



BP 159 - 09004 FOIX Cedex

Tel : (0)5.61.05.50.00

Fax : (0)5.61.05.50.02

Octobre 2008

COMMUNIQUE

*Par Jean-François Astier
Directeur de la Société NATURA MUNDI*

L'HPMC ou « gélule végétale » vous empoisonne t-elle ?

La revue "Pratiques de Santé", a publié dans son numéro du 16 septembre 2008 un article trompeur sur l'HPMC, au titre agressif de «Label AB : attention aux gélules chimiques » A en croire le journaliste, l'HPMC est présentée comme une substance toxique, entraînant des effets nocifs sur la santé. Vous êtes nombreux, et je vous comprends, à m'interroger suite à cet article. Voici, avec davantage de détails, le contenu de la réponse que j'ai adressée à la revue.

L'HPMC est une substance alimentaire inerte et non toxique (nomenclature E464) d'origine végétale. Cet additif alimentaire est autorisé par toutes les autorités de santé (France, Europe, Etats-Unis, ...) et est considéré comme l'alternative "végétale" à la gélatine animale.

Sa fabrication est réalisée à partir de cellulose végétale, qui est la matière première que l'on trouve dans toute structure végétale. Elle fait intervenir certaines modifications chimiques qui ne remettent pas en cause sa non toxicité puisque les solvants utilisés pendant l'opération sont totalement éliminés par purification après la réaction.

Cet article fait référence à une utilisation particulière de l'HPMC dans les traitements post-opératoires de la cataracte (l'HPMC y est utilisée pour lubrifier l'œil). Il tend abusivement à faire un amalgame, et ne précise pas si cet HPMC utilisé sous forme liquide est le même que celui que nous utilisons à Natura Mundi sous forme solide.

Toutes les études préliminaires toxicologiques réalisées sur l'HPMC (toxicité aigue / chronique, carcinogénèse, tératogénèse, effets sur la fertilité/reproduction, effets sur l'irritation...) ont conclu que cette substance végétale ne provoque aucun effet indésirable ni toxique et que, de plus, elle n'est que très peu absorbée par l'organisme (élimination directe dans les fèces après absorption). Contrairement à ce que suggère l'article de Pratiques de Santé, elle ne présente donc aucun danger pour l'homme, aux doses normalement utilisées par l'industrie alimentaire et pharmaceutique. C'est la raison pour laquelle elle est même autorisée dans le cahier des charges « bio » en Europe. Vous trouverez ci-dessous la référence d'un article dressant une synthèse complète de ces études :

*"Safety assessment of hydroxypropyl methylcellulose as a food ingredient" - BURDOCK George -
Food and Chemical Toxicology 45 (2007) 2341-2351.*

L'HPMC est par ailleurs la **seule alternative** dont nous disposons **devant des gélules animales ou marines** que, comme moi, vous refusez. S'agissant des gélules à base de gélatine animale (os de bovins, peaux de porcs...), outre que celles-ci sont éthiquement inacceptables, nous connaissons maintenant très bien le risque sanitaire lié au prion. Celui-ci est à l'origine d'une pathologie dégénérative du cortex cérébral, la maladie de Creutzfeld-Jacob. C'est une affection extrêmement grave chez l'homme puisqu'elle détruit peu à peu le cerveau et de façon irréversible, sachant qu'il n'existe aucune thérapie permettant de la juguler. Les nombreux cas recensés il y a quelques années ont mis en évidence le caractère transmissible de cette maladie sur les populations humaines et on ne sait toujours pas si l'épidémie a été stoppée. L'expression « vache folle » a masqué la réalité du problème. Aujourd'hui, nous avons tendance à l'oublier, en dépit des avertissements des scientifiques qui n'écartent pas son retour... Quant aux gélules à base de gélatine marine, sans garantie d'une origine de poissons d'élevage, il

faut savoir que faire ce choix reviendrait à encourager une industrie qui massacre les populations de dauphins. Comment peut-on accepter cela ?

Il existe actuellement une autre piste à laquelle je suis très attentif : le pullulan. Il s'agit d'un polysaccharide produit à partir d'une levure. Cette substance est acceptée au niveau européen en tant que matière première pouvant entrer dans les compléments alimentaires et les médicaments, et elle est déjà utilisée depuis longtemps comme ingrédient alimentaire. C'est un produit intéressant mais il faut cependant savoir qu'il n'est pas autorisé dans le cahier des charges des produits issus de l'agriculture biologique. Contrairement à l'HPMC qui, elle, est autorisée dans tous les cahiers des charges en Europe. C'est pour cette raison que nous n'utilisons pas le pullulan aujourd'hui.

Le but de cet article était de jeter un discrédit sur les produits bio. Le journal voulait-il mettre sur un pied d'égalité les compléments alimentaires naturels qui ne peuvent obtenir le label AB (pour tout un tas de raisons qui n'ont rien à voir avec le caractère "naturel" de leur provenance) et les compléments alimentaires labellisés ?

Si l'on est sourcilieux avec le contenu, il faut l'être aussi avec l'emballage, nous sommes d'accord avec le journal sur ce point. Et c'est d'ailleurs ce que nous faisons en nous assurant de l'origine et de la rigueur du procédé de fabrication employé pour produire les gélules que nous utilisons.

Il ne faut pas confondre les sociétés qui font du « bio » pour avoir la mention « bio » comme atout commercial et celles qui font du bio pour être en cohérence avec une démarche biologique. Chez Natura Mundi, nous nous efforçons d'être cohérents. Les gélules que nous vendons vous sont proposées sous forme de totum – la forme la plus proche de leur état naturel - et non sous forme d'extrait + excipient. Notre politique est de proposer des produits bio non pas à 95% mais à 100%. Nous bataillons d'ailleurs pour obtenir une certification bio sur l'ensemble de notre gamme de gélules, certification que nous espérons voir apparaître sur notre prochain catalogue 2010.

Nous ne cherchons pas pour nos gélules à utiliser un enrobage qui soit un argument marketing. Ce que nous voulons, c'est vous proposer des produits naturels cohérents, et le HPMC, aujourd'hui, fait partie de cette cohérence. Nous avons choisi ce produit pour nos gélules parce que nous savons qu'il n'est pas toxique. Il n'y a, au vu de son processus de fabrication, aucune raison de le penser. Ensuite, nous l'avons choisi parce que c'est une excellente alternative à la gélatine d'origine animale ou marine.

Si, malgré toutes ces explications, vous ne voulez pas absorber de l'HPMC, c'est-à-dire l'enveloppe de la gélule, il existe une solution très simple que j'ai déjà signalée aussi bien dans le courrier des lecteurs de Plantes & Santé qu'auprès de clients à qui j'ai répondu individuellement : vous pouvez ouvrir la gélule et utiliser la poudre qu'elle contient sans consommer la structure enveloppante, en l'absorbant par exemple dans une compote, un yaourt ou dans une cuillère de miel.

Enfin, pour conclure sur ce sujet, la polémique sur l'HPMC ne date pas d'aujourd'hui. Cela fait de nombreuses années qu'on accuse l'HPMC de déclencher des insuffisances rénales. Ces accusations ne reposent sur aucun fondement. Même moi, dans ma pratique quotidienne, je n'ai jamais constaté aucune dérive physiologique, chez moi, chez mes proches, auprès de clients, qui pourrait laisser penser à un tel effet secondaire. Par contre, la polémique a été soutenue par des laboratoires qui refusaient de passer de la gélatine animale à une structure végétale, en pleine crise du prion, pour de simples raisons de rentabilité. A l'époque, je dirigeais l'Institut Français de Phytothérapie Appliquée et j'ai été parmi les pionniers à faire le pas et à changer au profit de la cellulose végétale. C'est aujourd'hui, avec le recul, un choix que je ne regrette pas. Malgré les soucis de départ et le surcoût qui y a été associé.

J'espère avoir répondu à vos interrogations. Si tout n'est pas clair, n'hésitez pas à me contacter. Chaque mois, dans Plantes & Santé, vous lisez mes coups de gueule. Vous avez aussi le droit à la parole. L'essentiel étant que le dialogue soit constructif !

Bien cordialement,

Jean-François Astier

« Le pouvoir du journaliste ne se fonde pas sur le droit de poser une question, mais sur le droit d'exiger une réponse. »

Milan Kundera (L'immortalité, trad. Eva Bloch, p.166, Folio n°2447).