Les compléments alimentaires peuvent présenter des risques pour la santé

Abderrahim DERRAJI - 2014-10-14 10:27:26 - Vu sur pharmacie.ma

Considérés comme anodins, les compléments alimentaires peuvent, dans certaines circonstances, présenter un risque pour le consommateur. Pour cette raison, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) mène depuis plus de trois ans une surveillance a posteriori des effets indésirables associés à un panel de produits non-médicamenteux: vitamines, extraits de plantes, aliments enrichis (type boissons énergisantes ou beurre «anticholestérol») et aliments destinés à un profil spécifique (prématurés, personnes âgées, sportifs).

Ce dispositif de «nutrivigilance» a permis de récolter plus de 1500 signalements d'effets indésirables, la moitié en provenance des producteurs industriels, l'autre de professionnels de santé, les particuliers étant invités à solliciter l'un de ces derniers pour qu'ils les accompagnent dans leur démarche.

Au total, l'Anses a rendu neuf avis, pour l'essentiel des mises au point sur les bonnes conditions d'utilisation des produits.

«on assiste à un nombre croissant d'associations de compléments alimentaires, qui peuvent conduire à un effet démultiplicateur d'une substance sur l'autre», explique le Pr Xavier Bigard, médecin du sport. Les effets indésirables les plus fréquents sont d'ordre hépatique, gastrique ou allergique.

Ainsi, les boissons énergisantes, qui ont fait l'objet, à elles seules, de 16 % des notifications, ne doivent pas être associées avec une activité physique ou avec de l'alcool, a rappelé l'Anses en juin 2013. Les compléments à base de levure de riz rouge, censés aider à maintenir une cholestérolémie normale, peuvent être néfastes aux personnes sous statines. Ces avis n'ont pas conduit à des retraits mais ils ont pu donner lieu à un renforcement des contrôles voire à des conditions de fabrication plus strictes pour les industriels.

Enfin, le directeur général de l'Anses Marc Mortureux rappelle que «pour la majorité d'entre nous, une alimentation équilibrée et diversifiée suffit pour couvrir les besoins en macro et micro-nutriments».