

# NUTRA NEWS

DÉCEMBRE

Science, Nutrition, Prévention et Santé

2009

**L'Union européenne change  
l'environnement  
des suppléments nutritionnels  
et compléments alimentaires**

P. 2



**Entretien avec  
le Dr Robert Verkerk**

**directeur général et scientifique  
de l'Alliance for Natural Health**

« Je voudrais aller jusqu'à dire que le NHCR (*Nutritional Health Claims Regulation*) représente probablement la plus importante violation de la liberté d'expression dans le domaine des aliments santé encore jamais lancée nulle part dans le monde et à aucun moment de notre histoire. Il n'est pas étonnant que de plus en plus d'entreprises envisagent des actions légales contre la Commission européenne, la principale instigatrice de cette loi. »

P. 9

**Entretien avec  
le Dr Eugene Roberts  
par David Jay Brown**



Eugene Roberts, PhD, a été pendant plus d'un demi-siècle une personnalité de premier plan de la neurochimie.

Au cours de la majeure partie des deux dernières décades, il a étudié le métabolisme stéroïdien et a été l'instrument d'un regain d'intérêt pour la DHEA et la prégnénolone comme potentiels agents thérapeutiques. Il reste toujours un chercheur et un théoricien actifs, membre de l'Académie nationale des sciences, toujours en train d'essayer d'escalader « un Everest de la science », comme le cancer ou la schizophrénie.

# Entretien avec le Dr Robert Verkerk

directeur général et scientifique de  
l'Alliance for Natural Health

La vie a été rude pour le monde des affaires au cours de ces deux dernières années, mais il semble que cela va le devenir encore davantage pour les entreprises impliquées dans les suppléments nutritionnels dans l'Union européenne. En tant que consommateurs, vous venez peut-être de commencer à percevoir les premiers signes de ces changements, avec l'accès à certains suppléments devenu plus complexe, pour ne pas dire limité. Mais pour les fournisseurs, le changement a débuté il y a déjà quelque temps et il n'en est qu'à ses débuts. Depuis maintenant quelques années, l'Union européenne a adopté des lois réglementant la fabrication et la commercialisation des suppléments nutritionnels et compléments alimentaires. Une réglementation est bien évidemment nécessaire dans toute industrie. Mais la structure de quelques lois clés est maintenant en place et pourrait rendre l'accès à un nombre significatif de suppléments

nutritionnels et compléments alimentaires quelque peu problématique, ainsi qu'avoir un impact très important sur la communication et l'information sur leurs effets bénéfiques pour la santé.

Avec le règlement n° 1924/2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé (NHCR, pour Nutritional Health Claims Regulation), chacun des 27 États membres de la Communauté européenne est dans un processus d'harmonisation des allégations commerciales nutritionnelles et de santé inscrites sur les étiquettes et dans les publicités, dans l'objectif d'assurer un

fonctionnement efficace du marché intérieur tout en apportant au consommateur un niveau élevé de protection.

Nutra News s'est adressé au Dr Robert Verkerk, directeur scientifique et général d'Alliance for Natural Health (ANH, pour Alliance pour la santé naturelle), l'organisation à but non lucratif qui mène le combat contre cet étau placé sur les suppléments nutritionnels et compléments alimentaires, et lui a demandé ce qu'il en était réellement du NHCR et d'autres règlements, et quelle ampleur pourraient avoir leurs impacts.

## SOMMAIRE

Entretien avec le Dr Robert Verkerk  
directeur général et scientifique  
de l'Alliance for Natural Health 2

Entretien avec le Dr Eugene Roberts  
par David Jay Brown 9

Nouvelles de la recherche 16

**Le D<sup>r</sup> Robert Verkerk** (BSc, MSc, DIC, PhD) est un expert internationalement reconnu en durabilité agricole, environnementale et santé, ainsi qu'en évaluation des sciences et risques nutritionnels. Dans son rôle actuel de directeur général et scientifique de l'*Alliance for Natural Health* qu'il a fondée en 2002, le D<sup>r</sup> Verkerk a apporté des contributions substantielles au développement d'un cadre légal et scientifique plus approprié pour la réglementation des produits naturels, employés dans le secteur de la santé, en utilisant les principes de « bonne science » et de « bonne loi ».

Il est titulaire d'une maîtrise, d'un doctorat et d'une expérience de recherche post-doctorale de sept années. C'est un membre régional de la Société royale de médecine,

un parrain du Collège de médecine naturopathique et il travaille comme conseiller scientifique pour l'*Alliance for Natural Health* américaine ainsi que pour l'Association irlandaise des magasins diététiques. Il a participé au groupe de travail électronique d'évaluation des risques du comité du Codex sur la nutrition et les aliments diététiques et de régime, et fournit régulièrement des réponses à des consultations de la Commission européenne, de l'autorité de sécurité alimentaire du Royaume Uni et d'autres gouvernements européens, de la FDA (*Food and Drugs Administration*, ou administration des médicaments et de l'alimentation) ainsi que de l'Organisation de l'alimentation et de l'agriculture (OAA) ou de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).



### Nutra News : Quels changements le NHCR risque-t-il d'apporter ?

**D<sup>r</sup> Robert Verkerk :** Le NHCR est un vaste morceau de réglementation de l'Union européenne, en vigueur dans chacun des 27 États membres (près d'un demi-milliard de personnes). La justification de sa mise en place est que les gouvernements, les organisations de consommateurs et les « stakeholders » sont devenus de plus en plus préoccupés par l'idée que les consommateurs étaient induits en erreur par les allégations sur les effets bénéfiques pour la santé concernant les suppléments nutritionnels et les compléments alimentaires. De plus, il y avait des plaintes provenant de certains grands acteurs de la pharmacie et de l'alimentation au sujet de l'absence d'un environnement réglementaire unique concernant les preuves exigées pour justifier les allégations santé utilisées par certains acteurs de l'industrie. Ils ont donc travaillé pour influencer le régime réglementaire à leur avantage. Et c'est maintenant, bien sûr, un des principaux problèmes de la réglementation – de petits acteurs, qui jusqu'à présent étaient les principaux innovateurs dans

l'univers de la santé naturelle, sont en fait empêchés de faire des allégations sur les bénéfices pour la santé d'aliments et de suppléments nutritionnels.

Utilisant le principe du Code napoléonien de « coupable tant que l'innocence n'a pas été prouvée », toutes les allégations santé des suppléments nutritionnels et compléments alimentaires sont maintenant illégales tant qu'elles n'ont pas été spécifiquement approuvées par l'European Food Safety Authority (EFSA, ou Autorité européenne pour la sécurité alimentaire). Le NHCR a été voté en décembre 2006 et est devenu une loi le 1<sup>er</sup> juillet 2007. C'est

un cadre réglementaire, ce qui signifie que ses dispositions sont fixées pour entrer en vigueur peu à peu et l'être totalement en 2022.

Nous n'avons pas encore réellement vu l'interdiction totale des allégations santé non approuvées à cause des mesures de transition de la réglementation, et c'est pour cela qu'aussi peu de gens réagissent contre elle. Cependant, maintenant, c'est inéluctable puisque l'EFSA commence à émettre ses opinions sur les relations entre des aliments ou certains de leurs constituants et des bénéfices pour la santé, nombre d'entre elles étant négatives.



Même certains des plus grands acteurs commencent à s'éveiller aux problèmes qui se poseront lorsque les interdictions prendront effet. Certains envisagent même une action légale. Le NHCR contrôle ce qui peut être dit sur les compléments alimentaires et les suppléments nutritionnels. Selon le NHCR, une allégation santé peut être dans n'importe quel média, être picturale, verbale ou écrite. Cela couvre pratiquement tout : catalogues, web, langage parlé, étiquettes sur les emballages et tout type de matériel commercial. Aussi, alors qu'il n'a seul aucun pouvoir pour interdire des aliments ou des nutriments, le règlement signifie que l'explication de ce que fait un produit ne peut plus être utilisée tant que l'explication ou l'allégation n'a pas été spécifiquement autorisée.

### **Nutra News : Alors, de quelle façon une allégation santé devient-elle « approuvée » ?**

**D<sup>r</sup> Robert Verkerk :** Il existe deux voies à suivre pour établir une allégation : l'article 13 (les allégations génériques) ou l'article 14 (les allégations produits spécifiques qui, à leur tour, sont divisées en deux catégories : la réduction des risques de maladie et la santé des enfants).

Nous pensons que l'article 14 est comme un système de passeport pour les grandes entreprises qui ont seules la capacité financière pour remplir correctement les exigences de tests extrêmement coûteux qui représentent un tel obstacle pour les petits acteurs.

L'article 13 couvre les allégations santé génériques (comme le rôle du calcium dans la santé des os). Lorsque la loi a été votée, on a demandé aux fabricants de rassembler toutes les informations disponibles sur leurs produits pour que l'EFSA évalue leur bien-fondé. 44 000 allégations ont été soumises ! Cela a laissé l'EFSA plutôt déconcertée... et ils ont alors simplement changé la donne en déclarant que des

études sur l'homme étaient exigées. D'un seul coup, ce changement de la donne a entraîné la réduction du nombre d'applications à seulement 4 500 !

Le 1<sup>er</sup> octobre 2009, l'EFSA a publié son avis sur les 500 premières applications. En les examinant, on observe une nette tendance dans les opinions positives à favoriser certaines des relations à la santé les mieux étudiées, comme par exemple les vitamines et minéraux bien connus. À l'inverse, d'autres moins bien connues ou ayant fait l'objet de moins de recherches, ont généralement fait l'objet d'avis négatifs. Dans cette première fournée d'avis de l'EFSA, presque tous les probiotiques et extraits botaniques ont reçu des avis négatifs. Cela veut dire qu'à moins que quelque chose ne change avant que ces avis n'aient été entérinés par le Comité permanent de la chaîne alimentaire et de la santé animale de l'Union européenne, aucune allégation, sous quelque forme que ce soit, même verbale, ne pourra plus être faite sur ces nutriments.

Les exigences de l'EFSA pour l'homologation représentent un défi scientifique majeur. Ce que l'EFSA demande, c'est la

démonstration d'une « relation de cause à effet prouvée » entre le supplément et le bénéfice allégué pour la santé. Scientifiquement, il est quasiment impossible de démontrer sans aucun doute un lien de cause à effet. C'est la raison pour laquelle cela a pris aussi longtemps de relier le tabagisme au cancer du poumon. Cela a demandé des années et des années d'études pour l'établir de façon concluante. En plus de demander de démontrer un lien de cause à effet, l'EFSA exige que les allégations santé soient prouvées sur la base « de données scientifiques généralement acceptées »... ce qui est synonyme de vastes et coûteux essais cliniques sur l'homme, que les petites et moyennes entreprises sont incapables de financer. L'EFSA a fait ressortir une voie supplémentaire pour des « allégations santé innovantes » sur le ticket générique sous l'article 13-5, mais obtenir une telle autorisation n'est pas moins difficile car le niveau des données demeure remarquablement élevé. Nous ne voyons pas beaucoup de sociétés capables d'utiliser cette voie pour obtenir des allégations approuvées. Tout cela veut dire que, tant que l'EFSA



# VIVEZ MIEUX ET PLUS LONGTEMPS

Bénéficiez des dernières découvertes scientifiques avec les best-sellers nutrition & anti-âge

Retournez le bon de commande ci-dessous et changez pour une vie plus saine et plus longue

**-5 %**  
sur les livres  
déjà déduits

## Vaccins, mensonges et propagande de Sylvie Simon (256 pages)

Au terme de plus de cinq ans d'enquête, Sylvie Simon dresse le bilan de la vaccination. Elle passe en revue les vaccins successivement mis sur le marché et en analyse l'efficacité réelle de même que les risques réels.

« Sylvie Simon démêle les liens entre les intérêts financiers, la santé publique et la politique. Un réquisitoire appuyé contre les vaccins. » **Ouest France**



19,90 €

## Cholestérol, Mensonges et Propagande par Michel de Lorgeil (319 pages)

La plupart des médecins sont persuadés qu'il faut abaisser le cholestérol pour prévenir l'infarctus. Comment a-t-on pu tromper toute une communauté avec des idées totalement fausses ? L'auteur raconte le poids des lobbies, les résultats d'études « arrangés ». Surtout, il montre que la lutte contre le cholestérol est une chimère qui occulte les mesures réellement efficaces, celles qui ne coûtent rien.

« Un travail remarquable d'investigation scientifique. » **Le Point**

« Un livre courageux et important sur un dogme médical qui nous rend aveugles aux véritables causes des maladies cardiovasculaires. » **Belle Santé**



19,90 €

## Le régime IG diabète par le Dr Jacques Médart (298 pages)

Le seul régime antidiabète véritablement efficace. Grâce à l'index et la charge glycémiqes, équilibrez ou prévenez le diabète et retrouvez une vie normale.

« Tous les médecins devraient conseiller à leurs patients d'adopter ce régime contre le diabète, l'obésité et les maladies cardio-vasculaires » **Pr David Ludwig, Ecole de médecine de Harvard.**



18,05 €

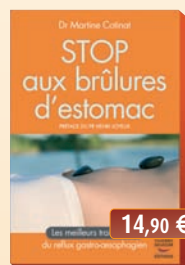
## Stop aux brûlures d'estomac par Martine Cotinat (224 pages)

En matière de reflux acide, il n'y a pas de fatalité. Ce livre présente des solutions extrêmement efficaces pour soulager les douleurs, éviter les complications et prévenir les récidives. Si vous souffrez de brûlures d'estomac et que vous êtes prêt à tout pour y remédier, ne passez pas à côté de ce livre.

« Tout ce que vous devez savoir pour en finir avec les brûlures d'estomac est dans ce livre. »

**Top Santé**

« Un livre qui vous fera découvrir les pouvoirs étonnants de l'alimentation. » **Vie pratique Santé**



14,90 €

## Un corps sans douleur par Christophe Carrio (217 pages)

Si comme 80 % de la population vous souffrez de douleurs chroniques, maux de dos, de cou, de hanche, de genou, d'épaules, de douleurs musculaires, ce livre est votre meilleur investissement pour retrouver la santé ! Votre problème : de mauvaises postures qui au fil des années donnent des douleurs chroniques.

« J'ai 68 ans et souffrais de lombalgie chronique. Ce livre m'a permis de comprendre l'origine de mes douleurs et m'a appris à corriger ma posture pour les soulager. »

**Alain R., cadre à la retraite.**



19,95 €

## La meilleure façon de courir par Christophe Carrio (128 pages)

Courir est un geste simple certes mais qui, lorsqu'il se répète 10 000 fois, peut devenir traumatisant s'il est mal exécuté. Comment s'échauffer correctement, trouver la bonne position de course, bien respirer et bien récupérer ? Toutes les clés pour courir mieux sans fatigue ni blessures.

« En vous inspirant de ce programme destiné à casser la routine de votre entraînement, vous allez gagner en motivation, vous muscler et brûler plus de graisses. » **Femme Actuelle**

« Un programme spécial débutant concocté par un expert. » **Modes & Travaux**



16,90 €



## Toutes les clés de la diététique

Vous souffrez d'arthrose, vous avez de la tension ou l'ostéoporose vous menace ? Quel que soit le problème de santé auquel vous êtes confronté, il est possible d'en contrôler l'évolution grâce à une alimentation adaptée.

- Quelles sont les règles nutritionnelles à respecter
- Quels sont les aliments-clé
- Comment les choisir
- Où les acheter
- Comment les accommoder

Des conseils de médecins et diététiciennes en pointe dans le domaine de la nutrition mais aussi 45 recettes simples et savoureuses pour les mettre en pratique au quotidien.

« Une collection entière consacrée à l'alimentation-santé, simple, utile, astucieuse, savoureuse, et rédigée par des spécialistes sur la base des dernières données scientifiques » **Marie France, novembre 2008**

Prix de chaque ouvrage : **9,40 €**

(Précisez sur le bon de commande le ou les titre(s) choisi(s))

Une remise supplémentaire sera consentie pour l'achat de 5 titres ou de la collection complète : nous consulter.

## Bon de commande

À retourner avec votre règlement à : **Axis Média, 2 rue Basse, 30310 Vergèze**

Titre	Qté	Prix TTC	Total :
La diététique anti...		9,40 € au lieu de 9,90 €	
Vaccins, mensonges et propagande		19,90 € au lieu de 20,90 €	
Cholestérol, mensonges et propagande		19,90 € au lieu de 20,90 €	
Le régime IG diabète		18,05 € au lieu de 19,00 €	
Stop aux brûlures d'estomac		14,90 € au lieu de 15,70 €	
Un corps sans douleur		19,95 € au lieu de 21,00 €	
La meilleure façon de courir		16,90 € au lieu de 17,80 €	
Port France métropolitaine : 1 livre : 5 €		0,99 € par livre supplémentaire	Frais de port : _____
Offert à partir de 35 € d'achat		Étranger : nous consulter	Total livres : _____
			Montant total : _____

**Oui, je commande et je règle :**

par chèque bancaire ou postal à l'ordre d'Axis Média

par carte bancaire n° (sauf American Express et Diner's Club)

N° de cryptogramme CB : \_\_\_\_\_ (3 derniers chiffres au dos de votre carte)

Expire le : \_\_\_\_\_

**Tél. : +33 (0)4 66 53 44 66**  
**e-mail : secretariat@axismedia.fr**

Mes coordonnées :  personnelles  professionnelles

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Fonction : \_\_\_\_\_ Société : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_ Fax : \_\_\_\_\_

J'indique mon e-mail pour recevoir gratuitement la newsletter de LaNutrition.fr :

**Retrouvez tout notre catalogue sur [www.lanutrition.fr/shopping](http://www.lanutrition.fr/shopping)**



ne modifiera pas ses exigences, tous les aliments, constituants d'aliments ou ingrédients de suppléments nutritionnels ayant reçu des avis négatifs seront vendus sans allégation. Cela va-t-il réellement mieux informer le consommateur ? Les entreprises vont-elles être capables de maintenir leurs parts de marché sans allégation ou allons-nous voir un modèle dans lequel les aliments et suppléments nutritionnels sans allégation vont finir par perdre des parts de marché au profit de ceux ayant des allégations ? C'est ma plus grande inquiétude. La réglementation risque d'avoir un effet exactement opposé à celui que l'on en attendait : cela va mettre un coup d'arrêt à l'information des consommateurs sur les bénéfices pour la santé des aliments à un moment où ils en sont les plus demandeurs.

Je voudrais aller jusqu'à dire que le NHCR représente probablement la plus importante violation de la liberté d'expression dans le domaine des aliments santé jamais lancée nulle part dans le monde et à aucun moment de notre histoire. Il n'est pas étonnant que de plus en plus d'entreprises envisagent des actions légales contre la

Commission européenne, la principale instigatrice de cette loi.

**Nutra News : Mais que protège réellement cette réglementation ?**

**D<sup>r</sup> Robert Verkerk :** La justification officielle de cette réglementation est de protéger le consommateur de fausses allégations santé que pourraient faire des fournisseurs peu scrupuleux. Dans le même temps, des lois entre les États membres sont harmonisées dans l'objectif d'éliminer les barrières commerciales à l'intérieur de l'Union européenne. Concernant la question des acteurs sans scrupule, nous devons reconnaître que cela existe dans toute industrie. Mais de telles réglementations draconiennes sont extrémistes – c'est comme jeter le bébé avec l'eau du bain ! Et ce qui est encore pire, c'est que ces restrictions arrivent à point nommé dans notre histoire, juste au moment où les « Big 5 », les maladies chroniques (nommément : les maladies cardiaques, le cancer, le diabète, l'obésité et l'ostéoartrite), constituent, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la

charge la plus importante sur les services de santé du monde entier. Il est pour le moins plutôt inopportun de supprimer de cette façon l'accès à l'information sur les bénéfices santé. Ironiquement, l'effet de cette réglementation va directement à l'encontre de l'activité actuelle de l'OMS qui est de favoriser l'accès à la santé pour tous et de promouvoir l'alimentation et le style de vie comme premiers moyens de s'occuper des maladies chroniques à travers sa stratégie mondiale sur la santé, l'alimentation et l'activité physique.

Vous verrez qu'une recherche sur internet mettra rapidement en lumière l'influence d'organisations commerciales comme l'International Life Science Institute (ILSI, pour Institut international des sciences de la vie) sur les initiatives réglementaires de l'Union européenne concernant les suppléments nutritionnels et les compléments alimentaires. Les industries alimentaires et pharmaceutiques ont tendance à agir côte à côte, tout particulièrement lorsqu'il s'agit de problèmes réglementaires, et ont pris une lourde part à l'obtention du vote de cette réglementation. La liste des membres de l'ILSI est reconnue comme un who's who mondial des « grands de l'alimentation et de la pharmacie » et ce n'est pas seulement l'Union européenne qui est sensible à l'influence de l'ILSI. Ce dernier est fier de déclarer, parmi ses succès, son influence sur la réglementation des allégations santé dans le monde entier.

Le Codex alimentarius (la commission des standards alimentaires de la FAO et de l'OMS) est en train de sortir des directives mondiales similaires. Le Codex émet des directives et des standards sur la réglementation des aliments et des suppléments nutritionnels à un niveau international. Lui aussi est lourdement influencé par des organisations internationales non gouvernementales qui sont essentiellement des associations commerciales incluant l'ILSI et d'autres similaires. Les pays ont tendance à harmoniser automatiquement leurs lois avec les recommandations du Codex, dans l'objectif de faciliter le commerce et de prétendument « protéger » leurs consommateurs, ainsi que pour éviter de se trouver confrontés

aux sanctions de l'Organisation mondiale du commerce, le « policier » du Codex. Mais de quoi sommes-nous protégés ? De maladies transmises par des aliments ? D'un surdosage de nutriments ? De maladies chroniques ? Cela revient à ce que je disais plus tôt sur l'initiative actuelle de l'OMS et l'état intempestif mis par l'Union européenne sur nos droits de l'homme et notre capacité à prévenir nous-mêmes ces maladies !

**Nutra News : Qu'est-ce que cela signifie, maintenant, pour ceux d'entre nous qui achetons des suppléments nutritionnels ?**

**D<sup>r</sup> Robert Verkerk :** Et bien, la grande majorité des descriptions des produits va devenir générique. Ce qui est inquiétant, c'est que sans explications précises sur chaque produit ou sans aucune allégation santé, il y a un niveau de risque plus important que les gens les utilisent de façon incorrecte ou d'une manière qui n'apportera aucun bénéfice, voire même contre-indiquée. De plus, nous entrons dans un environnement uniformisé dans lequel tous les fournisseurs vont faire la même allégation et où il n'y aura plus aucune place pour la différenciation. Face à cela, nous, consommateurs, perdons la capacité de faire un choix informé sur la

valeur d'un produit par rapport à un autre. Cet environnement favorise naturellement les entreprises qui ont les prix les plus bas et qui sont, le plus souvent, celles avec des moyens de fabriquer les produits aux coûts les plus faibles... typiquement les plus grosses compagnies. Nous avons déjà vu un possible effet secondaire de cette situation avec l'un des plus grands laboratoires pharmaceutiques au monde (Sanofi-Aventis) qui vient d'annoncer l'acquisition d'Oenobiol, un fabricant français bien connu de compléments alimentaires. Petit à petit, nous sommes en train de perdre l'accès aux suppléments nutritionnels et compléments alimentaires les plus efficaces et nous pouvons parler de moins en moins de leurs effets bénéfiques pour la santé. Prenons comme exemple le cresson : c'est une source naturelle et riche de vitamine C, de calcium et de fer qui contient également de puissants composants anticancer. Mais, parce qu'il n'a pas été étudié autant que la vitamine C et que parler d'effets protecteurs contre le cancer est illégal parce que cela implique une allégation médicale autorisée seulement pour les médicaments, les producteurs de cresson n'ont aucune chance d'avoir le droit de mettre en valeur sur leurs emballages ce bénéfice unique pour la santé.

Les études montrent également que les gens sélectionnent les aliments les plus fades dans les supermarchés. Ces aliments ont tendance à être moins nutritifs que leurs homologues ayant plus de goût, mais parce que nous allons être incapables de souligner les bénéfiques pour la santé d'aliments plus nourrissants, nous ne pourrons pas encourager les gens à les manger. Il y a même un mouvement en cours pour retirer des emballages d'aliments les étiquettes des « super-aliments », tels la grenade ou les baies d'acai. Ensuite, logiquement, sans accès à l'information, les gens n'iront pas les acheter, ce qui nous repousse une fois de plus encore plus loin de l'accès à la nutrition et à la santé préventives !

**Nutra News : Le NHCR ne va pas rester seul. Quelles autres lois pourraient affecter nos accès aux suppléments nutritionnels ?**

**D<sup>r</sup> Robert Verkerk :** Il y a de nombreuses autres réglementations européennes auxquelles les aliments et les suppléments doivent se conformer dans l'Union européenne, parmi lesquelles quatre sont particulièrement importantes. La directive de l'Union européenne sur les suppléments nutritionnels (2002) ne contrôle pas simplement quelles formes

**Aidez NUTRA NEWS à remplir sa mission !**

- Chaque mois, Nutra News fait le point sur les dernières recherches internationales concernant la supplémentation nutritionnelle et la santé préventive. Plusieurs milliers de praticiens de santé reçoivent déjà Nutra News chaque mois.
- Aidez-nous à diffuser ces informations indispensables. Si votre thérapeute ou votre pharmacien sont susceptibles d'être intéressés par Nutra News, communiquez-nous leurs coordonnées et nous leur enverrons Nutra News de votre part, gratuitement, pendant 6 mois.



**Vos coordonnées**

Nom : \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Téléphone : \_\_\_\_\_  
 E-mail : \_\_\_\_\_

**Les coordonnées du ou des intéressés**

Nom : \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Téléphone : \_\_\_\_\_  
 E-mail : \_\_\_\_\_

**NUTRA NEWS**  
 Science, Nutrition, Prévention et Santé

**NUTRA NEWS**  
 Science, Nutrition, Prévention et Santé

de vitamines et de minéraux peuvent être utilisées dans les suppléments nutritionnels, elle cherche également à harmoniser les niveaux minima et, plus important, les maxima des vitamines et minéraux autorisés dans tous les suppléments nutritionnels. Ces niveaux maxima proposés sont extrêmement restrictifs et font l'objet de critiques pour s'appuyer sur des principes scientifiques peu convaincants. L'ANH a soumis une pétition au Parlement européen, soulevant ces failles. Elle a été acceptée et le Parlement attend toujours une réponse satisfaisante de la Commission européenne. Cela constitue un obstacle au passage de l'amendement de la directive qui fera des niveaux maxima une loi dans toute l'Union européenne.

D'autres catégories de suppléments, comme les extraits de plantes, sont gouvernées par des lois nationales, mais l'EFSA est occupée à développer des directives pour « aider » l'évaluation nationale des extraits de plantes utilisés dans les suppléments nutritionnels. Par exemple, d'après le Parnuts (Foods used for Particular Nutritional Purposes, ou Aliments utilisés pour des besoins nutritionnels spécifiques), seul un petit nombre d'acides aminés et de cofacteurs, comme

la choline, est officiellement autorisé. Il y a une liste autorisée qui résulte d'applications réussies par des fabricants. Il faut souligner que ce n'est pas parce qu'une substance ne figure pas sur la liste approuvée qu'elle est obligatoirement dangereuse. Cela veut simplement dire qu'elle n'a pas été proposée ou qu'une proposition a été rejetée parce que les données soutenant l'application ont été considérées comme inadéquates par l'EFSA.

Troisièmement, la réglementation Novel Food (aliment nouveau). Créée à l'origine pour protéger les consommateurs contre les organismes génétiquement modifiés (OGM), cette réglementation concerne maintenant de nombreux suppléments nutritionnels botaniques et innovants. Elle s'applique à tout aliment ou constituant d'aliment qui n'était pas consommé en Europe à un degré significatif avant le 15 mai 1997, date à laquelle la réglementation est entrée en vigueur. Si un produit ou l'ingrédient d'un produit n'a pas été officiellement autorisé, il est automatiquement classifié comme « nouvel aliment non autorisé » à moins qu'un usage significatif avant mai 1997 ne puisse être prouvé. Comme de trop nombreuses autres lois

de l'Union européenne, le principal défi est constitué par les coûteuses données exigées pour obtenir l'autorisation.

Une dernière directive qui ne doit pas être oubliée est la directive sur les Médicaments à usage humain (Human Medicinal Products Directive, 2001), la directive qui réglemente tous les médicaments dans l'Union européenne. Il n'est pas question d'être en conformité avec cette directive mais plutôt de vérifier que vous ne l'êtes pas. Cette loi a la prééminence finale sur toutes les autres dans l'Union européenne et c'est la raison pour laquelle vous devez vous assurer, en tant que fabricant, fournisseur ou praticien, que vos produits sont clairement classifiés comme aliments ou suppléments nutritionnels car ils risqueraient autrement de l'être comme médicaments non autorisés.

Pour mieux comprendre de quelle façon ces directives et réglementations de l'Union européenne constituent un challenge pour les entreprises, les praticiens et les consommateurs – et ce qui fait face à ces lois européennes excessivement restrictives –, vous pouvez consulter le site internet de l'Alliance for Natural Health ([www.anhcampaign.org](http://www.anhcampaign.org)). ■

## Bulletin d'abonnement

- La lettre d'information *Nutra News* est éditée par la Fondation pour le libre choix (FLC).
- La FLC a pour objet d'informer et d'éduquer le public dans les domaines de la nutrition et de la santé préventive.
- *Nutra News* paraît 12 fois par an.



Communauté européenne et Suisse : 30 euros

Autres pays et Outre-mer : 38 euros

Abonnement de soutien : montant supérieur, à votre convenance

Les chèques ne sont pas acceptés. Règlement par carte bancaire.

Coupon à retourner à

Nutra News - BP 30512 - 57 109 THIONVILLE CEDEX

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pays : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

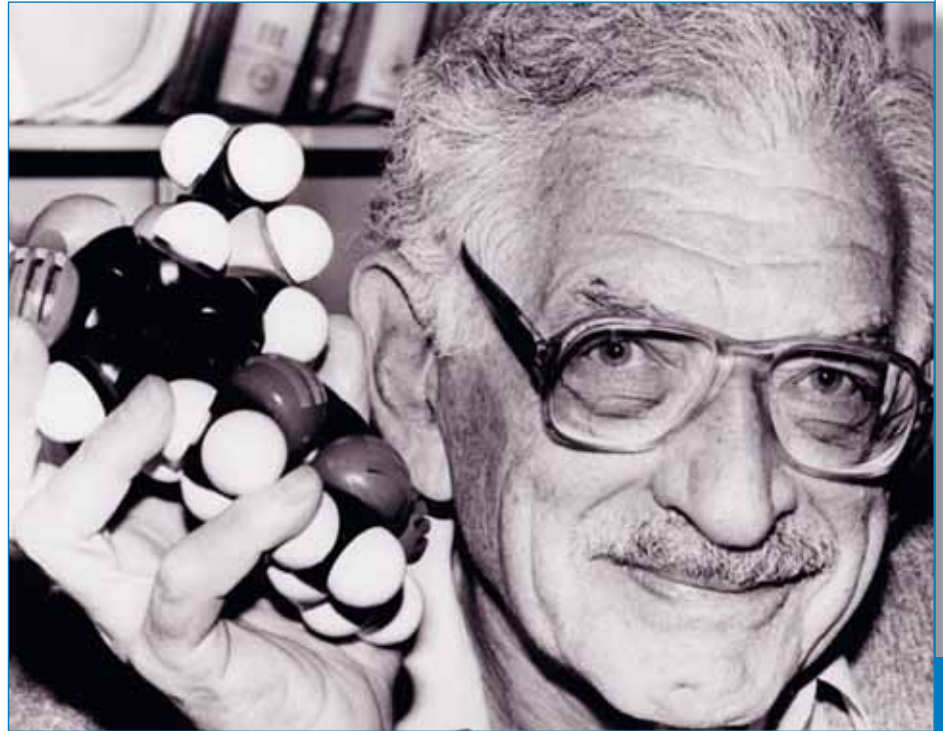


# Entretien avec le D<sup>r</sup> Eugene Roberts

## par David Jay Brown

Eugene Roberts, PhD, a été pendant plus d'un demi-siècle une personnalité de premier plan de la neurochimie. Aujourd'hui éminent scientifique du *City of Hope*, en Californie aux États-Unis, il s'est vu décerner son doctorat en biochimie en 1943. Dans l'intervalle, il a travaillé sur le projet Manhattan, déterminant les niveaux sans danger d'exposition à la poussière d'uranium, a effectué des recherches sur le cancer à l'université Washington à St. Louis où il a découvert le neurotransmetteur acide gamma-butyrique (le GABA) et, en 1954, il a fondé le département de biochimie et la division des neurosciences au *City of Hope*.

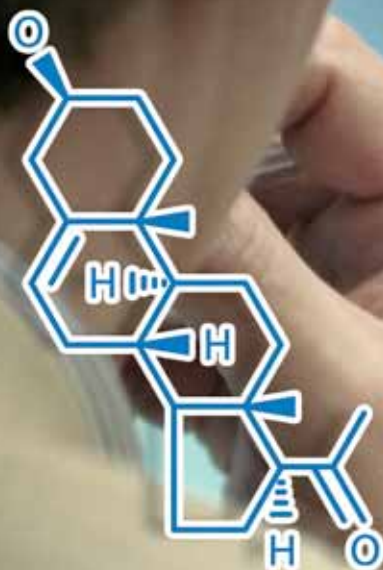
Au cours de la majeure partie des deux dernières décades, il a étudié le métabolisme stéroïdien et a été l'instrument d'un regain d'intérêt pour la DHEA et la prégnénolone comme potentiels agents thérapeutiques. Il reste toujours un chercheur et un théoricien actifs, membre de l'Académie nationale des sciences, toujours en train d'essayer d'escalader « un Everest de la science », comme le cancer ou la schizophrénie. Je me suis entretenu avec le D<sup>r</sup> Roberts de ses dernières recherches sur la biochimie de la prégnénolone et ses effets thérapeutiques. J'ai été impressionné par la vivacité de son esprit qui bondit avec aisance d'une idée à une autre et de l'étendue de ses connaissances. C'est aussi un être chaleureux et fin, avec une grande créativité, qui semble réellement s'amuser dans la vie.



**David Jay Brown :** Qu'est-ce qui a éveillé votre intérêt pour la prégnénolone ?

**D<sup>r</sup> Eugene Roberts :** Au départ, je me suis intéressé à la DHEA et au sulfate de DHEA parce que l'on avait montré que ces stéroïdes diminuent régulièrement avec l'âge, chez l'homme comme chez la femme, après avoir culminé entre vingt et trente ans. Près de 30 % de la DHEA et du sulfate de DHEA dans le sang des hommes proviennent des testicules, le reste venant essentiellement des glandes surrénales. Chez les femmes, la DHEA et le sulfate de DHEA viennent en grande partie des surrénales. Chez les deux sexes, de petites contributions aux niveaux sanguins de ces substances peuvent être faites par d'autres tissus. Par la suite, je me suis intéressé à la prégnénolone, une substance à partir

de laquelle toutes les autres substances stéroïdiennes sont formées. C'est de cette façon qu'elle est venue à piquer ma curiosité. J'ai regardé le début de l'histoire de la prégnénolone qui était très intéressante. C'est une honte qu'elle ait été abandonnée aussi rapidement comme traitement possible de la polyarthrite rhumatoïde, mais cela a probablement été fonction des effets sensationnels de la cortisone qui ont été découverts pratiquement à ce moment-là. Généralement, les premiers rapports cliniques indiquaient que la prégnénolone pourrait exercer des effets améliorants marqués sur différents symptômes de la polyarthrite rhumatoïde. Elle semblait également affecter des maladies auto-immunes, comme le lupus. Ces résultats étaient intéressants parce qu'ils indiquaient que la prégnénolone ou les substances qui se formaient à partir d'elle pourraient exercer des effets pléiotropiques. Les travaux de Hoagland et de ses collègues



concernant les effets de la prégnénone sur la fatigabilité étaient encore plus intéressants, particulièrement parce que la fatigue précède souvent l'apparition des symptômes de la polyarthrite rhumatoïde. Des individus normaux montrent une diminution significative de leur fatigabilité lorsque, soumis au stress en travaillant, ils reçoivent une petite dose de prégnénone par voie orale. Leurs performances sont également améliorées. Des individus travaillant dans des conditions relaxantes montrent peu d'effets.

Après l'administration de prégnénone par voie orale, le sulfate de prégnénone se forme rapidement dans les intestins et le foie, et entre dans la circulation sanguine. Ainsi, l'administration de prégnénone par voie orale a pour résultat une élévation du sulfate de prégnénone dans le sang. Dans de nombreux tests physiologiques chez l'animal, on a trouvé que le sulfate de prégnénone a des effets stimulants sur les nerfs et qu'il stimule l'activité d'un neurotransmetteur connu, comme le glutamate. Si le sulfate de prégnénone pénètre dans la barrière hémato-encéphalique, il pourrait alors avoir un effet stimulant. La barrière hémato-encéphalique étant incomplète dans les régions de l'hypothalamus et de l'hypophyse, au minimum, on peut espérer qu'il pourrait avoir une action majeure sur la libération de différentes

hormones, comme celles provenant de la thyroïde, des surrénales ou de l'hypophyse.

Il est possible qu'un effet d'alerte de l'ingestion de la prégnénone se produise pour cette dernière raison. Cependant, les effets doivent être beaucoup plus compliqués puisque la prégnénone, le sulfate de prégnénone et d'autres substances qui en sont issues sont connues pour avoir des effets sur de nombreux sites, de la membrane à la transcription des gènes.

#### **David Jay Brown : Sur quoi travaillez-vous actuellement ?**

**D' Eugene Roberts :** Deux grandes régions sont associées à la prégnénone. L'une est associée à la mémoire. Des expériences réalisées avec James Flood ont donné des résultats étaient tout simplement amusants. Des souris entraînées de façon hebdomadaire ont appris à éviter un choc à la patte en allant dans le bon bras d'un labyrinthe. Immédiatement après l'entraînement, de petites quantités de sulfate de prégnénone ont été injectées directement dans différentes régions du cerveau, de l'amygdale, du septum, des corps mammaires, de l'hippocampe ou du noyau caudé. La capacité des souris à réaliser leur tâche avec succès a été mesurée une semaine

après. Lorsque le sulfate de prégnénone était injecté dans l'amygdale, les souris avaient une rétention des réponses correctes significativement augmentée, alors que moins de 150 molécules de substances leur avaient été données. Avec ces résultats, le sulfate de prégnénone semble apparaître comme le plus puissant stimulant de la mémoire jamais observé chez des animaux ; l'amygdale semble être la région du cerveau la plus sensible pour stimuler la mémoire par une substance.

Pour nous prouver à nous-mêmes que nous n'avions pas commis d'erreur, avons utilisé des dilutions séparées réalisées par un autre laboratoire et nous avons obtenu les mêmes résultats.

Maintenant, j'essaie de comprendre de quelle façon seulement 150 molécules peuvent avoir une telle influence. Cela semble être similaire à l'effet d'une phéromone, comme lorsque quelques molécules sexe-attractives d'une femelle de lépidoptère informent un mâle, qui est un mile plus loin, de l'endroit où elle est. Il existe un grand nombre de mécanismes possibles par lesquels une substance particulière peut signaler à une cellule de produire cette substance en quantités augmentées de façon importante.

Ainsi, quelques molécules de sulfate de prégnénone libérées de façon endogène ou apportées de façon exogène pourraient inciter les cellules gliales du cerveau à produire des millions de molécules de substance et à les libérer dans l'environnement. La solution de ce problème pourrait nous donner un moyen de savoir comment augmenter considérablement les capacités de la mémoire avec peu ou pas d'administration de substances non naturelles.

Une seconde région actuellement de grand intérêt pour moi est reliée à l'atténuation des lésions de la moelle épinière. Des dizaines de milliers d'individus blessés dans le dernier tremblement de terre en Chine sont actuellement hospitalisés comme paraplégiques ou tétraplégiques. Il y a urgence à développer des moyens pratiques pour éviter cela en Californie, qui peut subir un tremblement de terre important à tout moment.

Lloyd Guth et moi avons trouvé que la prégnénolone, lorsqu'elle est associée à un médicament anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS), l'indométhacine, et à un stimulant de la sécrétion des cytokines (lipopolysaccharide bactérien), pouvait atténuer les dommages sur la moelle épinière lorsque des rats sont traités immédiatement après la blessure. Les animaux témoins qui n'ont reçu qu'une solution saline ont montré une dégénération de la moelle épinière et des paralysies.

Le traitement combiné réduit les modifications histopathologiques, protège les tissus de lésions secondaires et augmente la restauration de la fonction motrice. En fait, sur les seize animaux traités, onze ont été capables de se tenir debout et de marcher 21 jours après la blessure ; quatre d'entre eux pratiquement normalement. Ce type d'effet n'a jamais été observé lors d'expériences dans lesquelles la prégnénolone ne faisait pas partie du traitement.

Il a par ailleurs été observé (communication personnelle non publiée) dans des expériences similaires que l'administration continue d'une solution de sulfate de prégnénolone seule via une mini-pompe

donnait la meilleure protection jamais observée auparavant. Cette approche pourrait démontrer son application non seulement aux lésions de la moelle épinière mais aussi à celles du système nerveux en général et peut-être également à des lésions sur d'autres tissus.

Nous explorons maintenant les moyens de développer une préparation transdermique qui sera efficace, les individus avec des lésions de la moelle épinière ayant souvent des difficultés à avaler et, dans des conditions chaotiques post tremblement de terre, l'injection de solution ou de substances étant problématique. Notre objectif est l'amélioration d'une préparation de prégnénolone ou de sulfate de prégnénolone qui puisse être dispensée à partir d'un tube largement distribué dans les kits de premiers secours des tremblements de terre. N'importe qui devrait être capable d'appliquer une crème ou un gel sur la peau d'un individu blessé. Bien sûr, cette approche devrait être applicable aux blessures résultant d'accidents de toutes sortes. Parmi d'autres sujets d'intérêt, je suis complètement impliqué dans ces projets. ■

## Oméga-3 et santé cardiaque des diabétiques

L'insuffisance cardiaque qui apparaît lorsque le cœur ne peut plus pomper suffisamment de sang pour répondre aux besoins de l'organisme est une cause importante d'hospitalisation chez les plus de 65 ans. Elle se caractérise par des symptômes tels que la fatigue, la faiblesse, des difficultés à marcher, des battements du cœur rapides ou irréguliers, une toux persistante ou sifflante.



Au cours du suivi pendant 11,4 ans de 5 299 hommes et femmes âgés d'environ 67,5 ans sans insuffisance cardiaque initiale, 669 personnes ont développé une insuffisance cardiaque. Les chercheurs ont regardé dans les données alimentaires les liens pouvant exister entre la consommation d'acides gras essentiels oméga-3 et le risque d'insuffisance cardiaque.

La consommation moyenne la plus élevée de DHA et d'EPA (plus de 183 mg par jour), deux acides gras essentiels oméga-3, était associée à une réduction de 11 % du risque d'insuffisance cardiaque par rapport à ceux qui en consommaient le moins (moins de 34 mg par jour). Chez les femmes, les consommations les plus élevées étaient associées à une réduction de 25 % du risque. Les effets les plus importants étaient observés chez les diabétiques avec une réduction du risque de 42 % entre la consommation la plus élevée et la plus faible.

(*European Journal of Heart Failure*, October 2009, vol. 11, p. 922-928, doi:10.1093/eurjhf/hfp126)

## Vitamine K et santé à long terme

Une récente étude a analysé l'importance de la vitamine K dans la survie à court terme ainsi que dans les maladies chroniques et la santé à long terme. Les chercheurs ont investigué une théorie connue comme la théorie de la sélection qui suggère que lorsqu'il y a une pénurie de micronutriments dans l'organisme, les micronutriments sont utilisés pour les fonctions physiologiques nécessaires à la survie à court terme, au détriment de celles liées à la santé à long terme et aux maladies liées au vieillissement, incluant l'ostéoporose, l'athérosclérose ou le cancer.

Dans cette étude, les chercheurs ont évalué chez des souris onze protéines dépendantes de la vitamine K pour établir l'effet du statut fonctionnel de chacune de ces protéines sur la survie. Cinq de ces protéines étaient indispensables à la coagulation sanguine. Les chercheurs ont également étudié d'autres protéines dépendantes de la vitamine K : l'ostéocalcine, qui joue un rôle dans le métabolisme du calcium et la minéralisation osseuse ; la protéine matricielle Gla, qui se lie au calcium et est impliquée dans l'organisation du tissu osseux ; la protéine 6, spécifique de l'arrêt de la croissance, que l'on suppose être impliquée dans la stimulation de la prolifération cellulaire ; la protéine bêta inducible du facteur de croissance transformant, qui contrôle la différenciation et la prolifération cellulaires et joue un rôle dans l'immunité, le cancer, les maladies cardiaques et le diabète ; ainsi que la périostine, une protéine importante pour la croissance osseuse et la régénération des cellules cardiaques.

Les résultats indiquent que cinq protéines dépendantes de la vitamine K indispensables à la coagulation du sang étaient létales lorsqu'elles ne fonctionnaient pas. Les souris manquant d'une quelconque autre protéine ont survécu jusqu'à leur sevrage, suggérant que ces protéines étaient moins indispensables à la survie.

Les chercheurs ont ensuite discuté des

conséquences d'un apport insuffisant en vitamine K et d'une déficience, induites par un traitement chronique avec des anticoagulants, qui sont toutes liées à des situations incluant :

- une fragilité osseuse après la perte d'œstrogènes qui est reliée à l'ostéocalcine ;
- la calcification des artères associée à des maladies cardio-vasculaires et liée à la protéine matricielle Gla ;
- l'augmentation des cancers spontanés chez des souris sans la protéine bêta inducible du facteur de croissance transformant.

Les chercheurs en ont conclu que ces résultats soutenaient les recommandations de certains experts disant qu'une grande partie de la population et les patients traités par la warfarine/Coumadine® ne doivent pas recevoir suffisamment de vitamine K pour que les protéines dépendantes de la vitamine K indispensables au maintien de la santé sur le long terme fonctionnent de façon optimale.

(*Am. J. Clin. Nutr.*, 2009 Oct, 90(4):889-907.)

## De faibles niveaux de vitamine D associés à une plus forte mortalité

Des chercheurs ont utilisé les données concernant 614 personnes participant à la Hoorn Study, une étude prospective de population incluant des hommes et des femmes âgés en moyenne de 69,8 ans. Les niveaux sanguins de 25(OH)D ont été mesurés au début de l'étude. Après en moyenne six années de suivi, 51 décès avaient été enregistrés et étudiés, 20 d'entre eux étant d'origine cardio-vasculaire.

L'observation de ces données a montré que les personnes ayant les niveaux de vitamine D les plus faibles (30,6 nanomoles par litre) avaient respectivement 124 et 378 % plus de risque de mourir de toute cause de mortalité, en particulier de mortalité cardio-vasculaire.

Les chercheurs ont souligné qu'en plus de maintenir la santé osseuse et musculaire, la vitamine D pourrait aussi protéger contre le cancer, les infections, les maladies auto-immunes ou vasculaires, suggérant que des déficiences en vitamine D pourraient contribuer à réduire l'espérance de vie.

(*Clinical Endocrinology*, November 2009, vol. 71, issue 5, pages 666-672.)