Compléments alimentaires : une consommation à risque selon l’Anses

Compte Test - 2025-03-29 07:56:54 - Vu sur pharmacie.ma

L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) met en garde contre l’usage croissant des compléments alimentaires en France, consommés régulièrement par un quart de la population. Présentés comme des solutions pour améliorer la santé, perdre du poids ou réduire le stress, leur efficacité réelle demeure incertaine, tandis que leur banalisation expose à des risques sanitaires non négligeables. Le marché des compléments alimentaires a connu une forte expansion, enregistrant une croissance de 56 % depuis 2019. Cette tendance s’est accentuée avec la pandémie de Covid-19. Les principaux consommateurs sont les femmes et les adultes jeunes (18-44 ans), souvent diplômés, qui les achètent majoritairement en pharmacie, bien que ces produits ne soient pas des médicaments. Une proportion croissante d’achats s’effectue en ligne, où les risques de surdosage sont plus fréquents. L’Anses met en évidence plusieurs dangers liés à une consommation excessive ou inadaptée. L’association de plusieurs compléments alimentaires peut entraîner un dépassement des seuils de sécurité, provoquant notamment des allergies ou des effets secondaires graves. En 2024, cinq cas d’effets indésirables sérieux ont fait l’objet d’une alerte, bien que le nombre global de signalements ait diminué par rapport aux années précédentes. Par ailleurs, certains ingrédients présentent une toxicité intrinsèque, comme des composés génotoxiques contenus dans certaines huiles essentielles. D’autres compléments peuvent interagir avec des médicaments, entraînant des hallucinations, des troubles cognitifs ou réduisant l’efficacité de traitements médicaux. La vitamine D a notamment fait l’objet d’une alerte en 2023 en raison de surdosages chez les nourrissons, tandis que le Garcinia cambogia, un coupe-faim d’origine végétale, a été lié à des atteintes hépatiques, dont une mortelle. Un autre problème majeur est l’absence de régulation stricte : les compléments alimentaires ne nécessitent pas d’autorisation de mise sur le marché (AMM), et aucune étude d’innocuité ou d’efficacité n’est exigée avant leur commercialisation. La responsabilité incombe aux fabricants, qui doivent garantir la conformité et l’information du consommateur. Face à ces risques, l’Anses insiste sur la nécessité de consulter un professionnel de santé avant d’entamer une supplémentation.
Les carences nutritionnelles étant rares dans la population générale, la consommation de ces produits n’est généralement pas justifiée. En cas de fatigue ou de faiblesse, il est recommandé d’en rechercher la cause sous supervision médicale plutôt que de recourir spontanément aux compléments alimentaires.