



Tout savoir sur les compléments alimentaires



Réalisé par le

Syndicat de la Diététique
et des Compléments Alimentaires





LE SYNDICAT DE LA DIÉTÉTIQUE ET DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES GARANTIT LA QUALITÉ ET LA SÉCURITÉ DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DE SES FABRICANTS	2
• Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ?	3
• Que contiennent les compléments alimentaires ?	3
• Pourquoi est-il utile de prendre un complément alimentaire ?	3
• Comment mesurer l'efficacité des compléments alimentaires ?	4
• Quand et comment utiliser les compléments alimentaires ?	4
LES GARANTIES DE SÉCURITÉ	5
• Les compléments alimentaires sont-ils sûrs ?	5
• Comment est fabriqué un complément alimentaire ?	6
• En quoi les compléments alimentaires sont-ils différents des médicaments ?	7
• Y a-t-il des risques à associer la prise de compléments alimentaires à certains médicaments ?	7
• Lorsque l'on consomme un complément alimentaire, existe-t-il un risque d'effet secondaire ?	7
LES QUESTIONS QUE L'ON PEUT SE POSER...	8
• Un complément alimentaire est-il identique dans tous les points de vente ?	8
• Quel est le profil du consommateur de compléments alimentaires ?	8
• Comment se repérer dans la diversité de l'offre ?	9
• Quelles garanties puis-je trouver ?	9
• Que penser des compléments alimentaires pour les enfants ?	10
• Compléments alimentaires, pour quel budget ?	10
• L'essentiel à retenir	11
• Qui sont les adhérents du Syndicat ?	11
• Lexique	12





➤ LE SYNDICAT DE LA DIÉTÉTIQUE ET DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES GARANTIT LA QUALITÉ ET LA SÉCURITÉ DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DES ADHÉRENTS QUI LES FABRIQUENT

Grâce à une **réglementation française et européenne** exigeante et à la volonté commune des fabricants de proposer des compléments alimentaires de qualité, **le consommateur peut, en toute confiance, choisir les compléments alimentaires adéquats** pour maintenir ou optimiser sa forme.

Depuis 1980, **le Syndicat de la Diététique et des Compléments Alimentaires est la source d'information et l'interlocuteur privilégié** des médias, des pouvoirs publics et des consommateurs en matière de compléments alimentaires.

Les fabricants de compléments alimentaires sont attentifs aux souhaits et besoins des consommateurs et développent des formulations bien dosées basées sur **des ingrédients alimentaires** ou des extraits alimentaires de ces ingrédients.



Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ?

Selon la nouvelle définition française et européenne, "les compléments alimentaires sont des aliments commercialisés sous forme de gélules, comprimés, ampoules, capsules, tisanes, solutions buvables..."

dont le but est de compléter l'alimentation habituelle. Ils constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique". Ils sont conçus pour répondre à un besoin précis : digestion, sommeil, minceur, tonus...



Pourquoi est-il utile de prendre un complément alimentaire ?

- L'intérêt des compléments alimentaires découle des bouleversements de nos modes de vie qui ont entraîné une réduction des apports alimentaires en quantité et en qualité.
- Il est difficile aujourd'hui d'avoir tous les micronutriments nécessaires à l'ensemble de nos besoins, alors qu'on connaît leur intérêt pour le bien-être, la beauté, la santé.

Que contiennent les compléments alimentaires ?

Ce sont des sources de nutriments et autres ingrédients, tels que :

- des vitamines (A, D, E, K, B1, B2, PP, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C...),
- des minéraux (fer, zinc, sélénium...),
- des acides aminés,
- des plantes ou extraits de plantes,
- des acides gras essentiels,
- des fibres,
- des antioxydants,
- des pré-biotiques et des pro-biotiques,
- ...



Comment mesurer l'efficacité des compléments alimentaires ?

Leur but est **d'améliorer le bien-être, d'entretenir une bonne santé et non de guérir une maladie**. Ils ont aussi un intérêt préventif, comme le montrent certaines études épidémiologiques et expérimentales.

L'étude SHEEP montre que la consommation de compléments alimentaires entraîne une diminution du risque d'infarctus.¹

L'étude INSERM/SUVIMAX prouve que la consommation de compléments alimentaires favorise une diminution du risque de cancers de 30% chez les hommes².

D'autres études prouvent l'intérêt de la vitamine B9 avant la grossesse pour réduire le risque de malformation congénitale³, du magnésium pour les sportifs⁴, de la canneberge pour le confort urinaire⁵...

Par ailleurs, rappelons **l'usage historique et traditionnel des plantes** :

- les vertus apaisantes du tilleul ou de la passiflore,
- les vertus stimulantes du ginseng,
- les vertus digestives de l'artichaut et du radis noir,
- les vertus reminéralisantes de l'ortie,...



Quand et comment utiliser les compléments alimentaires ?

Il est **recommandé de prendre les compléments alimentaires sur des périodes d'une durée définie en suivant les recommandations d'emploi** qui figurent sur l'étiquette.

Ponctuellement : le magnésium pour les crampes, un "drainant" à prendre sur une durée de 10 jours avant les règles pour celles qui "gonflent", un "ventre plat" en cure de 10 jours ou 1 mois après une semaine chargée en repas copieux, un complément solaire à prendre avant, pendant et après l'exposition solaire.

Sur la durée : les acides aminés soufrés (cystine...) pour favoriser la pousse des cheveux, les huiles de colza, de lin ou de pépin de raisin en cas de peau sèche...

1 Multivitamin Supplements are inversely associated with risk of myocardial infarction in men and women - Stockholm Heart Epidemiology Program (SHEEP). Holquist C et al. (Journal of Nutrition 133:2650-54, 2003) - consommation de vitamine C, vitamine E, thiamine, riboflavine, vitamine B6, vitamine B12, acide folique et sélénium.

2 Étude SUVIMAX (2003) dans le cadre de l'INSERM - consommation de bêta-carotène, vitamine C, vitamine E, sélénium, zinc.

3 Études acide folique, spina bifida - à titre d'exemple : Williamson R. Biol Res Nurs. 2001 Jul;3(1):33-8. Prevention of birth defects: folic acid.

4 [Magnesium as a food supplement] Acta Med Austriaca. 2004 May;31(2):37-9. German

5 Allégation ayant reçu un avis positif de l'Agence de Sécurité Sanitaire des Aliments (2004)

LES GARANTIES DE SÉCURITÉ

Les compléments alimentaires sont-ils sûrs ?

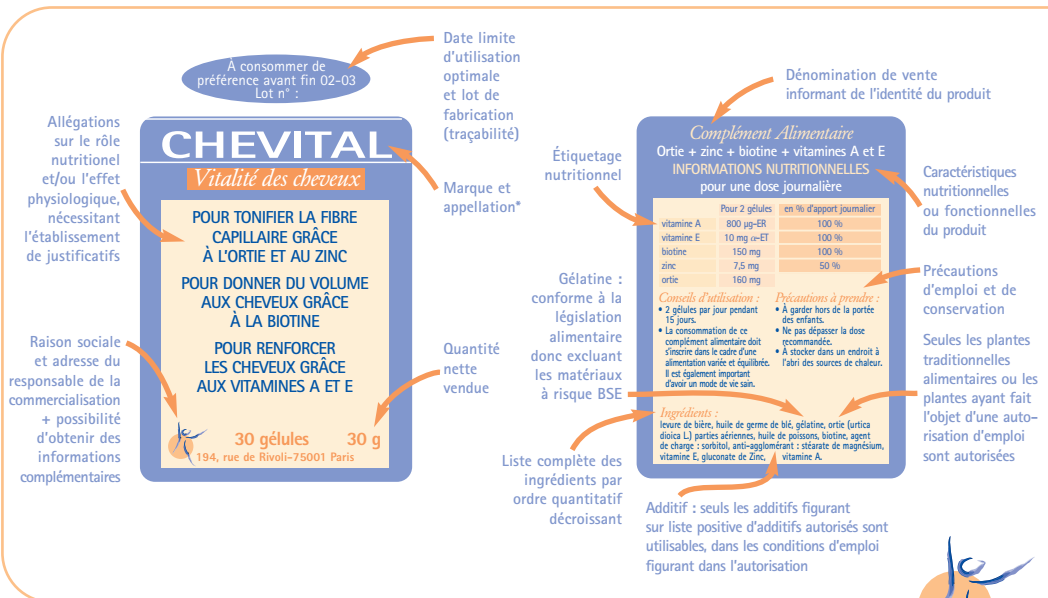
Les compléments alimentaires présentent toutes les garanties de sécurité : choix des composants, dosages adaptés...

Pour la protection du consommateur, la réglementation française¹ et européenne impose :

- un système d'assurance qualité permettant d'assurer la traçabilité et de garantir l'hygiène et la sécurité alimentaire des compléments alimentaires ;
- une obligation d'étiqueter tous les ingrédients et les recommandations d'utilisation ;
- une déclaration systématique à la DGCCRF de mise sur le marché.



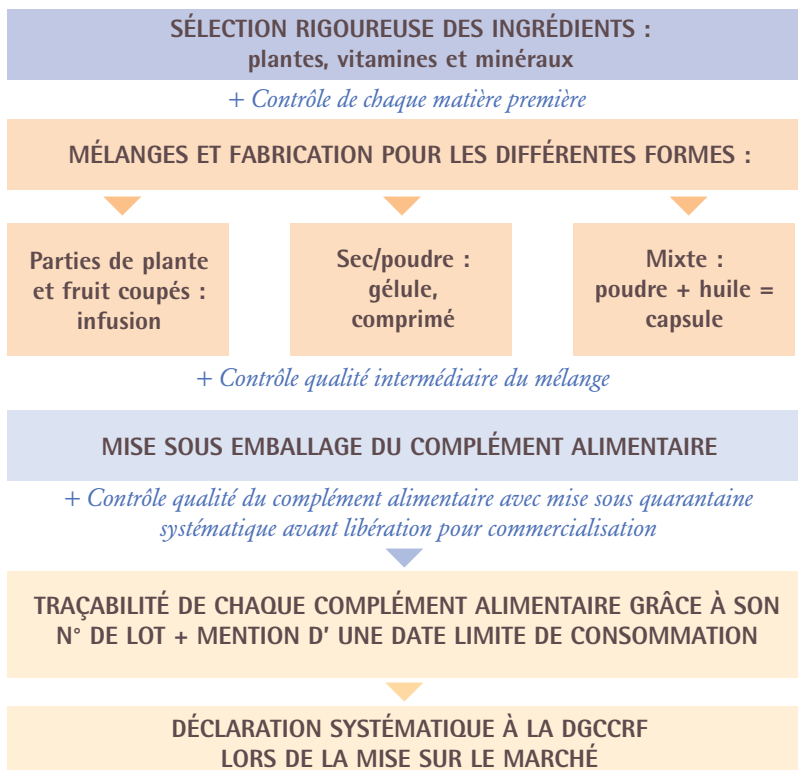
1 La réglementation française est exigeante : le décret "Compléments Alimentaires" publié en 2006 transpose la directive européenne en droit français et la complète de modalités d'autorisation et d'emploi pour les ingrédients autres que les vitamines et minéraux dont les "plantes et préparations de plantes".



* L'exemple CHEVITAL est fictif



Comment est fabriqué un complément alimentaire ?



DGCCRF : Direction Générale
de la Concurrence,
de la Consommation et
de la Répression des Fraudes.

En quoi les compléments alimentaires sont-ils différents des médicaments ?

Les compléments alimentaires **contribuent au bien-être alors que les médicaments visent à guérir** une maladie.

La directive européenne définit clairement les propriétés des compléments alimentaires :

MÉDICAMENT	COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
Soigne une maladie, pathologie	Entretient le bien-être, le mieux-être, la beauté
Personnes malades	Personnes en bonne santé voulant le rester
Prescription médicale	Choix de l'individu de mieux prendre en charge son hygiène de vie
Propriétés thérapeutiques	Propriétés nutritionnelles / physiologiques

Y a-t-il des risques à associer la prise de compléments alimentaires à certains médicaments ?

- Les **compléments alimentaires sont des aliments**. À ce titre, dans la majorité des cas, ils ne présentent aucun risque à être associés à un médicament.
- Pour avoir des précisions, les services consommateurs des fabricants sont à votre disposition.
- En cas de traitement médical, il est recommandé de demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Lorsqu'on consomme un complément alimentaire, existe-t-il un risque d'effet secondaire ?

La prise d'un complément alimentaire ne crée pas d'accoutumance de l'organisme. Rappelons que ce n'est pas un médicament mais un complément de l'alimentation.

PEUT-ON PRENDRE 2 COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES EN MÊME TEMPS ?

- Oui, il est possible de prendre par exemple un complément solaire et du magnésium en même temps.
- Une certaine vigilance est toutefois recommandée pour la vitamine A et le bêta-carotène. Veiller à respecter les éventuelles mises en garde figurant sur l'étiquetage.



LES QUESTIONS QUE L'ON PEUT SE POSER...



Un complément alimentaire est-il identique dans tous les points de vente ?

Les compléments alimentaires sont proposés dans de nombreux points de vente afin de répondre aux habitudes du consommateur : **pharmacies** (pour l'environnement "médical", le côté "conseils santé"), **grandes surfaces** (pour le choix et l'accessibilité, au rayon diététique pour les produits forme/équilibre et au rayon parapharmacie pour l'hygiène du corps, soin de la peau et des cheveux...), **magasins spécialisés** type "diététique" (pour le contact humain, le côté "bio"), **parapharmacies** (où la minceur est régulièrement abordée et où les conseils sont donnés).

Quel que soit le point de vente, les compléments alimentaires sont tous soumis à la même réglementation. Il est recommandé de vérifier la marque avant d'acheter sur Internet ou par correspondance car les produits vendus ainsi peuvent échapper à la législation française ou européenne.

Quel est le profil du consommateur de compléments alimentaires ?

Le consommateur de compléments alimentaires est informé sur la nutrition et les grands principes de l'équilibre alimentaire. Il est conscient de ses besoins par rapport à son rythme de vie ou à ses habitudes alimentaires.

20% des Français consomment plus ou moins régulièrement des compléments alimentaires, les femmes 2 fois plus souvent que les hommes ; c'est ce que révèle l'étude SOFRES réalisée en mars 2004 pour le Syndicat de la Diététique et des Compléments Alimentaires.

La motivation : d'abord positive, pour accroître le tonus, la vitalité et entretenir la beauté ; puis pour pallier les déséquilibres divers : nourrir la peau, les cheveux, les ongles, compenser les déséquilibres de l'alimentation, lutter contre le stress, faciliter la digestion...

Enfin, l'idée que l'individu doit désormais se prendre en charge lui-même fait son chemin (89%) et les compléments alimentaires sont un reflet de cette tendance.

Comment se repérer dans la diversité de l'offre ?

En règle générale, les compléments alimentaires sont représentés en 3 catégories :

- **Le bien-être**, pour la forme et le tonus (gélules de ginseng), pour le confort digestif (ampoules de radis noir), pour l'amélioration de la circulation veineuse (infusions de vigne rouge), pour un statut vitaminique intéressant (paillettes de levure de bière ou de germe de blé), pour un meilleur sommeil (capsules de passiflore)...
- **La minceur**, pour améliorer le drainage (boissons à base de reine des prés ou de frêne), pour accompagner la perte de poids dans le cadre d'un régime hypocalorique (gélules de thé vierge ou de maté), pour contrôler l'appétit (dosettes de pectine ou de fucus)...
- **La beauté**, pour préparer la peau au soleil (capsules de bêta-carotène ou de lycopène), améliorer l'état des cheveux (complexes de vitamines B et vitamine E), de la peau (huile de bourrache) ou des ongles (gélules de levure)...



Quelles garanties puis-je trouver ?

Les entreprises adhérentes du Syndicat (fabricants, sous-traitants) sont responsables de la mise sur le marché. Elles se sont engagées à respecter les obligations et les contraintes des différentes étapes de la vie d'un complément alimentaire.

La charte qualité adoptée par la profession formalise le savoir-faire de la profession et le sérieux des compléments alimentaires.

Les entreprises fabriquent ainsi des produits dans les principes de sécurité et de qualité auxquels elles adhèrent.



Que penser des compléments alimentaires pour les enfants ?

Tout d'abord, **il est important de distinguer les jeunes enfants de moins de 3 ans, et les enfants de plus de 3 ans.**



Enfants de moins de 3 ans :

On parle de "supplémentation" proposée par les pédiatres dans le cadre du suivi des nourrissons et enfants en bas âge : vitamines D et K, fluor... Actuellement, en France, cette supplémentation a un statut de médicament.

Enfants de plus de 3 ans :

Les parents peuvent donner des compléments alimentaires à leurs enfants : ce qu'il est important de vérifier, c'est que le complément alimentaire soit étiqueté "enfant" car il est alors spécifiquement formulé et dosé pour les enfants.

L'apport des compléments alimentaires est très important lors de cette période de croissance. Par exemple : le fer est un oligoélément indispensable en période de croissance.

Compléments alimentaires, pour quel budget ?



Tout dépend des différents ingrédients utilisés, du degré d'innovation, de la durée du programme et du lieu d'achat.

Si une boîte de 40 gélules coûte entre 6 et 25 €, le coût quotidien n'est que de 0,15 à 0,60 €.



L'ESSENTIEL À RETENIR

Depuis quelques années et grâce à la mobilisation de l'ensemble du corps médical, des scientifiques, des pouvoirs publics et des industriels, **la conscience nutritionnelle des consommateurs français s'est éveillée**. Le rôle essentiel d'une alimentation variée et équilibrée, facteur de bien-être, est désormais reconnu par tous.

Les **modes de vie modernes provoquent souvent fatigue et stress qui sont des signes de déficiences en certains micronutriments** : en période de stress et de surmenage par exemple, on a tendance à mal s'alimenter, ce qui entraîne des déficiences en vitamines et minéraux essentiels ainsi qu'une impression générale de lassitude et d'épuisement. Des solutions existent : il faut veiller à une bonne hygiène de vie et l'on peut s'aider des compléments alimentaires pour le coup de pouce supplémentaire.

En effet, **les compléments alimentaires constituent une assurance nutritionnelle intéressante avant même que les restrictions d'apports en vitamines et minéraux ne se traduisent en fatigue et stress, donc en signes de déficiences, voire à plus long terme en carences**.

La consommation de compléments alimentaires va de pair avec un comportement alimentaire responsable.



▶ LEXIQUE

AFSSA : Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments.

AIDE-MINCEUR : qui accompagne les régimes minceurs.

ANTIOXYDANT : qui permet de lutter contre l'oxydation des tissus, une sorte "d'antirouille" des cellules, luttant contre les effets néfastes du vieillissement et des maladies dégénératives.

APAISANT : qui favorise le sommeil, les états apaisants (détente, relaxation)...

ASTRINGENT : qui resserre et contracte les tissus ou les muqueuses.

"BRÛLE-GRAISSE" : qui participe au mécanisme d'absorption des graisses et/ou des calories.

CARMINATIF : qui provoque l'expulsion des gaz intestinaux ou qui les "absorbe".

CONFORT DES JAMBES : qui facilite la sensation de jambes légères en aidant à la protection des vaisseaux.

DÉPURATIF : qui facilite la production biliaire et la digestion.

DGCCRF : Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes.

DIGESTIF : qui facilite la digestion, le transit intestinal.

DRAINEUR : qui facilite l'élimination rénale de l'eau.

HÉPATIQUE : qui se rapporte au foie.

MODÉRATEUR D'APPÉTIT : qui favorise la satiété, souvent "mécaniquement" en luttant l'estomac par l'emploi de fibres. Les compléments alimentaires "modérateurs d'appétit" accompagnent les régimes minceurs.

PRÉ-BIOTIQUE : agent bactérien qui permet de rééquilibrer la flore intestinale avec un effet positif sur la santé.

PRO-BIOTIQUE : il s'agit d'une "bonne bactérie" présente dans les flores intestinales qui permet de réduire par simple compétition la population bactérienne potentiellement pathogène.

RÉMINÉRALISANT, RECONSTITUANT, REVITALISANT : qui est source de sels minéraux et d'oligo-éléments, de vitamines...

STIMULANT : qui encourage l'activité nerveuse ou qui augmente l'énergie des fonctions d'un organe d'une manière ponctuelle.

SOMMEIL : ingrédient favorisant l'endormissement : vertus calmantes, apaisantes, détente, relaxation.

TONIQUE : qui fortifie l'activité des organes (vitalité, tonus) ou qui augmente l'énergie de manière suffisamment durable dans le temps (dynamisme).

VENTRE PLAT : ingrédients qui régulent les problèmes digestifs d'origine intestinale (ballonnements digestifs, lenteur de la digestion, flatulences...).



