

## Les compléments alimentaires, ce qu'en dit la science ...

Dans une dépêche AFP du 28 mars 2018, les fondements scientifiques de l'utilité des compléments alimentaires sont remis en cause. La dépêche évoque le scepticisme de la science quant au succès de ce secteur, à travers les propos du pharmacologue Jean-Paul Giroud, de l'Académie de médecine, qui estime « qu'il n'y a aucune base scientifique à tout ce que prétendent prévenir ou guérir ces produits ».

Conformément à la réglementation, un complément alimentaire n'a pas vocation à revendiquer la prévention ou 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.

Force est de constater que la position de Jean-Paul Giroud n'est pas partagée par une grande partie des professionnels de santé, puisque notre étude démontre que dans 2/3 des cas, la consommation de compléments alimentaires fait suite à un conseil ou à une prescription médicale.

La base scientifique de leur utilisation s'appuie 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.

De ces travaux sont issus des consensus d'experts et de sociétés savantes sur lesquels s'appuient les autorités de santé qui recommandent certaines suppléments.

Pour donner quelques exemples :

- La supplémentation en vitamine B9 (acide folique) est ainsi recommandée chez la femme enceinte par les autorités de santé, et le gouvernement vient d'en rappeler l'importance en l'incluant dans les 25 mesures phares de la politique de prévention dévoilées cette semaine.
- L'intérêt de la supplémentation des personnes âgées en vitamine D et Calcium est reconnue par les autorités de santé. Santé publique France conseille ainsi aux personnes âgées dont les apports alimentaires sont insuffisants, de consulter leur médecin pour qu'il leur prescrive des suppléments, si nécessaire.
- Au-delà des vitamines, de plus en plus d'études sont menées sur les effets des plantes sur les inconforts du quotidien. C'est ainsi que la Belgique, dans le cadre d'une campagne visant à limiter la consommation de benzodiazépines, a conseillé aux médecins de promouvoir l'utilisation de la phytothérapie en première intention.
- Diverses sociétés savantes de cardiologie, en Europe et aux Etats-Unis (American Heart Association) recommandent la prise d'oméga-3 chez les individus présentant des troubles du rythme cardiaque ou de l'hypertension artérielle.



- L'autorité européenne de sécurité des aliments a reconnu l'intérêt scientifique des vitamines, minéraux en autorisant plus de 160 allégations de santé

Actuellement, on dénombre plus de 30 000 publications scientifiques sur les vitamines, minéraux et Omega-3<sup>1</sup>.

### Que faut-il de plus pour affirmer l'efficacité des compléments alimentaires ?

#### 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

---

<sup>1</sup> Pubmed, mars 2018