

## PERIODE D'EXAMENS

# Un pack « tout en un » pour le blocus

**Jean, étudiant en médecine, a imaginé « Blocus time », un pack de compléments alimentaires (mais pas que) pour affronter les examens.**

● **Anne-Françoise BERTRAND**

Jean (25 ans, de la région Liégeoise) a terminé ses études de médecine en septembre. Les compléments alimentaires, leurs effets, l'automédication qui va souvent avec : c'est forcément un sujet qui l'intéresse. *« Pendant mes blocus, je consommais moi-même des compléments alimentaires, mes copains aussi. Mais si, moi, j'étais encadré par mes parents, médecins, ça me dérangeait de voir que mes amis prenaient n'importe quoi, n'importe comment. J'ai eu envie de voir ce qui marchait vraiment et de rassembler ça dans une même boîte avec un "schéma" à suivre : des vitamines le matin, un cocktail relaxant le soir et des capsules "coups de fouet". »*

L'idée, Jean l'a eue il y a environ deux ans déjà. Puis il a commencé à travailler dessus six mois plus tard. *« J'ai regardé ce qu'il y avait sur*

*le marché et je me suis rendu compte qu'il y avait beaucoup de sous-dosage : si c'est pour prendre un complément avec seulement 20 mg de ginkgo biloba, par exemple, autant prendre un verre d'eau ! »*

Ce qui a aussi interpellé Jean, ce sont les prix pratiqués, *« fort chers »*. Il s'est alors dit qu'il y avait un créneau à prendre, d'un point de vue scientifique mais aussi commercial. Il a rencontré des pharmaciens, passé en revue la littérature scientifique sur le sujet et s'est intéressé à la législation propre aux compléments alimentaires. Le pack a, bien évidemment, été validé par le SPF Santé publique et l'association pharmaceutique belge APB. Et son prix, fixé à 25 € (pour 20 jours).

## En vente depuis novembre

Sur le marché depuis moins d'un mois, « Blocus time » est unique en son genre. Il contient 20 capsules vert et blanc, à base de ginkgo biloba, de ginseng, de rhodiola, de zinc et de vitamines B et C, à prendre le matin. Pour le soir et *« diminuer le stress, la tension et favoriser un repos sain »*, 20 capsules bleu et blanc contenant de la passiflore, de la valériane et de la mélisse. Enfin, 20 capsules rouges, à ne pas

utiliser systématiquement mais plutôt pour un effet « boost », à base de taurine, de guarana, de carnitine et de vitamines B3 et B6. *« Un peu comme les boissons énergisantes que prennent tous les jeunes mais sans les méfaits. »*

Mais Jean a voulu aller plus loin, en ajoutant à son pack d'autres choses : une notice reprenant les principaux résultats des études menées sur les principes actifs de ses compléments alimentaires, un petit livret de conseils et astuces pour un bon blocus ainsi que des post-it, des marque-pages et même des boules Quies *« pour étudier en bibliothèque ou bien dormir en kot »*.

« Blocus time » a pour le moment été produit à 1 000 boîtes, sur fonds propres. Jean espère tenir deux sessions, même si un tiers a déjà été vendu. *« De toute façon, maintenant, relancer une production prendra beaucoup moins de temps. Et plus on en fabriquera, plus le prix baissera encore. »* Une drôle de « spécialisation » pour un jeune médecin que de se lancer dans une activité commerciale ? Pas pour Jean qui estime que c'est (aussi) une manière pour lui de savoir ce qui circule et de savoir conseiller au mieux ses (futurs) patients. ■

► [www.blocustime.com](http://www.blocustime.com)

## « En théorie, ça peut aider la concentration des étudiants »

**N**ous avons demandé au Dr Éric Salmon, neurologue au CHU de Liège, d'analyser la composition du blocus kit. « D'un point de vue théorique, il y a des fondements pour utiliser des compléments alimentaires qui peuvent améliorer le niveau de concentration. L'idée n'est pas nouvelle : on essaie leur utilisation chez des personnes adultes qui se plaignent de leur mémoire. La théorie montre qu'il y aurait un bénéfice, mais tant qu'il n'y a pas eu d'études, on ne peut pas savoir l'importance du bénéfice ni chez qui cela peut fonctionner. » C'est le cas du ginkgo biloba, utilisé en cas de plainte concernant la mémoire, mais pour lequel il n'y a pas de recherche.

Le neurologue précise : « Ce ne sont pas des médicaments, mais

*des compléments alimentaires, que notre organisme est censé pouvoir gérer normalement ».*

### **Les remèdes de grand-mère**

Pas de crainte non plus à propos des gélules du soir, à base de passiflore, valériane et mélisse. On est loin d'un somnifère qui pourrait provoquer des addictions ou des effets secondaires. « Ce sont des remèdes de grand-mère : pas besoin de faire des études pour voir qu'une tisane aide à vous détendre. Ces cocktails sont déjà vendus en pharmacie et contiennent plusieurs plantes qui apaisent à des doses non toxiques. » Le neurologue recommande une approche personnalisée : à l'étudiant de voir ce qui lui fait du bien ou pas.

### **Et la gélule rouge ?**

La boîte destinée aux étudiants contient aussi des gélules à prendre avec modération, pour leur effet plus excitant. « Cela reste des produits proposés aux athlètes qui travaillent leur musculation comme la carnitine, rassure le Dr Salmon. En grande quantité, ce n'est pas adéquat mais on a des bases théoriques qui montrent qu'il peut y avoir un avantage général sur notre fonctionnement. »

On ne peut pas exclure l'effet placebo de la petite boîte de vitamines. Surtout, selon le spécialiste, si « le fait de faire attention à sa santé s'accompagne d'un nombre suffisant d'heures de sommeil, d'une hygiène de vie, d'une alimentation équilibrée... ». ■ **A.S.**