

GLP-1 et compléments alimentaires : le pharmacien face à un nouveau réflexe à risque

Compte Test - 2026-10-21 21:35:07 - Vu sur [pharmacie.ma](https://www.pharmacie.ma)

L'essor des médicaments de la famille des GLP-1, comme Ozempic, Wegovy ou Mounjaro, transforme la prise en charge du diabète et de l'obésité. Mais il favorise également un marché parallèle : celui des compléments alimentaires censés atténuer les effets indésirables du traitement ou accompagner la perte de poids. Nausées, constipation, fatigue, faiblesse musculaire ou fragilité des cheveux et des ongles conduisent certains patients à acheter protéines, fibres, probiotiques, électrolytes, vitamines ou collagène. Selon une enquête du Nutrition Business Journal citée par Reuters, près de la moitié des utilisateurs de GLP-1 ont commencé à prendre des vitamines ou compléments alimentaires après l'instauration de leur traitement. Les probiotiques, les protéines et les fibres figurent parmi les produits les plus recherchés. Cette tendance est largement alimentée par les réseaux sociaux, où des influenceurs proposent des « protocoles » standardisés et parfois coûteux. Pourtant, tous les patients traités par un GLP-1 n'ont pas les mêmes besoins. Une chute de cheveux, par exemple, peut être liée à une perte de poids rapide, à une réduction excessive des apports alimentaires ou à une carence réelle, qui doit être identifiée avant toute supplémentation. Les compléments ne sont pas non plus dépourvus de risques. Un apport excessif en vitamines ou en minéraux peut provoquer des effets indésirables. Les fibres, lorsqu'elles sont introduites trop rapidement ou sans hydratation suffisante, peuvent majorer les troubles digestifs. Les produits riches en potassium ou en magnésium exigent une prudence particulière chez les patients souffrant d'insuffisance rénale ou prenant certains traitements cardiovasculaires. Quant aux électrolytes, ils ne sont pas toujours indiqués et peuvent contenir du sucre ou du sodium en quantité importante. Le pharmacien d'officine occupe donc une place essentielle. Il doit interroger le patient sur son alimentation, sa perte de poids, son hydratation, ses symptômes et l'ensemble des médicaments ou compléments utilisés. Il peut repérer une dénutrition, une déshydratation, un surdosage ou une interaction potentielle, puis orienter vers le médecin lorsque les vomissements persistent, que la fatigue devient importante ou que l'alimentation n'est plus correctement tolérée. Le message à transmettre est simple : un complément alimentaire ne doit pas devenir un réflexe automatique. L'accompagnement d'un traitement par GLP-1 doit rester personnalisé, fondé sur un besoin réel et intégré à un suivi médical, nutritionnel et pharmaceutique.