Compléments alimentaires : Primum non nocere

Compte Test - 2026-06-05 19:45:07 - Vu sur pharmacie.ma

Les compléments alimentaires occupent aujourd'hui une place importante dans les habitudes de consommation. Présentés comme des produits naturels, de bien-être ou de prévention, ils bénéficient souvent d'une image rassurante auprès du grand public. Pourtant, leur statut réglementaire et les risques potentiels liés à leur utilisation méritent d'être mieux compris. Selon la directive européenne 2002/46/CE, souvent considérée comme une référence internationale, un complément alimentaire est une denrée destinée à compléter le régime alimentaire normal et constituant une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique. Son rôle est donc de soutenir ou de maintenir les fonctions normales de l'organisme, et non de traiter une maladie. Cette distinction est essentielle. Un complément alimentaire ne peut normalement pas revendiquer la guérison d'une pathologie, le traitement d'une affection ou la correction d'un trouble médical. Les allégations thérapeutiques relèvent exclusivement du domaine du médicament. En revanche, certaines allégations physiologiques ou nutritionnelles sont autorisées, telles que la contribution au fonctionnement normal du système immunitaire, le maintien d'une ossature normale ou encore la réduction de la fatigue. La frontière peut toutefois devenir floue lorsque certains produits sont commercialisés avec des promesses qui laissent entendre des bénéfices thérapeutiques. Or, dès lors qu'une substance prévient, traite ou soulage une maladie, ou encore modifie une fonction physiologique par un mécanisme pharmacologique, immunologique ou métabolique, elle se rapproche de la définition même du médicament. L'histoire récente nous rappelle que les compléments alimentaires ne sont pas dénués de risques. Plusieurs crises sanitaires majeures en témoignent. Au début des années 1990, l'acide aristolochique, introduit par erreur dans des préparations amaigrissantes en Belgique, a provoqué de nombreuses insuffisances rénales graves ainsi que des cancers des voies urinaires. Plus d'une centaine de personnes ont été touchées et plusieurs dizaines ont dû être dialysées ou greffées. Cette catastrophe a conduit à l'interdiction mondiale de cette substance dans les compléments alimentaires. Aux États-Unis, les produits contenant de l'éphédra, largement utilisés pour la perte de poids et l'amélioration des performances sportives, ont été associés à des hypertensions sévères, des accidents vasculaires cérébraux, des infarctus du myocarde et plusieurs décès. Après des milliers de signalements d'effets indésirables, leur commercialisation a été interdite par la FDA en 2004. D'autres affaires ont suivi. L'OxyELITE Pro, destiné à la perte de poids et au bodybuilding, a été impliqué dans une épidémie d'atteintes hépatiques sévères ayant conduit à des transplantations et à un décès. Les compléments contenant du DMAA ont également été associés à des troubles cardiovasculaires graves et à plusieurs décès chez des sportifs et des militaires. Plus récemment, le Japon a été confronté à l'une des plus importantes crises sanitaires liées aux compléments alimentaires. En 2024, plusieurs produits destinés à réduire le cholestérol ont été rappelés après l'apparition de nombreux cas d'atteintes rénales graves. Les investigations ont révélé une contamination fongique à l'origine de la présence d'acide pubérulique, une substance toxique responsable de lésions rénales parfois irréversibles. Cette affaire a conduit à des rappels massifs, à la démission de dirigeants de l'entreprise concernée et à un renforcement de la surveillance réglementaire. Ces événements rappellent qu'un produit vendu comme complément alimentaire n'est pas nécessairement exempt de danger. Même lorsque des essais cliniques comparables à ceux exigés pour les médicaments ne sont pas requis, l'innocuité, la qualité de fabrication, la traçabilité et les procédures de rappel doivent être garanties. La dispensation de nombreux compléments alimentaires nécessite également un accompagnement professionnel afin d'éviter les interactions, les contre-indications et les usages inappropriés.

Dans ce contexte, la volonté des autorités marocaines de renforcer l'encadrement des compléments alimentaires apparaît pleinement justifiée. La future réglementation et l'implication de l'Agence marocaine du médicament, qui est également l'Agence produits de santé, devraient contribuer à mieux sécuriser ces produits. Quant au pharmacien, son expertise demeure un élément clef pour garantir un usage sûr, efficace et responsable de ces substances qui occupent une place croissante dans le parcours de santé des patients.