

Les compléments alimentaires sont des denrées alimentaires régies par une réglementation européenne concernant leur fabrication et leur commercialisation.

Qu'est ce qu'un complément alimentaire ?

Les compléments alimentaires sont définis comme « des denrées alimentaires dont le but est de compléter un régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique ». Ces produits sont destinés à être pris par voie orale et sont conditionnés en doses sous forme de comprimés, gélules, pastilles, ampoules.

Les compléments alimentaires sont des denrées alimentaires régies par une réglementation européenne concernant leur fabrication et leur commercialisation. En France, c'est le [1] sur les compléments alimentaires commercialisés dans les pays de l'Union Européenne.

Sont-ils des médicaments ?

Non, les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments. Même s'ils sont présentés sous forme de gélules, pastilles, comprimés, et autres formes de préparations liquides ou en poudre destinées à être prises en unités mesurées de faible quantité, ils ne constituent en aucun cas une alternative aux médicaments prescrits par un médecin et/ou délivrés par un pharmacien. Les substances constituant les compléments alimentaires n'exercent pas d'action thérapeutique et n'ont pas vocation à prévenir ou guérir une maladie.

Que contiennent les compléments alimentaires ?

Les compléments alimentaires peuvent contenir des nutriments (vitamines et minéraux), des plantes (sont exclues de ce cadre les plantes destinées à un usage exclusivement thérapeutique), des substances à but nutritionnel ou physiologique (substances chimiquement définies, à l'exception des substances pharmacologiques), des ingrédients traditionnels (ex. : gelée royale...), des additifs, des arômes et des auxiliaires technologiques (support d'additifs) dont l'emploi est autorisé en alimentation humaine.

Les substances chimiques utilisées comme sources de vitamines et de minéraux dans la fabrication des compléments alimentaires doivent être sans danger. Ces substances sont listées par l'arrêté du 9 mai 2006 relatif aux nutriments pouvant être employés dans la fabrication des compléments alimentaires issu du [décret n°2006-352](#). Les fibres, les acides aminés et les plantes incorporés doivent être autorisés par le ministre chargé de la consommation, après avis de l'Agence française de sécurité sanitaire pour l'alimentation, le travail et l'environnement (Anses). Un projet d'arrêté comportant une liste de plantes qui peuvent être incorporées dans les denrées alimentaires a été notifié à la Commission européenne en septembre 2012 et fait l'objet d'échanges actuellement entre la Commission européenne et les autorités françaises. Il deviendra applicable au terme de la procédure prévue par la directive N°98/32.

Où sont vendus les compléments alimentaires ?

Ces produits sont vendus sans ordonnance et sont largement distribués dans les pharmacies, les grandes surfaces, les magasins spécialisés en diététique ou bien sur Internet.

Les autorités sanitaires rappellent qu'il existe des risques liés à l'achat sur Internet de produits tels que les compléments alimentaires. Alors que la vente de médicaments sur Internet est désormais encadrée par le décret du 1^{er} janvier 2013 [2], la provenance des compléments alimentaires proposés sur les sites Internet est inconnue et leur authenticité, leur composition exacte et leur qualité ne sont pas garanties. La provenance des produits proposés sur les sites Internet est inconnue et leur authenticité, leur composition exacte et leur qualité ne sont pas garanties.

Dans quels cas peuvent-ils être utilisés ?

Les déficits et carences en nutriments sont rares dans la population générale. Un régime alimentaire adapté et varié, dans des circonstances normales, apporte en effet à un être humain tous les nutriments nécessaires à son bon développement et à son maintien en bon état de santé.

Cependant, en raison d'un mode de vie particulier ou pour d'autres motifs, des consommateurs souhaitant compléter leur apport en nutriments peuvent

recourir à des compléments alimentaires. Pour certaines populations (femmes enceintes, personnes âgées...), des apports en vitamines, minéraux et autres nutriments par les compléments alimentaires peuvent présenter un intérêt mais leur indication relève plus du conseil médical que d'une démarche alimentaire individuelle non éclairée. Lorsqu'on suit un traitement médicamenteux, il est néanmoins essentiel de consulter son médecin ou son pharmacien avant de prendre un complément alimentaire car ces derniers peuvent interagir avec les médicaments et modifier leur efficacité.

Quelles mentions doivent porter les étiquettes des compléments alimentaires ?

Prendre connaissance des mentions du conditionnement extérieur des compléments alimentaires est primordial pour éviter les confusions.

Les indications obligatoires sur l'étiquetage des compléments alimentaires sont les suivantes :

- ▶ le nom des catégories de nutriments ou substances caractérisant le produit ou une indication relative à la nature de ces nutriments ou substances
- ▶ la portion journalière de produit dont la consommation est recommandée
- ▶ un avertissement contre le dépassement de la dose journalière indiquée
- ▶ une déclaration visant à éviter que les compléments alimentaires ne soient utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié
- ▶ un avertissement indiquant que les produits doivent être tenus hors de la portée des enfants.

Un complément alimentaire ne doit pas revendiquer la prévention ou le traitement des maladies.

En revanche, les étiquettes des compléments alimentaires peuvent comporter des allégations de santé [3]. Une allégation de santé est définie comme tout message ou représentation « qui affirme, suggère ou implique l'existence d'une relation entre d'une part, une catégorie de denrées alimentaires, une denrée alimentaire ou l'un de ses composants, et d'autre part, la santé ». L'allégation de santé est une mention utilisée sur l'étiquette selon laquelle la consommation d'un aliment donné ou d'un de ses nutriments- tels que, par exemple, vitamines et minéraux ou fibres peut avoir des bienfaits pour la santé. Seules les allégations autorisées [4] peuvent être mentionnées. Toute

entreprise peut les utiliser dès lors qu'elle respecte les conditions d'utilisation qui lui sont attachées.

Quels sont les risques des compléments alimentaires ?

Toute denrée alimentaire destinée aux consommateurs, y compris celles présentées comme des compléments alimentaires, doit répondre aux obligations de sécurité, de loyauté et d'information édictées par la réglementation en vigueur [5]. Les produits mis sur le marché doivent être sans danger et porter un étiquetage adéquat et approprié afin de garantir un niveau élevé de protection des consommateurs [6]. Par ailleurs, en France, les compléments alimentaires contiennent des vitamines et minéraux à des concentrations limitées par la réglementation [7].

Il existe plusieurs risques liés à la consommation de compléments alimentaires :

Tout d'abord, les compléments alimentaires mis sur le marché ne sont pas soumis systématiquement à une évaluation scientifique préalable visant à garantir leur qualité. C'est le distributeur qui est responsable de la conformité de la mise sur le marché dans le respect des normes en vigueur, de sécurité et de non-tromperie du consommateur.

Par ailleurs, mal utilisés, ces compléments peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé des consommateurs et entraîner des effets toxiques en raison notamment de surdosage ou de surconsommation (dépassement des doses ou prises concomitantes de plusieurs compléments alimentaires). En effet, même si deux compléments alimentaires ont des objectifs différents, ils peuvent avoir des ingrédients en commun, notamment des vitamines et des minéraux. Dans ces conditions, la prise simultanée de ces deux produits, même aux doses recommandées individuellement par leur fabricant respectif, peut provoquer un surdosage.

Beaucoup d'achats de compléments alimentaires s'effectuent sur internet.

Les autorités sanitaires rappellent qu'il existe des risques liés à l'achat sur Internet de produits tels que les compléments alimentaires comme indiqué plus haut.

En tout état de cause, si les consommateurs choisissent ce mode d'approvisionnement, ils doivent rester vigilants et, en particulier, prendre connaissance des informations figurant sur l'étiquetage du produit avant son achat. Les formules de certains compléments alimentaires peuvent, contenir en plus des vitamines et des minéraux, d'autres substances telles que les extraits de plantes dont la toxicité peut se révéler importante si l'on ne respecte pas leurs conditions et leurs précautions d'emploi. Face à cette grande variété de nutriments et d'autres ingrédients susceptibles d'entrer dans la composition des compléments alimentaires, la survenue d'allergies chez le consommateur peut être envisageable : il faut donc s'informer et vérifier la composition du produit et les autres mentions figurant sur l'étiquetage.

Enfin, outre ces risques pour la santé, des sites Internet basés hors de France peuvent proposer des compléments alimentaires contenant des substances interdites par la législation française.

Comment limiter les risques éventuels ?

Il convient que les consommateurs, notamment ceux présentant des pathologies et sous traitement médical en cours, questionnent leur médecin traitant ou leur pharmacien sur ces risques éventuels.

Pour éviter un surdosage, ne pas prendre plusieurs compléments alimentaires en même temps, respecter les doses maximales indiquées par l'étiquetage du produit et tenir compte des quantités déjà apportées par l'alimentation.

Qui doit-on prévenir en cas de survenue d'effets indésirables ?

L'apparition de symptômes non habituels doit amener le consommateur à se poser la question d'un effet indésirable survenu suite à une prise de compléments alimentaires.

Dès lors que le consommateur suspecte des effets indésirables, il devra en informer tout professionnel de santé quel qu'il soit (son médecin traitant, un pharmacien d'officine...). Ces derniers aideront le consommateur à établir un

lien de causalité entre ce qu'il a ingéré et son effet indésirable et pourront, le cas échéant, déclarer les effets indésirables à l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES).

Quel est le système de surveillance existant en France pour le signalement des effets indésirables liés à la consommation de compléments alimentaires ?

Il existe en France un dispositif unique en Europe qui permet de déclarer les effets indésirables liés à la consommation ou l'utilisation de compléments alimentaires : le système national de déclaration dénommé « nutrivigilance » mis en place et confié à l'ANSES, par la loi Hôpital, Patients, Santé et Territoires (loi HPST) de juillet 2009 [8].

La déclaration des effets indésirables liés à la consommation de compléments alimentaires permet d'identifier ces effets et d'améliorer la sécurité du consommateur, notamment en diffusant des messages d'alerte ou en procédant à la saisie des compléments alimentaires dangereux.

L'autorité compétente est la Direction Générale de la Concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF), [Ministère de l'Économie et des Finances](#), Télédocus 151,139, rue de Bercy,75572 Paris Cedex 12,Téléphone : 01 40 04 04 04.

Comment peut-il y avoir des substances médicamenteuses interdites dans des compléments alimentaires ?

Des sites Internet basés hors de France peuvent proposer des compléments alimentaires contenant des substances interdites par la législation française. L'incorporation de substances médicamenteuses interdites ou suspendues est passible de sanctions pénales prévues (article L5312-2 du CSP). La DGCCRF possède une unité de contrôle spécialisée sur les sites internet.

[1] décret n°2006-352 du 20 mars 2006 qui transpose la directive européenne n°2002/46/CE

[2] Pour plus d'informations sur l'achat de médicaments sur Internet

[3] par le règlement (CE) n°1924/2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires

[4] Le règlement (CE) n°432/2012 de la Commission du 16 mai 2012 a autorisé 222 allégations de santé génériques. Des allégations dites spécifiques sont aussi régulièrement autorisées sur dossier pour un même produit d'une marque. La liste des allégations autorisées, inscrite au registre communautaire valable pour l'ensemble de l'Union européenne (UE) peut être consultée en ligne (en anglais uniquement)

[5] Règlement (CE) n°178/2002 du Parlement européen et du Conseil du 28 janvier 2002 établissant les principes généraux et les prescriptions générales de la législation alimentaire, instituant l'Autorité européenne de sécurité des aliments et fixant des procédures relatives à la sécurité des denrées alimentaires

[6] Articles 10 et 11 du décret n°2006-352 du 20 mars 2006

[7] Arrêté du 9 mai 2006 relatif aux nutriments pouvant être employés dans la fabrication des compléments alimentaires

[8] D'après la loi HPST : « la mise en œuvre du système de vigilance » concerne « les nouveaux aliments, les compléments alimentaires, les aliments qui font l'objet d'adjonction de substances à but nutritionnel ou physiologique ainsi que sur les produits destinés à une alimentation particulière ». [Loi n°2009-879 du 21 juillet 2009 portant réforme de l'hôpital et relative aux patients, à la santé et aux territoires](#)

Source : site du ministère des affaires sociales et de la santé (copie écran)