



Compléments alimentaires à base de plantes : Synadiet répond à vos questions

Les compléments alimentaires à base de plantes, des produits naturels

Les Français sont de plus en plus nombreux à se tourner vers des produits naturels pour entretenir leur santé et apporter une réponse mesurée aux inconforts du quotidien. Il y a une prise de conscience que la chimie a été un excès, au même titre que l'oubli progressif de l'utilité des plantes pour la santé. Les compléments alimentaires, et plus largement les produits naturels, font partie d'une tendance de fond liée au « besoin de sens » des consommateurs.

Recourir aux plantes pour leurs vertus de santé est une pratique ancestrale transmise de génération en génération. En proposant un grand nombre de produits à base de plantes¹, les compléments alimentaires perpétuent cette tradition. Ceci particulièrement à l'heure où les médicaments à base de plantes disparaissent progressivement du marché, car ils sont impossibles à breveter et peu rentables.

Les produits à base de plantes, s'ils sont souvent considérés comme une solution douce avant le recours à une médication, ne doivent pas pour autant être considérés comme anodins, car ils contiennent des actifs végétaux garants de leur efficacité. C'est pourquoi les industriels du secteur coopèrent depuis de nombreuses années avec les autorités françaises et européennes afin d'améliorer constamment la qualité et l'encadrement sécuritaire des produits. Pas anodins donc, ce qui ne signifie pas dangereux s'ils sont consommés correctement.

Afin d'informer sur ces produits, Synadiet répond ici aux interrogations des consommateurs et des prescripteurs.

Comment puis-je connaître la composition et les conditions d'emploi d'un complément alimentaire ?

Des mentions d'étiquetage complètes

La première source d'information est l'étiquetage du produit. De nombreuses mentions y apparaissent afin de garantir sa sécurité d'emploi.

¹ 64% des compléments alimentaires contiennent au moins une plante ; source : ExpansionConsulteam 2016

Les compléments alimentaires sont des denrées alimentaires, ils doivent donc faire figurer sur leur étiquetage un certain nombre de mentions obligatoires telles que la dénomination légale de vente « complément alimentaire » ou encore la liste des ingrédients².

De plus, parce que ce sont des denrées alimentaires spécifiques, les compléments alimentaires ont des exigences d'étiquetage supplémentaires³. Vous trouverez donc, sur l'emballage d'un complément alimentaire, les informations suivantes :

- Le nom des ingrédients actifs présents dans le produit et la quantité apportée par chaque portion journalière,
- La portion journalière recommandée (par exemple, une à deux gélules par jour),
- La durée du programme recommandé,
- Un avertissement spécifiant qu'il ne faut pas dépasser les doses conseillées,
- Une mention qui indique que le produit ne doit pas être utilisé comme substitut à une alimentation variée et équilibrée,
- Un avertissement spécifiant de tenir le produit hors de portée des jeunes enfants
- Des précautions d'emploi spécifiques au produit.

Des précautions d'emploi fondées scientifiquement et réglementairement

Afin de définir les précautions d'emploi de son produit, un fabricant se base en premier lieu sur la réglementation. Ainsi, l'arrêté Plantes⁴ français associe certaines plantes à des précautions d'emploi et exclut leur consommation pour certaines populations à risque.

En parallèle, le fabricant doit effectuer une analyse de risque afin d'apposer sur son étiquetage toutes les précautions d'emplois ou autres populations à risque. Cette analyse est fondée sur une étude de la littérature scientifique disponible et sur la connaissance de la composition de la préparation de plante utilisée.

Sur la base de cette analyse réglementaire et scientifique, un industriel appose les précautions d'emploi nécessaires sur son produit. Il n'est ainsi pas rare de voir, sur certains compléments alimentaires, des mentions du type « déconseillé aux femmes enceintes », « demandez l'avis de votre médecin », « déconseillé en cas de prise simultanée de médicament ».

² Le Règlement (UE) 1169/2011 recense les mentions d'étiquetage obligatoires pour les denrées alimentaires

³ La Directive 2002/36/CE, qui encadre les compléments alimentaires, définit les mentions obligatoires à indiquer sur leurs emballages

⁴ Arrêté Plantes du 24 juin 2014

Les produits peuvent-ils être dangereux ?

Des formules adaptées à un effet physiologique

Les compléments alimentaires sont destinés à répondre à une déficience nutritionnelle, à apporter un confort de vie, ou à remédier à un déséquilibre ponctuel. A ce titre, leur composition est encadrée en termes de types d'ingrédients qui peuvent être incorporés dans les formules, et des quantités maximales à apporter, de manière à correspondre à un besoin physiologique. Utilisés selon les respects des étiquetages, ils peuvent être consommés en toute sécurité.

Une nutrivigilance rassurante

Nous avons en France la chance de pouvoir compter sur un dispositif de Nutrivigilance. Ce dispositif permet de recenser les cas observés d'effets indésirables pouvant être imputés aux compléments alimentaires. Force est de constater que les chiffres sont rassurants. 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 indésirable pour 2 millions de boîtes vendues.

Si les chiffres de 2018 ne sont pas encore disponibles, les autorités observent la réduction constante, année après année, du nombre d'effets indésirables observés. De plus, les quelques effets secondaires observés sont la plupart du temps bénins, souvent liés à des mésusages et disparaissent dès l'arrêt de la prise.

Ces résultats révèlent le niveau de sécurité des compléments alimentaires, comparé au nombre d'alertes affectant d'autres catégories de produits sur la même période (ex : denrées alimentaires, produits cosmétiques, médicaments, produits de grande consommation ...).

Des interactions sous contrôle

Comme c'est le cas pour certains aliments courants tels que le pamplemousse, certains actifs contenus dans les compléments alimentaires peuvent présenter des interactions avec certains traitements médicamenteux. Lorsque c'est le cas, la prise simultanée de médicament est clairement déconseillée sur l'étiquetage des produits et il est essentiel de demander conseil à un professionnel de santé.

Sur ce point, il est à noter que la consommation de compléments alimentaires, bien loin d'être banalisée, est largement encadrée par des 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 santé⁵. Et ces derniers sont de plus en plus nombreux à se former à l'usage des compléments alimentaires et notamment des plantes.

⁵ Enquête OpinionWay pour Synadiet

Des produits contrôlés

Pour être commercialisé en France, un complément alimentaire doit préalablement avoir fait l'objet d'une déclaration de mise sur le marché auprès la Direction Générale de la Concurrence, du Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF). Cette déclaration, obligatoire depuis mars 2006, permet de faciliter la surveillance du marché et le contrôle des produits. Lors de chaque déclaration, la DGCCRF vérifie la conformité du produit aux exigences réglementaires françaises et européennes, et donc sa sécurité. Depuis 2017, il est possible de consulter en ligne la liste des produits télédéclarés sur le site [Telelcare](https://www.telelcare.fr). Attention, les produits déclarés avant la mise en place de la télédéclaration en ligne, c'est-à-dire les produits déclarés avant avril 2016, ne sont pas repris dans cette liste.

Complément alimentaire ou médicament, une frontière floue ?

Le complément alimentaire, un produit au service du mieux-être

Le complément alimentaire est situé entre l'aliment et le médicament. Si, à l'inverse de l'aliment, il n'a pas vocation à nourrir, il n'a pas non plus, à l'instar du médicament, vocation à soigner. Les compléments alimentaires permettent à chacun d'entretenir sa santé, de pallier ses inconforts ou petits troubles du quotidien : difficulté à dormir, incommodité digestive, inconforts articulaires, fatigue ponctuelle ... Toutes ces situations où, sans être malades, nous pouvons tous avoir besoin de soutien sans pour autant devoir recourir à une médication. Le complément alimentaire a ainsi un rôle de bien-être et de mieux-être. Parce que, comme le dit l'OMS, « la santé ne consiste pas seulement en une absence de maladie ». Il s'agit d'un bien immatériel que chacun doit entretenir et soutenir.

Les produits n'en sont pas moins efficaces, et c'est cette efficacité qui peut parfois créer le flou dans l'esprit des consommateurs et des professionnels de santé. Cependant, le monopole de l'efficacité est-il réservé au médicament ? Devons-nous qualifier de médicament tout produit qui aurait un effet bénéfique sur la santé ? Aliment, produits cosmétiques, activité physique ? Si cette dernière pratique est de plus en plus prescrite, tout le monde conviendra qu'elle n'en devient pas pour autant médicamenteuse.

Le cadre réglementaire du médicament vise à sécuriser des produits qui, s'ils ne l'étaient pas, pourraient mettre en danger leur consommateur. Les ingrédients autorisés dans les compléments alimentaires ont été sélectionnés avec soin par des experts scientifiques, car leur recul d'utilisation et les études scientifiques disponibles permettent de garantir leur sécurité, quel que soit leur statut.

Faut-il faire évoluer la réglementation ?

Plusieurs évolutions attendues

Oui, la catégorie des compléments alimentaires est relativement récente. Sa réglementation est encore en pleine maturation. Le secteur des compléments alimentaires plaide depuis plusieurs années pour qu'une réglementation européenne spécifique harmonisée soit établie pour les compléments alimentaires à base de plantes. Une telle réglementation devra comprendre à la fois des exigences de qualité, de sécurité, et un encadrement adapté des allégations afin que la tradition soit officiellement

prise en compte. Ceci permettra que les bonnes pratiques existantes soient appliquées au niveau européen afin que la réglementation harmonisée atteigne le niveau d'excellence des bonnes pratiques françaises. Car oui, nous estimons aussi que les compléments alimentaires à base de plantes ne sont pas des compléments alimentaires comme les autres et qu'il convient donc de leur construire un cadre réglementaire spécifique. Il ne s'agirait pas ici d'interdire certaines plantes, mais d'encadrer ces produits au mieux afin que la population continue de bénéficier de leurs bienfaits en toute sécurité.

Un investissement des opérateurs en faveur de l'autorégulation

Le temps de la réglementation est cependant long et les industriels construisent proactivement des outils afin d'assurer un bon encadrement des produits : analyses de risques, recommandations de Synadiet, lignes directrices. Synadiet a ainsi édité une charte Qualité. Ces outils, s'ils ne sont pas réglementaires, permettent néanmoins d'assurer la sécurité des produits présents sur le marché en attendant les évolutions que nous appelons de nos vœux. Et peut-être, dans quelques années, à l'instar du Canada, la création officielle d'une catégorie de produits de santé naturels, avec une nouvelle dénomination plus appropriée que celle de « complément alimentaire ».

En conclusion ?

Les compléments alimentaires sont des produits sûrs. En cas de doute sur leur posologie ou sur leurs conditions d'emplois, il suffit de regarder leur étiquetage. Si un doute persiste, ou si un traitement médicamenteux est pris, il est important de consulter un professionnel de santé. Ces derniers sont de plus en plus nombreux à se former à l'usage des compléments alimentaires et notamment des plantes. Cette tendance doit d'ailleurs être soutenue et renforcée.

De même, la formation du grand public doit être encouragée. En effet, de plus en plus de personnes souhaitent s'investir dans l'entretien de leur santé. Elles s'informent, se forment. Afin d'éviter toute désinformation, il convient donc de libérer l'information et la formation de la population sur les compléments alimentaires. Ces derniers pourront alors devenir des acteurs avertis dans la prévention et l'entretien de leur santé.

SYNADIET

Syndicat professionnel indépendant créé en 1950, SYNADIET est depuis 2012 un syndicat qui regroupe plus de 240 adhérents (consultants, fabricants, façonniers, fournisseurs d'ingrédients, distributeurs, laboratoires d'analyse...). Fort de cette représentativité, SYNADIET formule des propositions et met en place des actions concrètes pour une évolution responsable de son secteur d'activités, notamment sur les sujets qui ont trait à la qualité, à l'information et à la sécurité du consommateur.