



Conférence de presse
12 mai 2005

**TOUT CE QUE VOUS AVEZ
TOUJOURS VOULU SAVOIR SUR
LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES**

Dossier de presse

Avec la participation de :

➤ **Dr Patrick BIBAS**

Médecin nutritionniste, Clinique Matignon, Paris

➤ **Damien GALTIER**

Diététicien D.E. consultant au CH Manhès, Fleury (91)

➤ **Brigitte LELIÈVRE**

Responsable réglementation-nutrition, SDCA, Paris



SOMMAIRE

- **Stress : mieux le comprendre pour mieux le gérer**

*Dr Patrick Bibas
Médecin nutritionniste, Clinique Matignon, Paris*

- **Les compléments alimentaires,
une aide utile pour atteindre les recommandations
nutritionnelles**

*Damien Galtier
Diététicien D.E., consultant au Centre Hospitalier Manhès, Fleury, 91*

- **Sécurité des compléments alimentaires :
les garanties de la réglementation**

*Brigitte Lelièvre
Responsable réglementation-nutrition, SDCA, Paris*

Annexes

- Présentation du Syndicat de la Diététique et des Compléments Alimentaires
- Chiffres clés 2004 du Syndicat de la Diététique et des Compléments Alimentaires



LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES : DE PRECIEUX ALLIES EN CAS DE STRESS

Les Français sont de plus en plus attentifs à leur équilibre alimentaire¹ grâce aux diverses campagnes type PNNS (Plan National Nutrition & Santé, 2000) qui conseillent de varier ses repas, de limiter les apports en calories, de pratiquer une activité physique régulière, de consommer 5 fruits et légumes par jour. Néanmoins, malgré tous ces efforts, le décalage entre l'idéal à atteindre et la réalité constatée au quotidien persiste.

En effet, plusieurs enquêtes de suivi alimentaire telles que **Suvimax, Val de Marne, Bourgogne et Baromètre Nutrition Santé 2002**, rapportent qu'en moyenne **les 3/4 des Français ne respectent pas les recommandations officielles.**

La conclusion du rapport datant de mars 2005 établi par l'Institut de Veille Sanitaire (IVS), conjointement avec l'Unité de Surveillance et d'Epidémiologie Nutritionnelle (USEN), est lui aussi sans appel : les apports réels, caractérisés par une alimentation riche en lipides et un déficit en fibres et micronutriments apportés par les végétaux, sont loin des apports recommandés.¹

Damien Galtier, diététicien, insiste sur le fait que notre mode de vie de plus en plus sédentaire, la simplification des repas ou encore le stress croissant sont aujourd'hui des facteurs qui renforcent le déséquilibre et nous éloignent des recommandations. Une véritable prise en charge personnelle s'avère nécessaire.

UNE REACTION NATURELLE DU CORPS : LE STRESS, CERCLE INFERNAL

Le stress n'est pas une maladie mais une réaction réflexe du corps et de l'esprit face aux contraintes quotidiennes. Pour nombre d'individus, le stress est vécu de façon positive. Pour d'autres, le stress est une agression qui oblige le corps à trouver des parades et des techniques de défense. Dans ce cas-là, le stress entraîne une perte d'énergie et une fatigue entraînant à son tour une perte en minéraux.

Déménagements, nouveau travail, visite chez le dentiste... Les **agents stresseurs** ne manquent pas. **Leurs répercussions sur les mécanismes de défense de l'organisme et sur les ressources immunitaires sont importantes et nous rendent plus fragiles aux infections.**

Souvent, on constate une **impression générale de tristesse et d'épuisement**, sans pouvoir définir exactement ce dont on se plaint. Le « **carburant nerveux** » commence à **s'épuiser, la fatigue s'installe et certains symptômes très variables se manifestent** tels que troubles du sommeil ou de la digestion, baisse d'énergie, perte ou prise de poids,...

¹ Baromètre Santé Nutrition, 2002

INTERVENIR POUR AIDER L'ORGANISME A MIEUX SE DEFENDRE

Le stress peut se manifester de diverses manières, c'est pourquoi il est nécessaire d'élaborer, dans un premier temps, une stratégie personnelle pour le contrer. Une hygiène de vie irréprochable est bien évidemment la première étape pour lutter contre les méfaits du stress. Dès que les premiers symptômes surviennent, certaines règles sont à respecter telles que communiquer avec son entourage, avoir une activité physique, surveiller voire modifier son alimentation, rééduquer son sommeil : **en définitive, des principes de base plutôt simples mais pas toujours faciles à suivre** .

LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES : UNE ASSURANCE NUTRITIONNELLE INTERESSANTE

Les compléments alimentaires permettent d'éviter que certaines déficiences ne se traduisent en signe de fatigue puis en stress ou ne se transforment en carences. **En cas de stress prolongé**, le **magnésium** permet de lutter efficacement contre la nervosité, l'irritabilité et les troubles du sommeil. De même, **les vitamines B (B1, B2, PP, B5, B6, B9) participent à l'utilisation des sucres, des protéines et des lipides pour fournir l'énergie** et sont fortement conseillées puisqu'elles interviennent dans le métabolisme du magnésium. **La vitamine C** est idéale pour combattre **la fatigue matinale**. De manière générale, **les vitamines anti-oxydantes protectrices A, C, E** jouent un rôle primordial dans les réactions de défense de l'organisme.

Les plantes se révèlent également très efficaces dans la prévention mais aussi la lutte contre le stress. En cas de **surmenage** par exemple, **le ginseng** est particulièrement adapté aux besoins de notre métabolisme puisqu'il tonifie, fortifie et dynamise l'organisme.

Néanmoins, si les difficultés persistent, n'hésitez pas à consulter votre médecin. **Il ne faut en aucun cas négliger un symptôme persistant !**

SÉCURITÉ DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : LES GARANTIES DE LA RÉGLEMENTATION

Les compléments alimentaires commercialisés dans les pays de l'Union Européenne sont soumis aux exigences de la directive européenne 2002/46/CE¹.

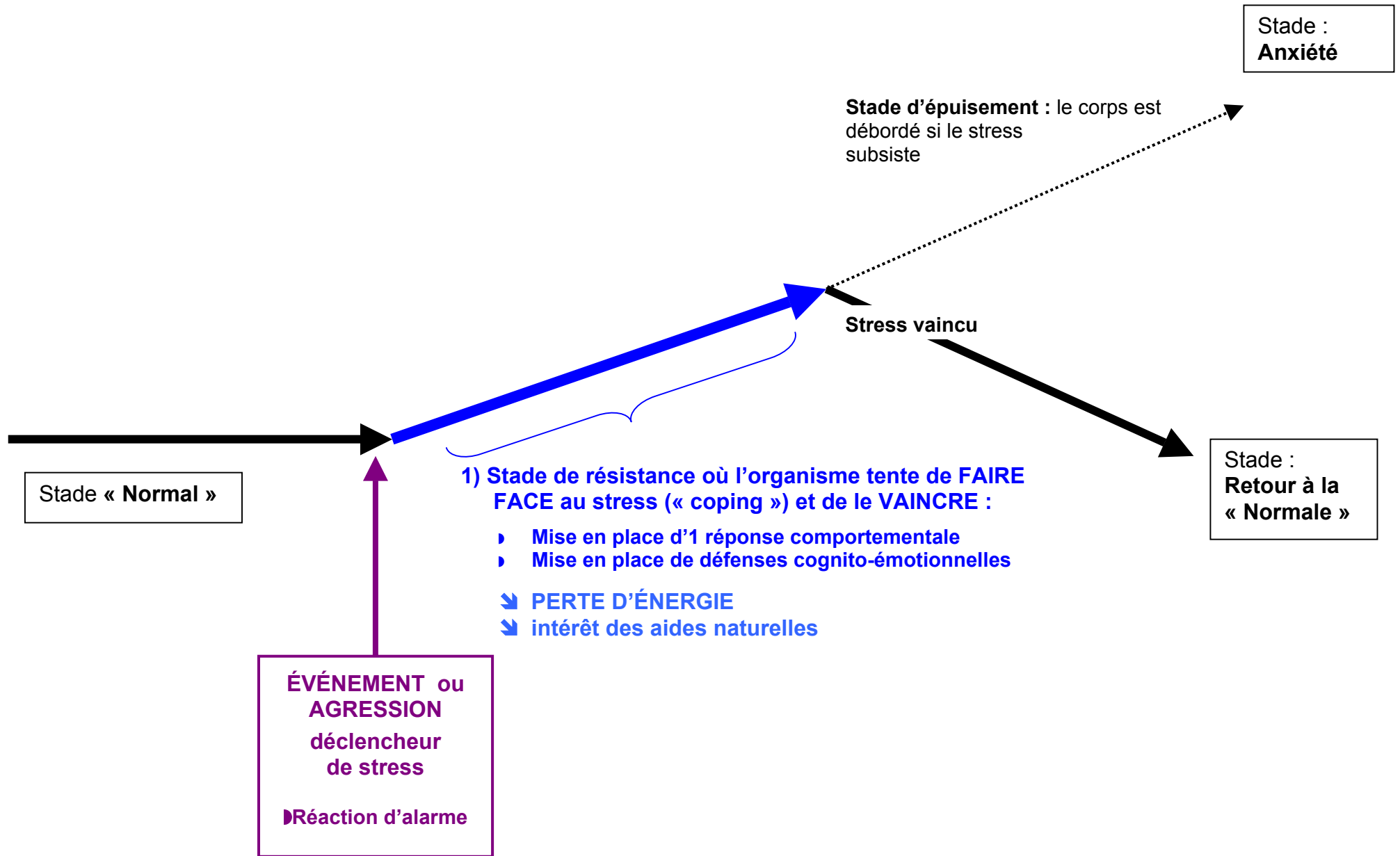
Cette directive présente une garantie pour les échanges intra-communautaires puisque toutes les administrations de contrôle parlent aujourd'hui le même langage et **distinguent les compléments alimentaires des autres aliments ou des médicaments sur les mêmes bases juridiques**.

Avec la directive européenne, les compléments alimentaires gagnent en clarté et en légitimité. Le consommateur, mieux informé, mieux protégé, peut y avoir recours en toute confiance.



Contacts Presse : Laurence Jacquillat – Corinne Schiele
69, rue de la Tour – 75116 Paris - Tél : 01 45 03 89 89 - Fax : 01 45 03 89 90 - E-mail : c.schiele@ljcom.net
www.synd-dca.org

¹ DIRECTIVE 2002/46/CE DU PARLEMENT EUROPÉEN ET DU CONSEIL du 10 juin 2002 relative au rapprochement des législations des États membres concernant les compléments alimentaires.



STRESS : MIEUX LE COMPRENDRE POUR MIEUX LE GERER

*Dr Patrick Bibas, psychiatre nutritionniste
Clinique Matignon, Paris*

I / QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

De tout temps, le stress n'a jamais épargné personne. C'est une réaction tout à fait naturelle du corps et de l'esprit face aux contraintes quotidiennes de notre environnement, mais c'est également une réaction liée à un certain contexte de notre mode de vie actuel qui est de plus en plus effréné.

Il existe différents moyens pour gérer et diminuer son état de stress, mais chaque individu appréhende et vit le stress de manière différente en terme de durée et d'intensité. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle la meilleure façon d'y remédier dépend aussi du tempérament de chacun.

En 1930, le biologiste canadien Hans Selye identifie le **stress** et le nomme **Syndrome Général d'Adaptation (SGA)**. Depuis, la conception du stress a beaucoup évolué.

Le stress n'est pas une maladie mais une **réaction réflexe** avec une répercussion sur l'organisme qui lui permet de se maintenir en éveil et de réagir face à un danger. Le stress est une réponse comportementale et biologique de l'organisme à des facteurs de perturbation. Le stress désigne aussi bien la **source, la manifestation ou la conséquence du stress**. **Il devient négatif dès lors que la réponse de l'organisme n'est plus adaptée.**

Le « déclencheur » est un **agent stresseur** (résultats d'examens cliniques par exemple) qui **engendre une phase de choc, donc une réaction d'alerte entraînant une réponse d'adaptation** (affrontement, fuite,...). Celle-ci correspond à un **effort** que fait l'individu pour « s'adapter » à la modification soudaine de son environnement. Elle se manifeste également par des **pensées, des émotions et des signes physiques** tels que accélération du rythme cardiaque, sudation....

Le stress se caractérise par un ensemble de symptômes non spécifiques, qui se manifestent quel que soit l'agent agresseur ou l'événement. C'est une réaction biologique à une stimulation extérieure physique, psychique ou sensorielle.

Le stress s'échelonne sur 3 étapes : alarme (suite à la phase de choc provoquée par le stimulus), **résistance, épuisement.**

II / LES 3 STADES DU STRESS

D'après les travaux de Hans Selye dès 1930 et ceux de ses successeurs, **le syndrome général d'adaptation se développe en trois phases :**

- 1) **La réaction d'alarme** : c'est la phase de choc initiale ; on observe une réponse rapide endocrinienne qui se traduit par une libération importante d'adrénaline qui stimule le cœur, oxygène les muscles et les tissus et facilite la libération du sucre et des graisses par le foie. **Le corps est en état de réagir.**
- 2) **Le stade de résistance** : le corps est constitué de telle manière qu'il se « mobilise » et capitalise d'autres ressources afin de retrouver son équilibre. Il résiste à l'agression en

sécrétant de l'endorphine (hormone ayant des vertus apaisantes). A ce stade et jusqu'à un certain point, le stress est considéré comme bénéfique pour l'organisme parce qu'il le rend performant (concentration et efficacité plus élevées).

- 3) **Le stade d'épuisement** : si le stress perdure, le corps est vite **débordé par les hormones de la peur**. L'organisme s'affaiblit et manifeste des troubles organiques et/ou physiologiques.

III / LE STRESS FATIGUE LE CORPS ET L'ESPRIT : UN CERCLE VICIEUX

Le stress est engendré **par l'ensemble des contraintes que nous pouvons subir quotidiennement**. A l'instant où l'être humain éprouve un stress (qui peut être tout à fait minime et sans danger, comme le fait de prendre la parole en public) son rythme cardiaque s'accélère. Si la peur ou l'émotion prennent de l'ampleur, les réactions physiques seront en conséquence.

LES SIGNAUX D'ALERTE DU STRESS

Le stress modifie l'équilibre nerveux et hormonal de l'organisme (et peut, sur le long terme et s'il n'est pas pris en charge à temps, être un facteur de risque pour un certain nombre de maladies) :

► **Le système nerveux** : sa stimulation aboutit à la sécrétion d'hormones, dont l'adrénaline. Cette réaction est très rapide et assez brutale.

► **Le système endocrinien** : au cours d'une réponse beaucoup plus lente, il sécrète de la cortisone.

➔ La libération de cortisone va se traduire par un mauvais fonctionnement du système immunitaire ou par certains ulcères de l'estomac.

➔ La mise en œuvre du système nerveux et du système endocrinien suscite des réactions cardio-vasculaires (en particulier accélération de la fréquence cardiaque et augmentation du débit sanguin), digestives et métaboliques.

LES PREMIÈRES RÉACTIONS AUX FACTEURS DE STRESS

Le stress a une répercussion sur les mécanismes de défense de l'organisme et sur les ressources immunitaires. Des études montrent que des individus fortement stressés présentent une baisse significative, dans le sang, des lymphocytes, les cellules chargées de produire les anticorps. **C'est pourquoi le fait d'être stressé rend plus fragile aux infections**.

Au bout de quelque temps, le « **carburant nerveux** » vient à manquer, et l'on se plaint peu à peu d'une fatigue persistante, de troubles du sommeil, d'irritabilité excessive, de troubles digestifs. **C'est à ce stade qu'il faut INTERVENIR et aider l'organisme** à se défendre au risque de voir apparaître peu à peu les signes d'épuisement nerveux et physiques, qui peuvent annoncer un état dépressif.

Les premiers signaux qui doivent nous avertir de l'importance du stress et nous inciter à réagir rapidement sont :

- **psychologiques** : manque de concentration, sommeil anarchique, mémoire défaillante, angoisses ;
- **comportementaux** : consommation accrue de tabac, absorption importante d'alcool, perte d'appétit ou fringales, alimentation anarchique,... ;
- **physiques** : perte d'énergie/fatigue, troubles digestifs, perte ou prise de poids, réactions cutanées (apparition de boutons), infections virales (herpès),...

IL Y A DIFFÉRENTES MANIÈRES DE VIVRE LE STRESS :

► **Pour nombre d'individus, le stress est vécu de façon positive** : il leur faut une *agression* extérieure pour se sentir bien et travailler correctement. Ils ont besoin de conflits, de situations d'urgence pour mettre en œuvre toute leur capacité intellectuelle ou toute leur efficacité. Ces individus privilégient l'affrontement du stress (" ça passe ou ça casse ").

► **D'autres individus, fortement agressés par le stress, mettent au point des *parades*, ou des mécanismes de défense qui leur permettent de réagir positivement.** Dès qu'ils ressentent un stress, ils s'accommode de la situation et se relaxent. Ces techniques de défense sont très variables d'un individu à l'autre, car chacun possède ses propres méthodes pour se détendre, et diminuer son degré de colère.

Enfin, il ne faut pas considérer le stress comme une agression subie : **cet état doit rester passager. Le stress ne peut être à l'origine d'une maladie, mais davantage un facteur la favorisant.** D'autres facteurs familiaux, génétiques, alimentaires lui sont toujours associés.

Beaucoup d'événements de la vie (ménopause, examens, déménagements, nouveau travail, visite chez le dentiste, Noël pour certains, le mariage pour d'autres...) sont une source de stress.

LE STRESS ENTRAÎNE UNE PERTE D'ÉNERGIE ET UNE FATIGUE QUI ENTRAÎNENT À LEUR TOUR UNE PERTE EN MINÉRAUX :

La fatigue découle du stress et peut se manifester par des symptômes très variables. Souvent on désigne ainsi une impression générale de tristesse et d'épuisement, sans pouvoir définir exactement ce dont on se plaint.

Les symptômes les plus fréquents de la fatigue issue du stress sont :

- **musculaires** : douleurs des muscles, crampes, tremblements, baisse de la résistance à l'effort,
- **des troubles du sommeil** : difficultés à s'endormir, insomnie ou hypersomnie, sommeil agité,
- **des troubles intellectuels** : diminution du rendement intellectuel, difficultés de concentration, troubles de la mémoire et de l'attention,
- **des troubles sexuels** : diminution de la libido ou perte du désir sexuel, baisse de l'activité sexuelle, impuissance ou frigidité ;
- **des troubles digestifs** : diarrhée, constipation, modification du comportement alimentaire, spasmes intestinaux ;
- **des troubles du caractère** : irritabilité, hyper-émotivité, baisse de l'initiative, difficultés relationnelles, intolérance au bruit, tristesse, pessimisme, démotivation, et à terme de l'anxiété.

IV / LE MEILLEUR REMÈDE CONTRE LE STRESS PASSE PAR UNE PRISE EN CHARGE PERSONNELLE

► IL N'Y A PAS DE REMÈDE UNIVERSEL CONTRE LE STRESS MAIS IL Y A CERTAINES RÈGLES À RESPECTER

C'est à chacun d'élaborer la stratégie qui lui convient le mieux, tout en sachant que le stress est un **mal nécessaire et commun**. Il est donc **préférable de mettre au point une technique de défense**.

Il est important de respecter certaines règles. Elles relèvent essentiellement de l'hygiène de vie. En voici quelques-unes :

1) Essayez, dans la mesure du possible, de vivre dans une ambiance familiale et sociale agréable. Se protéger du stress, c'est d'abord avoir des amis et une famille avec qui l'on communique.

2) Développez vos loisirs. Il est important que toute votre vie ne soit pas centrée sur le travail. Ayez à côté une activité complémentaire qui vous permette de *déconnecter* régulièrement.

3) Faites du sport. L'exercice physique est essentiel. Retenez que le sport a un rôle prépondérant pour atténuer les effets du stress.

4) Attention à votre alimentation : la diététique a un rôle également fondamental. Apprenez à vous alimenter correctement, en faisant un bon petit déjeuner et en mangeant plus légèrement le soir. Faites attention au café, au tabac et à l'alcool. S'ils agissent souvent comme des *calmants* dans des situations stressantes, c'est un leurre, ils ne font que renforcer l'angoisse par la suite.

5) Ménagez-vous un moment quotidien de détente : lorsque vous rentrez chez vous, allongez-vous dans l'obscurité, si possible sans bruit, pendant quelques minutes.

6) Rééduquez votre sommeil ! Couchez-vous à heure régulière et n'hésitez pas à instituer un rituel de sommeil avant de vous mettre au lit : musique douce, tisane de plantes aux vertus apaisantes (tilleul, camomille), crème de nuit... sont autant de signaux qui indiquent au corps qu'il est temps de se détendre et de dormir.

7) Relaxez-vous : en suivant des cours de culture physique, de stretching, de yoga, ou, tout simplement, en allant au sauna.

► FAIRE APPEL À DES AIDES SUPPLÉMENTAIRES POUR AIDER LE CORPS ET L'ESPRIT À RÉSISTER AU STRESS

Les compléments alimentaires représentent une aide intéressante. Ils constituent une assurance nutritionnelle avant même que les restrictions d'apports en micronutriments ou en substances physiologiquement utiles ne se traduisent en signe de fatigue ou de stress.

► LES ACIDES GRAS ESSENTIELS

Le colza, l'onagre, la bourrache, les pépins de raisin **assurent l'équilibre nerveux**. En participant à la formation des membranes cellulaires, ils favorisent la transmission des influx nerveux.

On peut les recommander en cas de mauvaise humeur persistante, d'irritabilité, par exemple pour les femmes en période de ménopause.

➤ LES MINÉRAUX

Ces éléments **contribuent à rééquilibrer l'organisme**. En effet, ils facilitent l'assimilation et la transformation des aliments, nous aident à nous protéger contre les infections, et participent à de nombreux métabolismes. Une **insuffisance en fer, la plus connue des carences en oligo-éléments**, provoque une anémie, tandis qu'un manque de **cuivre** est à l'origine d'infections et qu'une carence en **magnésium** rend irritable puisque d'une part le stress tend à provoquer un déficit magnésique et, d'autre part, le déficit magnésique augmente la sensibilité au stress.

On peut utiliser les minéraux en traitement d'appoint pour surmonter le stress, ou les employer en traitement de fond pour équilibrer l'état général.

Voici des exemples d'utilisation :

- **Fatigue ponctuelle, le matin au réveil** : *complexe vitaminé, sélénium* qui stimule le réflexe immunitaire et favorise la résistance au stress (on le trouve surtout dans les poissons ou dans les noix du Brésil, riches en minéraux...), *zinc* (dans les huîtres, le foie de veau).
- **Fatigue nerveuse (surmenage intellectuel)** : *manganèse, cuivre*
- **Fatigue consécutive à une infection** : *cuivre, sélénium, vitamines*.

Le stress accroît nos besoins en minéraux. La pollution, les grossesses ou les petites infections et le stress en particulier entraînent des déperditions considérables **en magnésium**. Il faut veiller à nos apports alimentaires et penser à une complémentation adaptée aux besoins de chacun : dès que l'on ressent une fatigue le matin, de la mauvaise humeur ou des crampes musculaires, il est temps de soigner ses apports en **magnésium** ! On a tendance à oublier que certaines eaux minérales en contiennent des quantités intéressantes, et que les bananes et le cacao sont de bonnes sources de magnésium.

➤ VITAMINES DU GROUPE B

Les apports des **vitamines du groupe B sont plus anciennement connus**. Ces dernières interviennent dans le métabolisme du **magnésium**, préviennent la nervosité et favorisent ainsi une meilleure résistance au stress. Elles participent également au renouvellement de l'énergie organique.

Lors d'un effort, quel qu'il soit, le corps consomme beaucoup de vitamines. En effet, tous les nutriments sont transformés en énergie grâce à elles. **Les vitamines du groupe B (B1, B2, PP, B5, B6, B9) participent à l'utilisation des sucres, des protéines et des lipides pour fournir l'énergie.** Le besoin de ces vitamines (avec la vitamine C) est proportionnel à la dépense énergétique.

Les sources alimentaires de ces vitamines sont très variées : céréales, légumes secs et fruits secs pour la vitamine B1, produits laitiers et abats pour les vitamines B2 et B6, viandes, poissons, oeufs et produits laitiers pour la vitamine B12. Seule une alimentation très variée et équilibrée peut garantir un apport minimum en vitamines du groupe B. On les trouve aussi dans la levure de bière.

➤ LES ANTI-OXYDANTS (A, C, E)

Les **vitamines anti-oxydantes protectrices (A, C, E)** luttent contre la formation des radicaux libres car ces derniers sont très puissants (ils jouent un rôle primordial dans les réactions de défense de l'organisme **mais** ils deviennent dangereux si leur production n'est plus maîtrisée : selon un système de réaction en chaîne, ils s'attaquent alors aux cellules saines).

La vitamine C aide à conserver la forme et à résister aux agressions extérieures, et favorise l'absorption du fer, minéral très important puisque si l'on en manque, la fatigue survient rapidement.

La vitamine E est caractéristique des huiles végétales, **la vitamine C** se concentre dans les fruits et légumes frais et **la vitamine A** est présente sous forme de rétinol dans le beurre et les margarines et sous forme de beta-carotène dans les légumes et fruits.

👉 PLANTES

Bien sûr, les plantes jouent un rôle essentiel, sur le long terme, dans la prévention ou la lutte contre le stress : le houblon, la fleur d'oranger, la mélisse, la lavande, sous forme de tisanes ou ampoules contribuent à la réduction des états de nervosité et du stress.

En cas de surmenage l'action du **ginseng** est non négligeable puisqu'il tonifie l'organisme de manière globale. Il est réputé fortifiant, revitalisant et dynamisant des réactions naturelles de défense : il améliore les performances physiques et intellectuelles quel que soit l'âge de l'individu. Il est néanmoins déconseillé aux personnes souffrant d'insomnies, même passagères.

Les plantes peuvent être utilisées sous leur forme traditionnelle, tisane ou décoction. Quant aux nouveaux conditionnements comme les gélules, ils facilitent leur usage dans le cadre de nos vies modernes.

👉 LES ACIDES AMINÉS

Le tryptophane et les peptides de lait se trouvent dans tous les produits laitiers. Le tryptophane est le précurseur de la sérotonine et joue sur la satiété, l'humeur et participe à la réduction des grignotages compulsifs. Les peptides de lait ont une action anti-stress. Il est traditionnellement reconnu qu'un verre de lait chaud favorise l'endormissement. Pour les personnes n'aimant pas le lait, ne le digérant pas bien ou encore pour celles qui veulent s'assurer des apports journaliers intéressants en acides aminés, on les trouve également sous forme de compléments alimentaires (sachets, gélules).

Si les difficultés persistent, n'hésitez pas à consulter votre médecin, qui vous conseillera. Certes, de nombreux petits maux sont dus au stress, mais il est imprudent de négliger un symptôme persistant.

QUE PRENDRE QUAND, COMMENT, POUR QUEL TYPE DE STRESS ?

	NUTRIMENT RECOM- MANDÉ EN PRIORITE	AUTRES NUTRIMENTS OU ALIMENTS RECOMMANDÉS	MODE D'ACTION DU NUTRIMENT RECOMMANDÉ	CONSEILS DE CONSOMMATION <i>(Suivant la dose préconisée par le fabricant ou le médecin)</i>
Période prolongée de baisse de moral, de nervosité et de fatigue	Magnésium	ANC*	420 mg pour les hommes et 330 mg pour les femmes (6mg/jour/kg de poids corporel) Sous forme de complément alimentaire (ampoules, ...)	
		Germe de blé	<ul style="list-style-type: none"> • Riche en sels minéraux (dont le magnésium), en oligo-éléments et en vitamines (notamment E et celles du groupe B), le germe de blé est utile lorsque le stress perdure. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajouter une à deux cuillères à soupe de germe de blé en paillettes par repas durant trois semaines.
		Eaux minérales	<ul style="list-style-type: none"> • Certaines eaux minérales contiennent plus de 50mg/l de magnésium (à moduler selon les eaux) 	<ul style="list-style-type: none"> • Boire 1 litre 1/2 d'eau par jour
		Certains végétaux: amandes, noisettes et cacao, bananes	<ul style="list-style-type: none"> • Participent à l'équilibre nerveux 	<ul style="list-style-type: none"> • Une poignée de noisettes, 2 morceaux de chocolat noir, 1 banane par jour
	Lactium (peptides de lait, verre de lait)	<ul style="list-style-type: none"> • Vertus apaisantes, « anti-stress » 	<ul style="list-style-type: none"> • En sachets ou gélules • A prendre de préférence le soir. 	

*ANC = Apports nutritionnels conseillés

Fatigue ponctuelle (le matin au réveil, ...)	Vitamine C	ANC* 110 mg pour les adultes		
		Fruits frais	• Naturellement riches en vitamine C	<ul style="list-style-type: none"> • Ex : 1 kiwi et 2 pommes par jour • Sous forme de compléments ou dans les noix du Brésil très riches en minéraux • A consommer 3/4 fois par semaine • A prendre le matin sous forme d'ampoule, de gélules ou de sirop
		Sélénium	• C'est un anti-oxydant puissant.	
		Poissons	• En France, les poissons sont les principaux aliments riches en sélénium	
Gelée royale	• Tonifiant et reconstituant			
Surmenage intellectuel	Vitamine C	ANC* 110 mg pour les adultes		
		Ginseng Kola	• Le ginseng et le kola stimulent les capacités physiques et intellectuelles.	<ul style="list-style-type: none"> • A prendre en poudre, en gélules, capsules ou ampoules le matin en prévention 3 semaines avant un possible surmenage ou pendant la période « difficile », • A prendre le matin (2 c. à café)
		Pollen	• Riche en vitamines B et sels minéraux : tonifiant, reminéralisant, désintoxiquant organique	
ANC* chez l'adulte : 2 g/j pour l'homme et 1,6 g/j pour la femme.				
Mauvaise humeur, irritabilité	Omégas 3	Huiles de poisson	• Les omégas 3 ont un impact positif sur l'humeur	<ul style="list-style-type: none"> • Sous forme de gélules, capsules • En assaisonnement
		Huile de noix, de colza, de sésame	• Très riches en oméga 3 (l'huile de noix est la plus riche)	

<p>Altération modérée du sommeil</p>	<p>Verveine</p>	<p>Mélisse Camomille Tilleul, lavande, houblon, fleur d'oranger</p> <p>Peptides de lait Verre de lait</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pour décompresser après une journée harassante. • Traditionnellement recommandés pour favoriser la détente et le sommeil • Vertus apaisantes, « anti-stress » 	<ul style="list-style-type: none"> • Sous forme de tisanes ou gélules • A prendre le soir après le dîner et avant le coucher • En sachets ou gélules • Le verre de lait à prendre chaud le soir avant le coucher, avec éventuellement une cuillère de miel
---	-----------------	---	---	--

Bien entendu, ces conseils sont à accompagner d'une certaine **hygiène de vie** : pratiquer un sport, éviter les excitants...

Si les difficultés persistent, n'hésitez pas à consulter votre médecin qui vous conseillera. Certes, de nombreux petits maux sont dus au stress, mais il est imprudent de négliger un symptôme persistant.

LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES : UNE AIDE UTILE POUR ATTEINDRE LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Damien Galtier, diététicien D.E

Si en Europe la disponibilité alimentaire est très vaste, **on constate néanmoins que de nombreux individus ne varient pas suffisamment leur alimentation, et ce malgré une information médiatique importante**, comme l'indique le Baromètre Nutrition Santé 2002 de l'INPES (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé).

Tout en favorisant l'équilibre alimentaire par une simple application des principes très utiles du Programme National Nutrition Santé (PNNS), on constate que la consommation fréquente d'aliments de plus en plus raffinés, donc pauvres en micronutriments **ne permet pas de couvrir les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC 2001)**, recommandations « officielles » pour la population française en terme d'apport pour tel nutriment ou micronutriment. **Sans oublier les situations dites à risque (tabac, stress...) qui ne font qu'augmenter ces mêmes besoins.**

UN COMPORTEMENT ALIMENTAIRE ÉLOIGNÉ DES RECOMMANDATIONS

Rien ne vaut une alimentation parfaitement équilibrée, c'est-à-dire privilégiant la diversité, un minimum de qualité, et riche en fruits et en légumes. Elle seule a permis de prouver l'efficacité de la diététique dans la prévention de nombreuses pathologies (maladies cardiovasculaires, cancer, ostéoporose, diabète, obésité...).

Les autorités françaises ont d'ailleurs reconnu la nutrition comme priorité de santé publique en 2001. Ainsi, pour manger équilibré en France, il suffit de suivre les conseils du Programme National Nutrition Santé lancé cette même année. Il s'agit là d'un dispositif logique et pratique, basé sur la prise en compte quotidienne des différentes catégories d'aliments.

Mais est-ce suffisant ? En pratique, on s'aperçoit de plus en plus que ces repères sont difficilement atteints. La conclusion du rapport datant de mars 2005 établi par l'Institut de Veille Sanitaire (IVS), conjointement avec l'Unité de Surveillance et d'Epidémiologie Nutritionnelle (Usen), est d'ailleurs sans appel : « Chez les adultes, les consommations de fruits et légumes, pain, pommes de terre, céréales et légumes secs, produits laitiers, poisson, produits sucrés, alcool (chez les hommes uniquement) et l'équilibre protides/lipides/glucides sont nettement différents de ce qui est attendu, soit selon le référentiel utilisé pour définir l'objectif de santé publique du PNNS, soit selon le repère de consommation du PNNS ».

Ainsi, plusieurs enquêtes de suivi alimentaire (Suvimax, Val de Marne, Bourgogne, Baromètre Nutrition Santé 2002...) **rappellent qu'en moyenne les 3/4 des Français ne respectent pas les recommandations officielles** et évoquent bien souvent le manque de consommation de végétaux (moins d'un Français sur 10 consomme effectivement 5 fruits et légumes par jour d'après le Baromètre Nutrition Santé 2002). C'est le cas de Cécile (cf. « analyse » nutritionnelle p.5, 6).

Ces mêmes études pointent alors du doigt de nombreux déficits chez les hommes (62 % ne couvrent pas leurs apports nutritionnels conseillés, ou ANC, en vitamines et 44 % en sels minéraux) **et les femmes** (72 % ne respectent pas les ANC en vitamines et 36 % en sels minéraux).

C'est le cas de la journée alimentaire de Cécile analysée plus loin, où 4 des recommandations du PNNS (sur 7) ne sont pas suivies, ce qui entraîne 9 risques de fortes déficiences.

QUAND BIEN SE NOURRIR NE SUFFIT PAS...

Il ne faut pas non plus oublier que ces déficiences risquent d'être augmentées par des sols appauvris en nutriments, des aliments raffinés souvent préférés aux aliments frais, par les modes de cuisson, l'ingestion « involontaire » de polluants (pesticides, tabac...), les raisons socio-économiques, la diminution des dépenses physiques et les situations à risque (stress, croissance, régime strict, sport, grossesse...).

Ainsi, il est non seulement important de maintenir une alimentation équilibrée et diversifiée, mais aussi de penser à compléter ses apports avec des compléments alimentaires - sources concentrées de nutriments ou de plantes ayant un effet nutritionnel ou physiologique - **bien ciblés suivant la population et les besoins de celle-ci.**

Les exemples de menus de Cécile et d'Amélie (cf. pages 2 et 3) confirment que **compléments alimentaires et équilibre nutritionnel ne doivent pas s'opposer, mais très certainement se compléter.**

En effet, on pense parfois bien faire en suivant les principes et les repères, mais les déficiences vitaminiques ou minérales surviennent fréquemment malgré les conseils prodigués. Certes, l'équilibre alimentaire ne se construit pas en un seul jour, mais davantage sur la semaine, et la journée alimentaire d'Amélie (cf. p.7, 8) démontre à quel point on peut facilement présenter des déficiences, tout en respectant les recommandations du PNNS.

En effet, une moyenne des analyses « approfondies » réalisées avec diverses tables de composition alimentaire (Ciqual, J. P. Blanc, logiciels Diététique TLC, Nutrilog...) **conduit plus ou moins aux mêmes chiffres : cette « répartition » classique,** apparemment équilibrée et dont la répétition hebdomadaire et équivalente peut être reproduite fréquemment tout au long de l'année, **s'avère « déficiente » en 5 vitamines ou sels minéraux.**

Il est nécessaire de rappeler que les ANC sont destinés à couvrir les besoins de la quasi-totalité d'une population, mais ne constituent pas un objectif individuel. Les positions européennes et françaises considèrent que, si les apports d'un individu se situent entre le besoin moyen (correspondant à un peu plus de 2/3 des ANC) et l'ANC, les risques qu'ils soient en situation d'insuffisance d'apports sont très faibles.

En revanche, lorsque les apports se situent en dessous des 2/3 des ANC, on peut parler effectivement de déficiences. D'où l'emploi des couleurs suivantes dans le tableau (page 6 et page 10) :

Chiffres en vert : tout ce qui est supérieur aux ANC

Chiffres en noir : ce qui est inférieur aux ANC, mais supérieur aux 2/3

Chiffres en rouge : ce qui est inférieur aux 2/3 des ANC

**Analyse nutritionnelle de l'alimentation de Cécile, 33 ans,
plutôt sédentaire, commerciale**

Petit déjeuner

1 bol de chocolat chaud
50 g pain grillé (= 3 tranches de pain)
1 noix de beurre
1 cuillère à soupe de confiture d'abricot

10 h 00 Pause café

1 café avec 1 sucre
2 « biscuits » type sablé

Déjeuner

1 pizza achetée à la boulangerie
1 pomme
1 soda light (33 cl)

16 h 00

1 barre céréalière chocolatée (par faim)

Dîner

1 grande assiette de salade composée (1 tomate, 50 g de thon, 1 œuf dur, 2 carottes râpées, quelques feuilles de laitue, 50 g de riz cuisson rapide, 2 cuil. à soupe de vinaigrette)
1 crème dessert vanillée
50 g de pain

Devant la télévision :

1 sorbet en bâtonnet

Comparaison du menu de Cécile avec les indications « officielles » du PNNS (tirées du livret « La Santé vient en mangeant » de l'INPES)

Groupes d'aliments	Intérêts	Fréquences PNNS	Recommandation du PNNS	Aliments consommés par Cécile dans la journée	Recommandation respectée ?
Fruits et Légumes	Fibres, vitamines, minéraux	Au moins 5 fois par jour	- A chaque repas et en cas de petits creux. - Crus, cuits, nature ou préparés - Frais, surgelés ou en conserve	Pomme « Légumes » de la pizza Légumes de la salade	NON
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	Sucres lents	A chaque repas et selon son appétit	- Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis - Privilégier la variété	Pain du matin Biscuits Pâte à pizza Barre céréalière Riz Pain du soir	OUI
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)	Calcium, protéines	3 par jour	- Privilégier la variété - Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés	Lait dans le chocolat Crème dessert laitière	NON
Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs	Protéines	1 à 2 fois par jour	- En quantité inférieure à celle de l'accompagnement - Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras - Poisson : au moins 2 fois par semaine	« Protéines » (thon, œuf dur) de la salade composée	OUI

Matières grasses ajoutées	Acides gras, vitamines	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> - Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...) - Favoriser la variété - Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...) 	Beurre 2 cuil. à soupe vinaigrette	OUI
Aliments sucrés	Sucres simples	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> - Limiter les aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, glaces...) 	Chocolat chaud Confiture d'abricot Barre chocolaté Sucre de la crème vanillée 1 sorbet	NON
Boissons	Eau	De l'eau à volonté	<ul style="list-style-type: none"> - Au cours et en dehors des repas - Limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons <i>light</i>) - Boissons alcoolisées: ne pas dépasser 2 verres de vin (de 10 cl) par jour pour les femmes et 3 pour les hommes. - 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort 	Café, Soda light, eau	OUI

Analyse nutritionnelle de l'alimentation de Cécile et comparaison avec les ANC 2001

	ANC Pour une femme adulte	Résultat de l'Analyse de la Journée Alimentaire	Ecart
Calories	2000 - 2200 kcal	2220 kcal	
Protéines	11 à 15 %	65 g (soit 11 %)	
Lipides	30 à 35 %	80 g (soit 33 %)	
Glucides	50 à 55 %	310 g (soit 56 %)	
Fibres	25 g	11 g	- 56,00 %
Calcium	900 mg	810 mg	- 10,00 %
Phosphore	750 mg	1100 mg	+ 46,66 %
Magnésium	360 mg	305 mg	- 15,27 %
Fer	16 mg	6,5 mg	- 59,37 %
Potassium	390 mg	350 mg	- 10,25 %
Zinc	10 mg	8,15 mg	- 18,50 %
Cuivre	1,5 mg	1,1 mg	- 26,66 %
Sélénium	50 µg	14 µg	- 72,00 %
Chrome	55 µg	25 µg	- 54,54 %
Vitamine C	110 mg	40 mg	- 63,63 %
Vitamine B1	1,1 mg	1,4 mg	+ 27,27
Vitamine B2	1,5 mg	1,5 mg	-
Vitamine PP	11 mg	17 mg	+ 54,54 %
Vitamine B5	5 mg	4,5 mg	- 10,00 %
Vitamine B6	1,5 mg	1,2 mg	- 20,00 %
Vitamine B9	300 µg	150 µg	- 50,00 %
Vitamine B12	2,4 µg	0,5 µg	- 79,16 %
Vitamine A	600 µg d'ER	560 µg d'ER	- 6,66 %
Vitamine E	12 mg	4,4 mg	- 63,00 %
Vitamine D	5 µg	1,45 µg	- 71,00 %
Acides gras saturés	????		

Analyse nutritionnelle de l'alimentation d'Amélie, 48 ans, pratiquant le Tai Chi Chuan, sans profession

Journée alimentaire d'Amélie

Petit déjeuner

1 bol de thé légèrement sucré
3 biscottes
1 noix de margarine à tartiner
1 cuillère à café de miel
2 petits suisses aromatisés
1 jus d'orange sans sucre ajouté

Déjeuner

Filet de colin en papillote
« Tagliatelles » de courgette
2 petites pommes de terre en robe des Champs
1 filet de crème fraîche allégée et ciboulette
1 yaourt 0 %
1 salade de fruits au sirop

16 h 00

1 thé
1 biscuit

Dîner

1 assiette de salade verte légèrement assaisonnée avec une vinaigrette à l'huile d'olive
1 cuisse froide de poulet moutardée
30 g de camembert
1 pomme
70 g de baguette
1 verre de vin

Comparaison du menu d'Amélie avec les indications « officielles » du PNNS (tirées du livret « la Santé vient en mangeant » de l'INPES)

Groupes d'aliments	Intérêts	Fréquences PNNS	Recommandation du PNNS	Aliments de la journée	Recommandation respectée ?
Fruits et Légumes	Fibres, vitamines, minéraux	Au moins 5 fois par jour	- A chaque repas et en cas de petits creux. - Crus, cuits, nature ou préparés - Frais, surgelés ou en conserve	Jus d'orange « sans sucre ajouté » Courgettes Salade de fruit au sirop Pomme Salade verte	OUI
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	Sucres lents	A chaque repas et selon son appétit	- Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis - Privilégier la variété	Biscottes Pommes de terre Pain	OUI
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)	Calcium, protéines	3 par jour	- Privilégier la variété - Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés	Petit suisses Yaourt 0 % Camembert	OUI
Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs	Protéines	1 à 2 fois par jour	- En quantité inférieure à celle de l'accompagnement - Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras - Poisson : au moins 2 fois par semaine	Filet de Colin Cuisse de poulet	OUI

Matières grasses ajoutées	Acides gras, vitamines	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> - Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...) - Favoriser la variété - Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...) 	Margarine de Tournesol Crème fraîche allégée 1 cuil. à soupe huile olive	OUI
Produits sucrés	Sucres simples	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> - Limiter les aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, glaces...) 	1 cuil. de miel	OUI
Boissons	Eau	De l'eau à volonté	<ul style="list-style-type: none"> - Au cours et en dehors des repas - Limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons <i>light</i>) - Boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. - 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort 	Café, thé, eau	OUI

Analyse nutritionnelle du menu d'Amélie et comparaison avec les ANC 2001

	ANC Pour une femme adulte	Résultat de l'Analyse de la Journée Alimentaire	Ecart
Calories	2000 - 2200 kcal	2130 kcal	
Protéines	11 à 15 %	85 g (soit 16 %)	
Lipides	30 à 35 %	72 g (soit 33 %)	
Glucides	50 à 55 %	250 g (soit 51 %)	
Fibres	25 g	19 g	- 24 %
Calcium	900 mg	620 mg	- 31,11 %
Phosphore	750 mg	1210 mg	+ 61,33 %
Magnésium	360 mg	205 mg	- 43,05 %
Fer	16 mg	7,7 mg	- 51,87 %
Potassium	390 mg	450 mg	+ 15,38 %
Zinc	10 mg	6,75 mg	- 32,50 %
Cuivre	1,5 mg	1,2 mg	- 20,00 %
Sélénium	50 µg	38 µg	- 24,00 %
Chrome	55 µg	45 µg	- 18,18 %
Vitamine C	110 mg	65 mg	- 40,90 %
Vitamine B1	1,1 mg	1 mg	- 9,09 %
Vitamine B2	1,5 mg	1,2 mg	- 20,00 %
Vitamine PP	11 mg	9 mg	- 18,18 %
Vitamine B5	5 mg	4,8 mg	- 4,00 %
Vitamine B6	1,5 mg	1,7 mg	+ 13,33 %
Vitamine B9	300 µg	255 µg	- 15,00 %
Vitamine B12	2,4 µg	2,3 µg	- 4,16 %
Vitamine A	600 µg d'ER	500 µg d'ER	-16,66 %
Vitamine E	12 mg	5,2 mg	- 56,66 %
Vitamine D	5 µg	0,75 µg	- 85,00 %
Acides gras saturés	????		

**Les « 10 commandements » pour atteindre
les recommandations nutritionnelles :**

Pour le cas de Cécile et Amélie on évoquera davantage des déficiences plutôt que des carences (comme le béribéri ou le scorbut observés au début du siècle). Ces déficiences **peuvent se caractériser par une condition physique précaire, une diminution de la résistance, une fatigue anormale, des insomnies, une irritabilité, des affections passagères, un sensibilité accrue au stress...**

Face à un tel déficit, il faut commencer par rééquilibrer l'alimentation, en adoptant une nourriture aussi diversifiée que possible, qui n'exclut aucune classe d'aliments et qui donne une place suffisante aux fruits et aux légumes, comme le conseille le PNNS, mais en ajoutant aussi quelques particularités diététiques pour s'assurer quotidiennement son quota de micronutriments.

On peut alors proposer à Cécile et Amélie de s'intéresser aux « 10 commandements » suivants, **sans oublier l'aide que peuvent leur apporter les compléments alimentaires :** l'intérêt et l'enthousiasme actuels qu'ils suscitent peuvent répondre aussi au souhait de tout individu de prendre en charge son hygiène de vie. Et le choix ne manque pas !

1. **Les principes du PNNS** (5 à 10 fruits et légumes par jour, 2 à 3 fois par semaine des produits de la mer, 3 produits laitiers par jour...), tu respecteras
2. **Une alimentation très diversifiée à l'intérieur de chaque groupe alimentaire**, tu auras
3. **La présence d'aliments céréaliers « complets », riches en fibres**, tu t'assureras
4. **Les aliments qui sont denses en micronutriments** (fruits, légumes, lentilles, pois chiches, pain aux graines de céréales, noix...), tu réintroduiras
5. **A remplacer le grignotage par des fruits secs ou des fruits oléagineux** (noisettes, amandes, noix..), riches en sels minéraux divers, tu n'hésiteras pas
6. **Les aliments « frais »** de préférence tu choisiras
7. **A l'abri de la lumière et de l'air, les fruits, les légumes, les huiles, ainsi que tous les aliments « fragiles »**, tu conserveras
8. **Rapidement après leur achat ainsi qu'après leur préparation culinaire, les fruits et les légumes**, tu consommeras
9. **Les nouveaux aliments (soja, quinoa, ...)** et **les activités physiques**, tu découvriras
10. **Sur les compléments alimentaires, au cas par cas**, tu t'appuieras

SECURITE DES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES : LES GARANTIES DE LA REGLEMENTATION

Brigitte Lelièvre

*Responsable Réglementation-Nutrition Diététique et Compléments Alimentaires
SDCA/ Paris*

« Un régime alimentaire adapté et varié pourrait, dans des circonstances normales, apporter au consommateur tous les nutriments nécessaires à son développement et son maintien en bonne santé. Cette situation idéale n'est pas une réalité ni pour tous les nutriments, ni pour tous les groupes de population. En raison d'un mode de vie particulier ou pour d'autres motifs, les consommateurs peuvent souhaiter compléter leur apport de certains nutriments par des compléments alimentaires ».
(directive 2002/46/CE).

L'équilibre alimentaire est un idéal à atteindre pour le consommateur mais, bien souvent, les rythmes de la vie moderne ne lui permettent pas de réaliser cet objectif.

Dans le cadre d'une alimentation aussi variée que possible, les compléments alimentaires représentent une réponse permettant de compléter les apports du régime alimentaire.

Les compléments alimentaires commercialisés dans les pays de l'Union européenne sont soumis aux exigences de la directive européenne 2002/46/CE¹.

➤ **QUEL EST L'INTERET DE L'EXISTENCE D'UNE REGLEMENTATION EUROPEENNE ?**

L'existence d'une réglementation relative aux compléments alimentaires à l'échelle communautaire présente une avancée importante pour le consommateur européen : en lui garantissant une sécurité accrue, elle permet d'accroître sa confiance dans les compléments alimentaires.

Les règles communautaires relatives aux compléments alimentaires sont désormais les mêmes dans tous les Etats membres de l'Union Européenne.

Ainsi, grâce à cette directive européenne, **une seule et même dénomination** est désormais appliquée dans tous les Etats-membres de l'Union européenne : celle de « **compléments alimentaires** ».

De même, ceux-ci répondent à présent à une seule et même définition, ce qui est source de clarification et de sécurité accrue pour les consommateurs et les fabricants de l'Union Européenne : « **on entend par compléments alimentaires les denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal et qui**

¹ DIRECTIVE 2002/46/CE DU PARLEMENT EUROPEEN ET DU CONSEIL du 10 juin 2002 relative au rapprochement des législations des États membres concernant les compléments alimentaires.

constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique, seuls ou combinés, commercialisés sous forme de dose... ».

Cette directive présente donc une garantie pour les échanges intra communautaires puisque toutes les administrations de contrôle parleront le même langage et distingueront les compléments alimentaires des autres aliments ou des médicaments sur les mêmes bases juridiques.

➤ **LA DIRECTIVE GARANTIT-ELLE QUE LES COMPLEMENTES ALIMENTAIRES NE SONT PAS DES MEDICAMENTS ?**

Oui, d'ailleurs, par souci de clarification, la directive a pris soin de préciser qu'elle ne s'applique pas aux médicaments.

En effet, les médicaments et les compléments alimentaires ont clairement des objectifs différents :

MEDICAMENT	COMPLEMENT ALIMENTAIRE
Maladie, pathologie	Bien-être, mieux-être
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 pharmacologiques / effets thérapeutiques	Propriétés nutritionnelles / effets physiologiques
Substances actives chimiquement définies / évaluation bénéfique/risque	Ingrédients alimentaires traditionnels ou autorisés après évaluation scientifique

La directive **2002/46/CE interdit aux compléments alimentaires** de s'attribuer des propriétés de prévention, de traitement ou de guérison d'une maladie humaine ou d'évoquer ces propriétés.

Les compléments alimentaires européens ne contiennent donc pas de substances aux doses thérapeutiques telles que présentes dans les médicaments.

Ils excluent l'emploi de vitamines et de minéraux à des doses autres que nutritionnelles et/ou physiologiques.

En aucun cas, les teneurs présentes dans les compléments alimentaires européens ne peuvent être ni excessives, ni dépasser les limites supérieures de sécurité.

➤ **QUELLES SONT LES GARANTIES APPORTEES PAR LA REGLEMENTATION SUR LA SECURITE DE COMPOSITION DES COMPLEMENTES ALIMENTAIRES ?**

La directive impose des règles strictes de composition des compléments alimentaires :

- Une responsabilité générale de sécurité dans des conditions normalement prévisibles d'utilisation

- une liste positive de vitamines et minéraux autorisés après leur évaluation scientifique associée à des critères de pureté et des doses maximales d'emploi journalières
- Une liste positive d'additifs technologiques autorisés associés à des conditions d'emploi
- L'autorisation d'utilisation d'ingrédients alimentaires traditionnels ou ayant été autorisés par un Etat membre ou par l'Union Européenne
- Un respect des réglementations contaminants, hygiène, matériaux en contact, résidus de pesticides...

Pour tous les compléments alimentaires, la directive apporte une **garantie de teneurs nutritionnelles et/ou physiologiques** :

- Vitamines et minéraux :

- ⇒ **une garantie de teneurs non excessives** : les teneurs maximales en vitamines et minéraux à ne pas dépasser doivent tenir compte des limites supérieures de sécurité établies pour les vitamines et les minéraux, des apports de ces nutriments provenant de l'alimentation et des apports de référence.
- ⇒ **Une garantie de teneurs suffisantes** : des quantités minimales doivent être fixées, de façon appropriée, pour la portion journalière recommandée par le fabricant.

- **Pour les nutriments autres que les vitamines et minéraux** ayant un effet nutritionnel ou physiologique (acides aminés, plantes...), dans l'attente de l'adoption d'une réglementation communautaire spécifique, les règles nationales concernant ces ingrédients peuvent être appliquées ainsi que celles existant dans les autres Etats membres en application du principe de reconnaissance mutuelle.

➤ **LA DIRECTIVE EUROPEENNE IMPOSE-T-ELLE DES REGLES VISANT A BIEN INFORMER LE CONSOMMATEUR DE COMPLEMENTES ALIMENTAIRES ?**

Oui, la directive impose des **règles d'étiquetage exigeantes** pour les compléments alimentaires. Ceux-ci doivent pouvoir être achetés **en toute connaissance de cause et être utilisés correctement et sans danger**. C'est pourquoi les informations, exigées par la directive 2002/46/CE, concernant la teneur en nutriments et autres ingrédients et le mode d'emploi des compléments alimentaires sont essentielles.

Ainsi, l'étiquetage doit comporter :

- la dénomination de vente « complément alimentaire »,
- la liste complète des vitamines et minéraux et de leur teneur justifiée par des analyses,

- un avertissement indiquant que le produit ne doit pas se substituer à une alimentation diversifiée.

De plus, il est interdit, pour l'étiquetage, la présentation et la publicité des compléments alimentaires, de porter toute mention remettant en cause le principe qu'un régime alimentaire équilibré et varié ne constitue pas une source suffisante de nutriments en général.

En outre, les professionnels du SDCA ont souhaité mettre en place des mesures « volontaires » s'appliquant aux mentions ou allégations présentes sur les compléments alimentaires : d'une manière générale, les mentions et allégations seront accompagnées de conseils d'hygiène de vie et seront limitées aux effets nutritionnels et/ou physiologiques.

➤ **EXISTE-T-IL DES CONTROLES POUR VERIFIER QUE LES GARANTIES DE LA REGLEMENTATION SONT APPLIQUEES ?**

Qu'ils soient commercialisés en officine, en grandes surfaces ou en magasin diététique, les compléments alimentaires européens sont tous soumis à la même réglementation et aux mêmes contrôles.

- **Des moyens administratifs de suivi renforcés du fait de la nature particulière des compléments alimentaires** : la directive a prévu, en effet, pour les autorités compétentes, des moyens supplémentaires afin qu'ils puissent exercer un contrôle efficace de ces produits. La mise sur le marché d'un complément alimentaire est, dans cet objectif, accompagnée d'une notification de l'étiquetage à l'administration compétente.
- **Si un État membre constate**, en raison de nouvelles données ou d'une nouvelle évaluation des données existantes intervenues depuis l'adoption de la directive, que l'emploi d'un produit présente un danger pour la santé humaine bien que le produit soit conforme à ladite directive, cet État membre peut, provisoirement, suspendre ou restreindre sur son territoire l'application des dispositions en question **sur la base d'une motivation circonstanciée**. Il en informe immédiatement les autres États membres et la Commission européenne en précisant les motifs de sa décision.

**Avec la directive européenne, les compléments alimentaires gagnent en clarté et en légitimité.
Le consommateur, mieux informé, mieux protégé, peut y avoir recours en toute confiance.**