



Compléments alimentaires et alicaments

par le Dr Ludivine Muzard

unité de nutrition, hôpital Ambroise Paré, Boulogne-Billancourt

Face aux nouveaux problèmes de santé liés à une alimentation déséquilibrée (diabète, cholestérol, obésité, etc.), les pays industrialisés redécouvrent depuis quelques années, à côté de conseils diététiques élémentaires, l'action positive, voire curative de certains aliments ou plantes. Par ailleurs, une nouvelle génération de produits a fait son apparition sur le marché de l'alimentation : les alicaments. Après avoir pris naissance au Japon à la fin des années 80, ce concept s'est développé en Europe. Intégrant une composante santé, ces produits se distinguent des denrées alimentaires conventionnelles en affirmant pouvoir prévenir, voire guérir certaines maladies.

Qu'est qu'un alicament ?

Contraction des termes aliment et médica-

ment, l'aliment (ou «aliment fonctionnel») est un concept marketing qui désigne globalement des aliments de consommation courante revendiquant des vertus pour la santé.

Ce nom peut désigner à la fois :

- Des produits de l'industrie alimentaire censés avoir un effet thérapeutique, comme les aliments enrichis en oméga-3 et les yaourts au bifidus.
- Des aliments courants (certains légumes, fruits, produits) à qui l'on prête des vertus pour la santé. L'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) a, par exemple, reconnu en 2004 les effets bénéfiques du jus de canneberge sur les infections urinaires.

De par leur positionnement à la frontière entre aliments et médicaments, les alicaments sont difficiles à classer et regroupent différentes

catégories dont les compléments alimentaires ou nutritionnels.

Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ?

Le concept de complément alimentaire est relativement récent. Il a été défini en 2002 par le Parlement européen, puis revu en 2006 : «On entend par compléments alimentaires les denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seuls ou combinés...».

Un complément alimentaire est un produit pris par voie orale qui contient un «ingrédient alimentaire» tels que vitamines, minéraux, herbes ou autres plantes, acides aminés et des substances telles que des enzymes, etc. Les compléments alimentaires peuvent également être extraits ou concentrés, et peuvent être trouvés dans de nombreuses formes telles que comprimés, capsules, gélules, liquides, poudres ou encore en barres.

Où se procurer un complément alimentaire ?

La prise de compléments est généralement motivée par une prescription médicale (32% des cas) ou le conseil d'un professionnel de santé (23% des cas). La majorité des achats de compléments alimentaires se fait ainsi en pharmacie tant chez les adultes (54%) que chez les enfants (78%). Mais, chez les adultes une part non négligeable des achats a également lieu en supermarché et en magasins de diététique.

En France, ces produits sont en vente libre et non soumis à prescription médicale. Ainsi, près d'un adulte sur cinq a consommé des compléments alimentaires au moins une fois dans l'année selon l'étude Individuelle Nationale des Consommations Alimen-

taires 2 (INCA 2), fin 2005/2007.

Quels sont les bénéfices des compléments alimentaires ?

Selon la Food and Drug Administration (FDA), certains suppléments peuvent aider à assurer que vous obtenez un apport suffisant de nutriments essentiels.

Toutefois, les suppléments ne devraient pas remplacer la variété des aliments qui sont importants pour un régime alimentaire sain ; donc, assurez-vous en premier lieu que vous mangez varié.

Y a-t-il des risques à consommer des compléments alimentaires ?

Oui. De nombreux suppléments contiennent des ingrédients actifs qui ont des effets biologiques dans le corps. Cela pourrait être dangereux dans certaines situations et être néfaste pour votre santé. Par exemple, les actions suivantes pourraient conduire à des complications sérieuses :

- L'utilisation des suppléments avec des médicaments (qu'ils soient sur ordonnance ou en vente libre).
- Substitution de médicaments d'ordonnance par des compléments alimentaires .

- Prendre trop de compléments riches en vitamine A, vitamine D ou en fer.

Il y a nécessité d'une consommation éclairée par un professionnel de santé.

Depuis quelques années, on constate une augmentation de la consommation de compléments alimentaires dans la population française (de même que celle des ali-

ments enrichis).

Pourtant, les déficits et les carences en nutriments sont très rares en population générale et concernent des groupes particuliers de la po-

« Mais pour une grande majorité de la population, une alimentation équilibrée permet d'apporter l'essentiel des nutriments nécessaires pour couvrir les besoins »

pulation (femmes enceintes, personnes âgées en institution, populations en situation de grande précarité, par exemple).

Dans ces groupes de population spécifiques, des apports supplémentaires en vitamines, minéraux et autres nutriments par les compléments alimentaires peuvent présenter un intérêt. Dans ces situations, il est souhaitable de prendre l'attache d'un professionnel de santé.

Mais pour une grande majorité de la population, une alimentation équilibrée permet d'apporter l'essentiel des nutriments nécessaires pour couvrir les besoins.

Dans le cas de la consommation des compléments alimentaires contenant des vitamines et minéraux (particulièrement en association avec celle d'aliments enrichis), il peut exister un risque de dépassement des limites de sécurité.

Par ailleurs, les allégations nutritionnelles et de santé¹, susceptibles d'être indiquées sur les produits, sont strictement encadrées par la réglementation Européenne. A ce jour un nombre limité d'allégations de santé est autorisé, la liste (en anglais) peut être consultée sur le site de la Commission européenne. Contrairement aux médicaments, les suppléments ne sont pas destinés à traiter, diagnostiquer, prévenir ou guérir les maladies. Cela signifie qu'un complément alimentaire ne peut revendiquer d'effets thérapeutiques et ne devrait pas faire des déclarations telles que «réduit la douleur arthritique». Des déclarations comme celles-ci s'appliquent aux médicaments, et non aux compléments alimentaires.

Compléments alimentaires et maladie rénale chronique (MRC)

Les données concernant l'utilisation de la médecine alternative (thérapie à base de plantes et

1- Qu'est-ce qu'une allégation : la notion d'«allégation nutritionnelle» concerne la teneur en certains nutriments et la manière dont un produit peut s'en prévaloir. Elle est régie par un règlement européen. Les «allégations de santé» font référence à un lien entre certains nutriments et une meilleure santé en excluant un effet curatif.



en particulier des compléments alimentaires) chez les patients atteints d'insuffisance rénale chronique (IRC) sont très limitées.

La prévention de la nocivité rénale de certaines substances est un moyen important de réduire la progression de la MRC. En effet, il est possible que les compléments alimentaires soient dangereux dans l'IRC et/ou les patients en dialyse en raison de l'absence de fonction d'excrétion rénale. Cela pourrait aboutir à une toxicité accrue, une augmentation des interactions médicamenteuses et des anomalies électrolytiques potentiellement létales. Les patients hémodialysés en particulier sont extrêmement réceptifs à l'utilisation de ces thérapies et sont donc exposés à tous leurs avantages mais également leur toxicité potentielle.

Par conséquent, il est essentiel que l'utilisation de compléments alimentaires chez les patients atteints d'IRC (quel que soit son stade) soit identifiée et que les patients soient bien informés des risques.

En résumé, selon l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation) :

De manière générale, il est important :

- D'éviter des prises prolongées, répétées ou multiples au cours de l'année de compléments alimentaires sans s'entourer des conseils d'un professionnel de santé.
- De respecter scrupuleusement les conditions d'emploi.
- De signaler à un professionnel de santé tout effet indésirable. ●