans considérer l'apport normal causé par l'alimentation et l'exposition usuelle », explique le Dr Sébastien Sauvé, du laboratoire de chimie environnementale de l'Université de Montréal. Selon lui, les consommateurs devraient, à tout le moins, savoir que leurs suppléments contiennent certains métaux. Mais ce n'est pas le cas, car Santé Canada ne demande pas aux fabricants de produits naturels d'indiquer la présence de métaux indésirables.

Le laboratoire de l'Université de Montréal a passé sous la loupe des suppléments alimentaires faits à partir de coraux, de krill, de cartilage de requin et d'algues. Les échantillons ont été achetés dans des boutiques de la région de Montréal ou ont été importés par Internet de détaillants des États-Unis et d'Australie. Des produits pour adultes et pour enfants, 55 au total, qui étaient donc à la portée de tout un chacun. Le groupe ne s'intéressait pas du tout aux bienfaits des suppléments, mais uniquement à la présence de huit métaux. Cinq d'entre eux ne présentent pas de danger, au contraire, tant qu'ils sont consommés en doses raisonnables.

Le nickel et le zinc, notamment. « Mais ces métaux peuvent être potentiellement toxiques s'ils sont consommés en doses excessives », peut-on lire dans le rapport du groupe. Les trois autres substances étudiées, le mercure, le cadmium – un métal particulièrement toxique –, et le plomb doivent être évitées. Or d'importantes quantités de plomb et de mercure ont été trouvées. Les suppléments faits à partir de cartilage de requin étaient les plus contaminés au mercure ; ceux avec les algues contenaient le plus de plomb.

Le groupe note aussi que le plomb est particulièrement dangereux pour les enfants et les femmes enceintes. Il se retrouve naturellement dans l'environnement. Surtout dans les milieux urbains, précise le Dr Sauvé, legs de l'essence avec plomb qui s'est accumulée dans le sol. Certaines peintures domestiques contiennent aussi du plomb. Si un parent ajoute à cela des suppléments de sources marines, l'accumulation peut devenir inquiétante, avoue le scientifique.

Le problème est que les consommateurs n'ont aucun moyen de connaître la concentration de contaminants pour les suppléments. Comme pour le poisson, la teneur en métal varie énormément d'un spécimen à l'autre et même, d'une pêche à l'autre. C'était d'ailleurs le cas dans les capsules de spiruline (algues) testées : les doses de mercure variaient beaucoup d'un échantillon à l'autre. Sébastien Sauvé déplore le manque de contrôle pour ce genre de produits naturels. « Les tests sont beaucoup moins systématiques que pour les médicaments », explique le chercheur montréalais.

En fait, Santé Canada n'examine pas le contenu de ces suppléments. Les homologations sont faites à partir des données et des études fournies par les compagnies qui mettent en marché les produits. « On veut mettre les gens en garde pour qu'ils ne consomment pas ça comme des bonbons, dit le scientifique, en croyant que c'est inoffensif. »