



RUBRIQUE SIGNÉE
CLAUDINE ROBERT HOARAU
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
LIBÉRALE À SAINT-DENIS

Prudence avec les compléments alimentaires

Dans un marché en constante augmentation, l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) vient de lancer un dispositif de vigilance sur les compléments alimentaires. Ce dispositif mis en place depuis septembre 2009, permet aux professionnels de santé de déclarer les effets indésirables observés chez les patients ayant consommé des compléments alimentaires.

Pourquoi cette vigilance ?

Un adulte sur cinq et un enfant sur dix en utilisent au moins une fois par an. En vente libre dans les pharmacies, les grandes surfaces et sur Internet, les compléments alimentaires ne nécessitent pas d'autorisation individuelle de mise sur le marché, contrairement aux médicaments.

Selon la DGCCRF (Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes), 12,5 % de ces produits présenteraient des anomalies en partie liées à des pratiques commerciales trompeuses et à des manquements dans l'étiquetage.

Que contiennent-ils ?

Les compléments alimentaires comprennent principalement de façon concentrée des vitamines, des sels minéraux, des anti-oxydants qui se présentent sous la forme de gélules, pastilles, comprimés, sachets en poudre, ampoules... et qui ont pour but de compléter l'apport alimentaire normal.

Très souvent les consommateurs de compléments alimentaires, vendus sans ordonnance, oublient que les produits achetés peuvent se trouver dans la majorité des aliments, à condition d'en consommer.

Sont-ils dangereux ?

Il est encore impossible d'affirmer que ce type de produits présente un réel danger pour la santé mais on ne peut pas garantir non plus leur innocuité. Même si parfois, les compléments alimentaires peuvent être utiles pour palier certaines carences, leur consommation doit être encadrée et faire l'objet d'un suivi régulier. D'autre part, la traçabilité des produits doit être plus précise. Certains compléments alimentaires sont contre-indiqués avec certains médicaments, l'avis de votre médecin s'impose.



A CONSOMMER AVEC MODÉRATION

- Ingurgiter certains compléments alimentaires en trop grandes quantités sans avis médical, car vendus sans ordonnance, peut conduire à des surdosages et entraîner des effets indésirables pour la santé.
- Les risques de surdosage en vitamines ou antioxydants sont importants chez les personnes qui n'en n'ont pas besoin.
- Aucun complément alimentaire ne remplace les vitamines contenues dans les fruits et légumes. Par exemple, les besoins en vitamine C sont de l'ordre de 60 à 100 mg/jour (plus pour le fumeur 120 mg). Manger deux kiwis apporte suffisamment de vitamine C (50 à 100 mg). Pourquoi la prendre par le biais d'un comprimé ?

conseils

- N'oubliez pas que dans la grande majorité des cas, une alimentation équilibrée suffit à apporter tous les nutriments nécessaires à la santé ;
- Prenez l'avis de votre médecin si vous souhaitez en consommer ;
- N'achetez pas de produit sur Internet sans avis spécialisé ;
- Méfiez-vous des slogans publicitaires très accrocheurs ;
- Vérifiez sur les étiquettes les quantités de chaque produit et leur proportion par rapport aux apports journaliers recommandés (AJR).