

## **Compléments alimentaires : utiliser avec discernement**

**Communiqué de l'Académie nationale de médecine (\*)**

**28 juillet 2022**

Les compléments alimentaires (CA) sont des produits destinés à être pris en complément de l'alimentation afin de pallier l'insuffisance réelle ou supposée des apports journaliers (décret du 15 avril 1996).

Les CA font l'objet de plusieurs confusions. Ils contiennent de nombreux ingrédients, y compris des plantes, pour lesquelles la dénomination de CA est inadaptée. Ils sont souvent confondus avec les compléments nutritionnels oraux (CNO), mélanges nutritifs hyper-énergétiques ou hyperprotidiques auxquels il peut être nécessaire de recourir en cas de dénutrition. Les CNO relèvent d'une prescription médicale.

Ils sont aussi souvent confondus avec les médicaments, en raison de leur présentation (gélules, comprimés...), de leur vente en pharmacie, ou parce que la frontière est parfois floue entre CA et médicament [1,2] : selon la dose, une substance peut être un CA ou un médicament. Contrairement aux médicaments, les CA ne nécessitent pas d'autorisation de mise sur le marché (AMM) et font simplement l'objet d'une déclaration auprès de la Direction de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF), qui vérifie si la composition est conforme à la réglementation et réalise des contrôles, comme pour d'autres catégories de denrées alimentaires.

Des dispositions réglementaires établissent la liste des ingrédients autorisés dans les CA (vitamines, minéraux et plantes), ainsi que les doses journalières maximales à ne pas dépasser pour les vitamines et minéraux. Ces listes, dites « positives » (tout ce qui n'est pas autorisé est interdit), peuvent être consultées sur le site de la DGCCRF. La liste des CA à base de plantes publiée par la DGCCRF en 2014 pose des problèmes : elle contient des produits possédant des propriétés pharmacologiques et non physiologiques ou nutritionnelles ; elle ne fournit parfois pas de données suffisantes sur la sécurité d'utilisation, notamment parce qu'en fonction de la dose utilisée, certaines préparations voient leur effet physiologique devenir un effet pharmacologique, potentiellement responsable d'effets indésirables ; des parties de plantes ou extraits de plantes figurant dans cette liste sont strictement médicinales et ne peuvent être vendus qu'en pharmacie.

Pour les personnes en bonne santé ayant une alimentation équilibrée et sans carence documentée, les CA ne sont généralement pas nécessaires.

Les CA peuvent avoir des effets indésirables liés au surdosage, au mésusage, ou à l'association avec des médicaments ou de plusieurs CA entre eux. Pour les plantes, s'ajoutent des risques souvent liés à la vente sur internet : préparations de mauvaise qualité (métaux lourds, microbes, mycotoxines, pesticides), confusion entre plantes très voisines (certaines espèces de ginseng

---

(\*) Communiqué de la Plateforme de Communication Rapide de l'Académie validé par les membres du Conseil d'administration le 27 juillet 2022.

sont dangereuses), présence de substances illicites et dangereuses introduites délibérément dans un produit à l'insu du consommateur, pour lui donner une impression d'efficacité (produits pour sportifs ou pour maigrir). Le risque d'une perte de chance existe pour des malades qui substituent des CA à leur traitement, sans en parler à leur médecin. Les effets indésirables doivent être déclarés à l'Agence de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES), qui est responsable de la nutrivigilance et peut déclencher des mesures de contrôle pouvant aboutir à la modification de l'étiquetage ou de la réglementation, voire au retrait des produits.

**Tout en rappelant qu'une alimentation équilibrée devrait, en principe, couvrir les besoins nutritionnels, l'Académie nationale de Médecine**

- Prend acte que l'accroissement de l'utilisation des CA est un fait de société ;
- Recommande que les patients soient informés de l'importance d'un approvisionnement via un circuit authentifié. Les populations fragiles (personnes âgées, enfants, femmes enceintes) doivent être particulièrement mises en garde ;
- Considère que la consommation désordonnée des CA est nuisible en termes de santé ;
- Réitère sa recommandation que soit apposée, sur les emballages, une mention indiquant qu'ils peuvent être à l'origine d'incompatibilité grave avec certains médicaments ;
- Recommande que les médecins et les patients puissent se référer à une liste bien identifiée de CA utilisables en cas de carence et que la « liste plantes » de 2014 soit révisée ;
- Recommande que la formation des médecins aborde le sujet des CA, afin qu'ils puissent donner un avis sur leur usage.

**Références :**

1. Jaffiol C., Bourlioux P., Laplace J.P. Réflexions et propositions relatives aux allégations de santé et aux compléments alimentaires. (Rapport commun établi au nom des groupes de travail de l'Académie nationale de Médecine et de l'Académie nationale de Pharmacie). Bull. Acad. Natl Méd., 2011, 195 (1), 189-202.
- 2 Cynober L. (Bien)faits et méfaits des compléments alimentaires. Bull. Acad. Natl Méd., 206 (2022) 660-666.