

Communiqué de presse 6 mai 2010

Compléments alimentaires : utiles et inoffensifs ?



Les compléments alimentaires sont des denrées alimentaires, ce qui ne signifie pas qu'ils sont inoffensifs. Surdosage, interactions médicamenteuses, produits achetés sur Internet... les risques sont nombreux. L'AFDN (Association Française des Diététiciens Nutritionnistes) rappelle que les diététiciens peuvent légitimement émettre des recommandations sur la consommation de compléments alimentaires.

Le statut du complément alimentaire est réglementé depuis 2002 avec la directive européenne 2002/46/CE adoptée 4 ans plus tard en France par le décret 2006-352. Cette directive représente une grande avancée car elle reconnaît une place officielle aux compléments alimentaires, en donne une définition moderne et régleme aussi son étiquetage. En France, devant une consommation galopante de ces produits, l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) a récemment mis en place un dispositif national de vigilance des compléments alimentaires.

Le complément alimentaire n'est pas un médicament mais une denrée alimentaire

Même si les compléments alimentaires ont des propriétés physiologiques, ils ne remplacent pas le médicament. « *Le médicament a des propriétés pharmacologiques et des effets thérapeutiques, alors que le complément alimentaire a des propriétés nutritionnelles ou des effets physiologiques* » rappelle Françoise Cotten-Rhein diététicienne et membre de l'AFDN.

Le statut de denrée alimentaire donne la possibilité aux diététiciens de les conseiller. Néanmoins pour une prescription optimale, la complémentarité entre le diététicien et le médecin est indispensable. « *Par exemple, après avoir diagnostiqué une colopathie fonctionnelle et éliminé une pathologie organique, un médecin nous adresse le patient pour une consultation de diététique. Le diététicien peut alors conseiller des probiotiques pour soulager les symptômes, en complément d'une alimentation appropriée* », explique la diététicienne.

Le médicament correspond au domaine de la maladie, s'adresse à des personnes malades et a un effet curatif. Le complément alimentaire se situe lui dans le bien-être ou l'amélioration de la santé des sujets bien portants et qui veulent le rester.

Le risque majeur est l'automédication

Le complément alimentaire n'est pas dangereux et peut être efficace et utile à condition de savoir à qui, quand et comment le recommander. Le premier risque est le surdosage par l'automédication. Le deuxième est d'acheter un produit inefficace voire dangereux (sur Internet, par exemple, les achats de produits hors CEE ne sont pas protégés par la réglementation française ou européenne). Enfin, le troisième risque potentiel est que les patients substituent un complément alimentaire à leur traitement médicamenteux. « *Pour toutes ces raisons, il est judicieux de conseiller et d'orienter le choix des patients dans ce domaine comme dans le choix pertinent d'aliments adaptés aux situations individuelles* », conclut Mme Cotten-Rhein.

Contact Presse : BV CONSEIL Santé

Emmanuelle Klein - Laurent Mignon – Tél : 01 42 68 83 40 - e-mail : bvconseil@bvconseil.com