

Abstract – Groupe n°33

Perception des compléments alimentaires dans la population estudiantine

Lorenzo Campisi, Jan Estoppey, Sylvain Fiaux, Baptiste Miaz, Matthieu Raboud

Problématique

La consommation de compléments alimentaires est en augmentation ces dernières années dans la population en général(1,2). Les étudiants ne sont pas une exception. Quelles sont les raisons qui poussent des personnes à priori en bonne santé à consommer ces compléments et quelle est leur perception au niveau de l'efficacité et de l'utilité de ceux-ci ?

Objectifs

Définir les causes qui engendrent une consommation de compléments alimentaires chez les étudiants. Connaître leurs sources d'information ainsi que leurs perceptions et ressentis quant à l'usage de ces produits. Mettre cela en relation avec les points de vue de différents professionnels de la santé, assureurs et industriels.

Méthodologie

En premier lieu, nous avons effectué une recherche de littérature. Puis nous avons réalisé une étude qualitative à l'aide d'entretiens semi-structurés avec 15 étudiants universitaires, une diététicienne, une nutritionniste, un médecin spécialisé en médecine complémentaire, 3 pharmaciens, un acteur de l'industrie alimentaire, un Health store et 4 assurances. Les entretiens ont été enregistrés et seuls les verbatims jugés pertinents ont été retranscrits.

Résultats

Les étudiants interrogés consomment principalement des compléments alimentaires pour se maintenir en bonne santé (bonne alimentation, prévention de carences) ou améliorer leurs performances (stress, fatigue, cognitives). Environ la moitié prennent des compléments alimentaires de manière régulière voire quotidienne et l'autre partie lors de circonstances particulières, notamment lors de périodes plus intenses, comme des sessions d'examens.

On remarque que les étudiants consommant des compléments alimentaires manquent de connaissances sur ceux-ci. En effet, peu sont au courant qu'un abus de certains compléments peut induire un effet délétère ou que l'association entre certains produits et médicaments peut avoir des effets secondaires ; de plus, nous avons remarqué une certaine banalisation de l'utilisation de ces substances.

Leurs principales sources d'information sont les parents, les proches ou les amis. La plupart des étudiants ressentent un effet positif de ces produits, certains attribuent l'amélioration de leur état de santé physique ou mental à un effet purement placebo.

Du côté des acteurs de santé, on constate également un manque de formation et de connaissances dans plusieurs professions (médecins, pharmaciens). Les professionnels sont unanimes, la prise de compléments alimentaires devrait être associée à des situations pathologiques (carences, malnutrition). Ils conseillent un changement de l'alimentation à la place d'une supplémentation. Ils constatent également un niveau de formation insuffisant dans le domaine de la nutrition.

Conclusion

On remarque dans la population générale, et pas uniquement chez les étudiants, un manque de connaissances et d'informations global. Des lacunes sont à combler au vu du nombre croissant de consommateurs. Les étudiants ne semblent pas se rendre compte du potentiel danger que pourrait engendrer une consommation à long terme. Il faudrait que tous les acteurs impliqués dans le système de santé s'associent et collaborent pour informer et conseiller la population sur les réels bénéfices ou inconvénients des compléments alimentaires.

Mots-clés

dietary supplements - students - perception

1 Juillet 2014

[464]

- (1) Kemper K et al. Expertise about herbs and dietary supplements among diverse health professionals. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 2006 ; 6:15.
- (2) Bailey RL et al. Dietary Supplement Use in the United States, 2003–2006. *J. Nutr.* 2011 ; 141 : 261–266.

Perception des compléments alimentaires dans la population estudiantine

Lorenzo Campisi, Jan Estoppey, Sylvain Fiaux, Baptiste Miaz, Matthieu Raboud

Introduction

La FDA définit les compléments alimentaires comme étant des «produits sous forme de capsule, de tablette ou liquide qui fournissent des aliments essentiels, comme une vitamine, un minéral essentiel, une protéine, une herbe, ou des substances nutritionnelles du même ordre» (1).

La prévalence de la consommation en Suisse est de 25.7% (2)

Problématique

Pourquoi les étudiants en bonne santé consomment-ils des compléments alimentaires et comment les perçoivent-ils au niveau de leur efficacité et de leur utilité ? Comment cette perception est-elle analysée du point de vue des professionnels de la santé, industriels et assureurs ?

Objectifs

1. Connaître: les raisons de cette consommation; leurs sources et niveaux d'informations; leurs perceptions de l'utilité et de l'efficacité des compléments alimentaires.
2. Mettre ces résultats en relation avec les points de vue de différents professionnels de la santé, assureurs et industriels de l'agro-alimentaire.

Méthodologie

Etude qualitative à l'aide d'entretiens semi-structurés avec 15 étudiants universitaires, une diététicienne, une nutritionniste, un médecin spécialisé en médecine complémentaire, 3 pharmaciens, un acteur de l'industrie alimentaire, un Health store et 4 assurances. Les entretiens ont été enregistrés et seuls les verbatims jugés pertinents ont été retranscrits.

Résultats

Les étudiants interrogés consomment principalement des compléments alimentaires pour se maintenir en bonne santé ou améliorer leurs performances (**Tableau 1**). Leurs connaissances sont très lacunaires (**Tableau 2**).

La plupart des étudiants ressentent un effet positif de ces produits, certains attribuent l'amélioration de leur état de santé physique ou mental à un effet purement placebo (**Tableau 3**).

Du côté des acteurs de santé, on constate également un manque de formation et de connaissances dans plusieurs professions (médecins, pharmaciens). Leur point de vue est différent de celui des étudiants (**Figure 1**).

Tableau 1 : Raisons principales de consommation de compléments alimentaires chez les étudiants

Se maintenir en bonne santé:	- Eviter les carences - Alimentation équilibrée
Améliorer les performances:	- Physiques - Cognitives - Lutter contre le stress et la fatigue

Tableau 2 : Connaissances des étudiants sur les compléments alimentaires

Manque d'informations sur les compléments alimentaires
Peu conscients des dangers potentiels à long terme
Peu conscients des potentielles interactions avec d'autres substances
Connaissances acquises par le biais de la famille ou des proches
Leurs principales sources d'information sont les parents, les proches ou les amis et non les professionnels de la santé

Tableau 3 : Perception des étudiants de l'utilité et de l'efficacité des compléments alimentaires

Ressentent des effets positifs
Effets placebo
Banalisation de la consommation

Conclusions

Les divergences de points de vue quant à l'utilisation des compléments alimentaires montrent qu'il existe un problème de communication entre les différents acteurs et un manque de connaissance général.

Afin d'améliorer la situation, il est souhaitable de :

- parfaire la formation des professionnels
- mieux informer la population (site internet étatique, ..)
- encourager une meilleure collaboration entre les professionnels
- instaurer un contrôle plus strict de production

Pour arriver à ces résultats il faudrait encourager une recherche de plus grande ampleur.

Figure 1 : Points de vue de différents professionnels de la santé sur l'usage des compléments alimentaires

