

Les compléments alimentaires

1,1 milliard d'euros ont été investis par les Français dans des compléments alimentaires en 2013. Cet engouement répond à un besoin de bien-être par l'achat de produits qui se veulent vertueux et « naturels ». Cependant les compléments alimentaires font l'objet de controverses quant à leur composition, leurs propriétés et leurs effets indésirables. Ils sont encadrés par loi depuis 2002 et un plan de surveillance français a été mis en place depuis 2009. La plupart des données scientifiques (en particulier les retours sur les effets toxiques) concernent l'Homme mais ces informations peuvent s'étendre à l'animal.



Un peu de législation

Les compléments alimentaires sont des « denrées dont le but est de compléter le régime normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique, seuls ou combinés (...) destinés à être pris en unités mesurées de faible quantité » (Directive Européenne de 2002).

La loi française définit 13 vitamines et 15 minéraux mais ne précise pas la dose journalière maximale autorisée. Un arrêté de 2015 fixe une liste de 540 plantes autorisées ainsi que les conditions de leur emploi et de leur production. A cela s'ajoute des « substances à but nutritionnel ou physiologique » comme la caféine, les acides aminés, le pollen...

Ces produits n'ont pas fait l'objet d'Autorisation de Mise sur le Marché qui régit les médicaments : celle-ci impose 10 à 15 ans de recherches avec des études précliniques et cliniques, strictement encadrées par la loi, identifiant la revendication thérapeutique, les indications de traitement, la posologie recommandée, vérifiant les effets indésirables et leur fréquence ainsi que les qualités chimiques et biologiques du produit.

Les compléments alimentaires sont gérés par le DGCCRF (Direction générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes) pour le côté administratif et l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation (ANSES) ; celle-ci a mis en place depuis 2009 un dispositif de « nutrivigilance » pour identifier les effets indésirables et recense en 4 ans 1565 déclarations.

Vous pouvez vous procurer librement les compléments alimentaires, en pharmacie, chez votre vétérinaire, en grande surface, en magasin diététique, en grande surface ou sur internet. La qualité des matières premières varie énormément en fonction des circuits de distribution et il faut particulièrement se méfier des achats en ligne où les compositions peuvent contenir des produits interdits en France ou des substances dont les qualités et les quantités n'ont pas été vérifiées en France.

Pour les animaux, il ne faut pas transposer ce qui pourrait être bénéfique à l'être humain à votre chien ou votre chat. Certains éléments sont toxiques pour nos compagnons (Ex : certaines huiles essentielles et plantes sont toxiques chez le chat).

Des effets bénéfiques ?

Pour des animaux en bonne santé

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation de bonne qualité et équilibrée. Les aliments premium contiennent les nutriments, minéraux et additifs nécessaires et suffisants à la bonne santé de votre animal. Si votre animal consomme une ration ménagère, il est en revanche nécessaire de compléter son alimentation, votre vétérinaire vous aidera, en fonction de ses repas, à trouver le complément alimentaire qui lui convient.

Pour aider dans le traitement de certaines maladies

Les compléments alimentaires peuvent être indiqués dans certains épisodes de convalescence de la vie comme les suites d'une mise bas et d'une lactation, les suites d'efforts physiques intenses (chiens de sport, de chasse), les suites de maladie.

Certains compléments alimentaires sont utilisés en soutien dans le traitement de diverses maladies comme les douleurs arthrosiques, l'insuffisance rénale, l'insuffisance cardiaque, l'insuffisance hépatique... Certains sont également bénéfiques dans la gestion de certaines urolithiases (cristaux ou calculs urinaires). On les retrouve sous forme de comprimés, de poudre ou d'aliments diététiques.

Les compléments alimentaires ont prouvé leur efficacité dans le maintien et la restauration de la qualité du pelage : acides gras essentiels, acides aminés (biotine, cystine), vitamine (A, PP), minéraux (zinc, cuivre), levure de bière...

Des plantes (passiflore, valériane) ou molécules (alphacozépine) font partie de compléments alimentaires indiqués dans les troubles anxieux mineurs, ils apportent une amélioration du comportement en complément d'une thérapie comportementale.

Ces compléments alimentaires apportent un réel soutien des fonctions vitales mais ne devraient être utilisés que sur avis médical.

De nombreux produits peuvent être trouvés dans divers circuits de distribution, aucune garantie d'efficacité n'est assurée, tous les compléments n'ayant pas les mêmes effets, les mêmes compositions il est important de demander l'avis de votre vétérinaire

Des dangers ?

Concernant les dangers des compléments alimentaires, la plupart des retours et des études sont issues de données de la médecine humaine. Chez le chien, des études de toxicité et d'évaluation de dose maximales ont été menées sur l'incorporation de la vitamine A dans l'alimentation des chiots par exemple.

De manière générale, il convient d'éviter des prises prolongées, répétées ou multiples de compléments alimentaires sans avis d'un professionnel de la santé. Il faut respecter les conditions d'emploi et signaler à un professionnel tout effet indésirable.

- Par principe, ce n'est pas parce que c'est naturel que c'est inoffensif, au contraire !
- Ex : la levure de riz rouge (« produit anticholestérol ») provoque des atteintes musculaires et hépatiques graves.

Les compléments alimentaires contiennent des substances actives sur l'organisme, ils ne doivent pas être utilisés à la légère sur la simple indication de l'étiquette. Certains peuvent avoir des interactions avec des traitements médicamenteux en cours.

- Ex : Chez l'Homme, les produits contenant du millepertuis, du magnésium, du calcium, du fer ou du ginkgo ont des interactions avec d'autres médicaments ; le millepertuis (« antidépresseur naturel ») par exemple interagit avec une vingtaine de médicaments dont les pilules contraceptives, les anxiolytiques et les traitements immunosuppresseurs.

Il faut se méfier des contrefaçons et des études de l'ANSES ont montré des différences entre la composition écrite et la composition réelle du produit.

- Selon le procédé de fabrication, les molécules extraites des plantes peuvent être différentes et toxiques (mésos-zéaxanthine au lieu de zéaxanthine indiquée sur l'étiquette).
- Chez l'Homme sur 130 produits amaigrissant analysés, plus de la moitié sont non conformes (compléments renfermant des produits interdits en France, contenant des substances susceptibles d'induire des troubles cardiovasculaires ou cancérigènes).

De façon plus large, un certain nombre de compléments alimentaires n'ont pas prouvé l'amélioration qu'ils annonçaient.

- Ex : les acides gras oméga 3 et les vitamines B n'ont pas d'effet sur la prévention des maladies cardio-vasculaires chez l'Homme.

Dans certains cas, les compléments alimentaires s'avèrent nocifs.

- Ex : Les risques de cancer du sein sont augmentés chez les femmes consommant des oméga 3 en association avec des traitements hormonaux de la ménopause.

Vigilance est donc maître-mot dans le domaine des compléments alimentaires. Les contrôles ont été nettement renforcés mais le consommateur doit être le premier acteur de cette vigilance. Il faut s'abstenir d'utiliser des compléments alimentaires dont les données scientifiques sont contradictoires et trouver des informations autres que celles des industriels.

Pour être en bonne santé, les spécialistes l'affirment, rien ne vaut une alimentation équilibrée et dans les cas particuliers visant à soulager une maladie, demandez conseil à un professionnel et ne faites pas confiance aux forums et autres sites marchands d'internet.

En complément :

Françoise Dupuy Maury : Compléments alimentaires, démêler le vrai du faux : Science et santé N°23, janvier-février 2015