

L'efficacité et la sécurité des compléments alimentaires soutenues par la communauté scientifique

Dans plusieurs articles de presse publiés le 20 mars 2019, la sécurité et l'efficacité des compléments alimentaires sont remises en cause. Les articles prétendent que la science serait sceptique face aux compléments alimentaires.

Conformément à la réglementation, un complément alimentaire n'a pas vocation à revendiquer la guérison d'une maladie. Cependant, en agissant notamment sur la diminution de facteurs de risques de maladies et sur le bien-être en général, ils contribuent à la préservation de la santé tout au long de la vie. Ils répondent à une tendance de rationalisation de la consommation de médicaments et à la prise de conscience que des réponses mesurées et adaptées peuvent être apportées à des personnes en situation d'inconfort.

Cette utilité des compléments alimentaires est reconnue par le monde scientifique. Interrogé par le centre d'information sur les compléments alimentaires, le professeur Jean-Michel Lecerf, chef du service nutrition de l'institut Pasteur de Lille estime ainsi que « ces produits ont des effets et ont une réglementation très précise qui doit être respectée et qui l'est ». « Ils ne se substituent pas à une alimentation équilibrée. Ils ont des propriétés, des effets, mais ne sont pas des médicaments, ils interviennent en prévention », explique-t-il.

La base scientifique de leur utilisation s'appuie en effet sur les travaux de recherche de nombreuses équipes nationales et internationales, parmi lesquelles des équipes appartenant à des organismes de recherche français tels que l'INRA et/ou l'INSERM.

Ces travaux donnent lieu à des consensus d'experts et de sociétés savantes.

Concernant spécifiquement les vitamines et minéraux, Christophe Moinard, professeur en nutrition à l'Université de Grenoble, estime notamment qu'« il existe certaines situations physiologiques lors desquelles nous n'arrivons pas à couvrir nos besoins en vitamines et minéraux et lors desquelles la supplémentation peut être intéressante »

Sur ce point, Luc Cynober, professeur en nutrition à l'Université Paris Descartes et chef du service de biochimie de l'hôpital Cochin, explique ainsi que « le déficit en vitamine D est associé à des risques chez la personne âgée », « le déficit en vitamine B9 ou acide folique chez la femme enceinte expose les futurs enfants à des anomalies majeures ». Selon lui, « les compléments alimentaires ont toute leur place dès lors qu'ils sont utilisés de façon rationnelle et ciblée »

Par ailleurs, la production, la mise sur le marché et la surveillance des compléments alimentaires 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.

Le professeur Luc Cynober estime ainsi qu'à « faible dose, et sous la forme de cure, il n'y a pas de problème ».

En 2017, via le dispositif national de nutrivigilance, l'Anses a relevé 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 en 2017 sur le marché français. Soit, un effet pour 2 millions de boîtes vendues. Le faible nombre de cas et leur faible intensité sont témoins de la sécurité des produits.

SYNADIET

Syndicat professionnel indépendant créé en 1950, SYNADIET est depuis 2012 un syndicat qui regroupe la majorité du secteur des compléments alimentaires en France. Avec plus de 240 adhérents (consultants, fabricants, façonniers, fournisseurs d'ingrédients, distributeurs, laboratoires d'analyse), SYNADIET a une force de représentativité unique en France formulant des propositions et mettant 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