

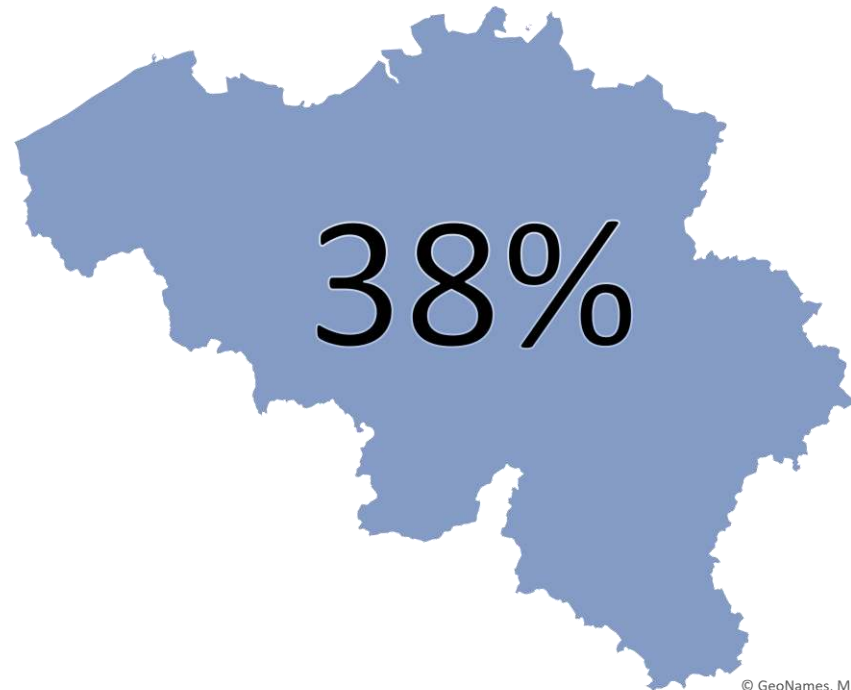
Compléments alimentaires : nécessité d'améliorer la protection du consommateur

Demierbe Véronique

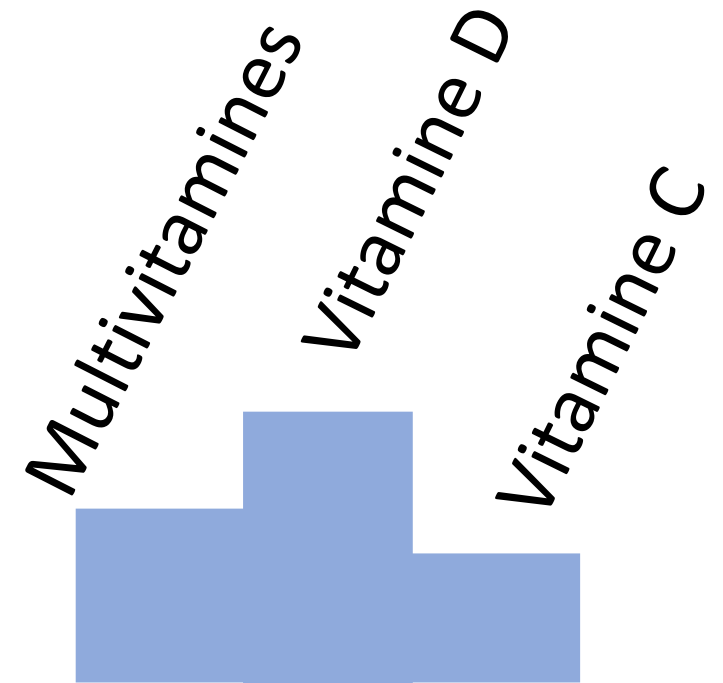
Congrès "The future of food supplements"

19/11/2021

Populaires



2x ♀



Faut-il en prendre?

- Maladie
 - Régime particulier
 - Période de la vie
- Sur avis médical



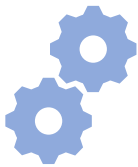
Sans avis médical

Fausse promises ?

Compléments alimentaires \neq médicaments classiques



Allégations santé autorisées ou non selon l'EFSA.



Allégations pour les produits à base de plantes : en attente d'un verdict de l'EFSA.

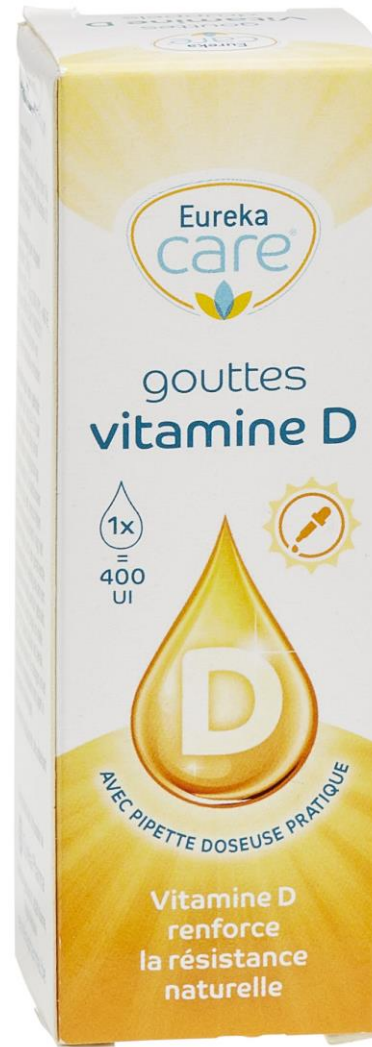
Mauvais exemples

« La vitamine D **renforce** la résistance naturelle »

Or pour la vitamine D, l'EFSA autorise :

« La vitamine D contribue au **fonctionnement normal** du système immunitaire »

→ Plainte auprès de l'AFSCA



Site en ligne



Un bon booste pour l'immunité

Je prends C-will depuis des années et c'est la meilleure façon de prendre des vitamines C. En cette période où l'on se doit de renforcer son immunité, cette version Boost est tout à fait bienvenue.

Avez-vous trouvé cet avis utile?



Réseaux sociaux



Renforcez votre système immunitaire pour le changement de saison. 🤧

Découvrez notre best-seller : la vitamine C pure en poudre (100% acide L-ascorbique).

- ✓ Contribue à réduire la fatigue
- ✓ Renforce le système immunitaire
- ✓ Stimule la synthèse de collagène



Pas toujours sûrs...

Prudence avec les compléments disponibles en ligne.

Numéro de notification → le produit est sûr.

Parfois, indiqué sur l'emballage et parfois, à vérifier sur FOODSUP.



Mauvais exemple

Argent colloïdal Crystal

Pas un complément alimentaire et pourtant...



Utilisation et posologie recommandée:

Règlement européen CE n ° 1925/2006

Selon la décision ci-dessus, ce produit ne peut plus être proposé en complément alimentaire avec une dose de 1 à 4 cuillères à thé 4 fois par jour pendant plusieurs minutes sous la langue avant d'être avalé.



Surdosage possible

Compléments alimentaires : pas aussi inoffensifs qu'on peut penser.

Surdosage → conséquences parfois graves.

Prudence si plusieurs compléments alimentaires pris simultanément.

Exemple :

3 à 6 ans : 5 ml/jour = 2,5 µg
de vitamine D3



Recommandations = 10
µg/jour

Si vitamine D en plus, un calcul
s'impose



Teneurs maximales VS besoins réels

Teneurs maximales fixées sur base de l'absence de toxicité (EFSA).

MAIS ne correspondent pas aux besoins réels.

→ certains compléments alimentaires apportent plus de nutriments qu'il n'en faut, tout en respectant la loi.



Dangers liés à cette problématique :

	EFSA	CSS	Problématiques
I	225 µg	100 µg	Troubles thyroïdiens chez certaines personnes.
Fe	45 mg	15 mg	Dose autorisée assimilable à un véritable médicament adapté à des situations pathologiques avérées.
Vit C	1000 mg	110 mg	Un non-sens quand on sait que tout surplus est éliminé par les urines.
Cr	187,5 µg	50 µg	Pas un nutriment indispensable → pourrait tromper le consommateur quant à une prétendue efficacité pour la régulation des sucres et des graisses alors qu'il n'en est rien

Informations manquantes

Notice non obligatoire → Lire l'emballage : liste des ingrédients, concentration, posologie, mentions "ne convient pas à" ou "ne pas combiner avec".

MAIS pas obligatoire d'énumérer toutes les contre-indications → Avis médicale important.

Apports de références non adaptés

Doivent être présents sur les emballages.

Fixés par l'EFSA et correspondent à celles des adultes → pas adaptés aux enfants qui ont des besoins différents.

Rmq : Compléments alimentaires pour enfants <3 ans → apports de référence fixés = ceux des préparations de suite. MAIS approche non partagée par tous les Etats membres.

Mauvais exemple

Dès 3 ans.

1188 µg de Vit A (148% des apports de référence qui est de 800 µg pour les adultes).



Recommandations = 300 µg/jour.

AMT de l'EFSA = 1100 µg/jour.

→ Avec 1 gomme/jour, on dépasse l'AMT recommandé par l'EFSA.



Ce que nous conseillons

- ✓ Varier et équilibrer son alimentation.
- ✓ Demander conseil à son médecin.
- ✓ Lire la notice ou l'emballage du produit.
- ✓ Prendre garde aux allergies éventuelles, effets secondaires, associations néfastes avec d'autres compléments, médicaments ou aliments.
- ✓ Privilégier des achats en pharmacie ou en grande surface.

Et ce que nous déconseillons

- ✗ Considérer les compléments alimentaires comme des remèdes préventifs.
- ✗ Prendre des compléments alimentaires sur de longues périodes sans avis médical.
- ✗ Augmenter les doses.
- ✗ Céder aux incitations bien intentionnées des proches.
- ✗ Associer des produits promettant des effets différents sans consulter les notices/l'emballage.



Veronique.demierbe@test-achats.be