

Les compléments alimentaires à base de plantes : des produits de plus en plus encadrés

La production, la mise sur le marché et la surveillance des compléments alimentaires à base de plantes sont très encadrées par la réglementation nationale et européenne. Un ensemble de directives et de règlements assure la sécurité d'emploi des produits ainsi que leur conformité aux normes de qualité requises dans toute l'Europe.

En 2017, via la nutrivigilance, l'Anses a relevé seulement 77 cas d'effets indésirables vraisemblablement ou très vraisemblablement liés à la consommation de compléments alimentaires, alors que près de 150 millions de boîtes ont été vendues cette année là sur le marché français. Soit, seulement un effet pour 2 millions de boîtes vendues. De plus, les effets remontés sont relativement faibles et disparaissent dès l'arrêt de la prise.

Bien loin d'être banalisée, comme le prétend l'académie nationale de pharmacie, la consommation des compléments alimentaires est encadrée par les professionnels de santé. Ainsi, 51% des produits sont achetés auprès d'un pharmacien. De plus, dans 59% des cas, la consommation de compléments alimentaires fait suite au conseil ou à la prescription d'un professionnel de santé¹.

Alors que les Français sont de plus en plus nombreux à souhaiter avoir accès à des produits naturels pour résoudre leurs inconforts du quotidien, l'interdiction d'un certain nombre de compléments alimentaires est loin de constituer une solution satisfaisante. Si ce n'est pour certains lobbies pharmaceutiques qui voient d'un mauvais œil la croissance du secteur des compléments alimentaires.

Comme l'indique l'académie de pharmacie dans son rapport les effets indésirables dénoncés sont majoritairement liés à des mésusages. Consommés correctement, les compléments alimentaires apportent des solutions de santé adaptées à des personnes en situation d'inconforts.

Synadiet rappelle ses conseils pour une consommation sûre de compléments alimentaires :

- Identifier le fabricant et s'orienter vers des marques et des fabricants référencés
- Vérifier l'étiquetage du produit : les précautions d'emplois, la posologie, la présence d'allergènes
- Choisir des produits étiquetés en français. Eviter les sites internet et les produits présentant un français approximatif.
- Se méfier des produits « miracles » aux promesses trop aguicheuses. Les compléments alimentaires ne peuvent pas porter d'allégations thérapeutiques.
- En cas de doute, demander conseil à un professionnel de santé, en particulier si vous faites partie des catégories suivantes : femmes enceintes, personnes sous traitements médicamenteux, personnes présentant des allergies

Service de presse de Synadiet

Fanny Bezol au 01 53 53 36 82, fbezol@les-influenceurs.com
Anne Perthuis, 01 53 53 36 87, aperthuis@les-influenceurs.com
Claire Guignier, 01 44 73 01 84, c.guignier@synadiet.org

¹ Observatoire Synadiet, Mars 2018