Faut-il bannir les compléments alimentaires ?

L'émission «Avec ou sans parure», diffusée mercredi dernier, avait pour thème «Compléments alimentaires : le Maroc gagnerait à renforcer sa production locale». Les invités d'Asmae Souitat ont souligné l'intérêt croissant suscité par ces produits de santé mal connus et souvent assimilés à tort aux médicaments. Ils ont également insisté sur la nécessité d'encourager la production locale de compléments alimentaires (CA).

Les CA sont définis par la circulaire conjointe n° 834 du 14 novembre 2023 des ministères de la Santé et de l'Agriculture comme étant «des denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal, de maintenir un apport adéquat en nutriments ou de soutenir des fonctions physiologiques spécifiques. Ils constituent une source concentrée de nutriments et d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seul ou combiné, commercialisés sous forme pré-dosée (pilules, comprimés, gélules, liquides sous forme de doses mesurées)».

Cependant, et comme le précise la circulaire n° 834, «les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments et, en tant que tels, ils ne peuvent exercer une action pharmacologique, immunologique ou métabolique. Par conséquent, leur utilisation n'est pas destinée à traiter ou prévenir des maladies chez l'Homme ou à modifier les fonctions physiologiques».

Bien que ces produits soient devenus monnaie courante dans la vie quotidienne de nombreuses personnes, leur sécurité suscite des interrogations légitimes. Les CA sont nécessaires pour combler des carences avérées, notamment chez les végétaliens qui ont souvent un déficit en vitamine B12. De plus, certains CA, lorsqu'ils sont de qualité et utilisés à bon escient, peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé. La vitamine C, par exemple, est connue pour renforcer le système immunitaire, tandis que le magnésium peut contribuer à la réduction du stress et à l'amélioration du sommeil.

Toutefois, il est crucial de ne pas succomber aux promesses du marketing agressif et aux fausses allégations. La consommation de compléments alimentaires ne doit jamais remplacer une alimentation saine et équilibrée. Un apport excessif en certains nutriments peut même nuire à la santé. De plus, la qualité des compléments alimentaires est très variable. Certains produits peuvent contenir des contaminants ou des substances qui ne figurent pas sur la composition déclarée lors de l’enregistrement. Il est donc primordial de choisir des CA de marques reconnues et enregistrées auprès du ministère de la Santé, et de s'assurer de leur provenance.

Les utilisateurs des CA ne doivent jamais oublier que ces produits ne sont pas anodins. Un surdosage provoqué par un cumul de produits ou des interactions avec des médicaments peut avoir des conséquences fâcheuses sur la santé. L'avis d'un professionnel de santé et le respect des conseils d'utilisation doivent être de mise, particulièrement quand il s'agit de femmes enceintes et allaitantes, d'enfants et d'adolescents, ainsi que de personnes sous traitement médical.

En réponse à la question : «Faut-il bannir les compléments alimentaires?», bienévidemment, la réponse est négative puisqu’ils peuvent constituer des alliés de choix pour la santé des personnes qui en ont besoin à condition qu'ils soient utilisés de manière éclairée et responsable. Quant à leur production, stockage et distribution, ils doivent être effectués dans le respect des bonnes pratiques. La vente doit également être associée à des conseils d'utilisation afin d’éviter toute consommation inappropriée.

Enfin, qui mieux qu'un pharmacien ayant bénéficié d’une formation solide sur les CA peut garantir leur sécurité, leur traçabilité et la vigilance de leur utilisation ?