

# Compléments Alimentaires

## Méfiance ?

Université Ouverte

Dr Uyen Nguyen Maître de conférences honoraire MD-PhD  
[un25.nguyen@yahoo.fr](mailto:un25.nguyen@yahoo.fr)

### ❖ Promesses alléchantes

- ❖ Mémoire d'éléphant, anti-stress, mieux dormir
- ❖ Rétention d'eau, jambes lourdes, jeunesse de la peau
- ❖ Bronzer avant l'été, ménopause, repousse des cheveux
- ❖ Maigrir+++ , ventre plat, mieux digérer
- ❖ Brûler les graisses, abaisser le cholestérol,
- ❖ Booster la libido, améliorer l'érection
- ❖ Sport ...

### ❖ Existe-t-il des risques à les consommer ?

# Compléments Alimentaires

Utiles ou dangereux ?

- ❖ Nutrition, santé et longévité st d'autant +liées que
  - ✓ Certaines maladies graves diabète, athérosclérose...
    - ✧ Sont dues à notre alimentation, d'où l'idée de
- ❖ Compléter l'alimentation/des nutriments permet de
  - ✓ Vivre +vieux, prévenir les maladies, courir +vite...
- ❖ Cadre moyen/sup attentif à alimentation et hygiène de vie pr
  - ✓ Maigrir 15%, Repousse cheveux 11%, Hypocholémie 10%...
- ❖ Multitude de produits abusivement appelés « CA »
  - ✓ Alors qu'ils sont seulement destinés à
    - ✧ Compléter une alimentation normale
    - ✧ Prévenir une carence réelle ou supposée en un nutriment donné

# Enquête de l'Anses sur CA 20/12/16

## CA ne soulagent que votre portefeuille

- ❖ >30% en ont recours vs 65%USA malgré défiance aux médicaments
  - ✓ A 20-25%, E 10-12% consomment ponctuellement-toute l'année
  - ✓ F 28% H 15 prennent régulièrement pendant 3-4 mois/a
- ❖ ~1,62 Md€ +5,3% Synadiet 2016 vs 14
  - ✧ Monde ~200 Md\$ Asie 44,2; Am Nord 32,6; Eur 14,4 I 19; F 15; D 14; GB 12
  - ✓ 80 Ml de boîtes vendues +6,14%
  - ✓ 52% Pharmacie +5; 18 Vente directe et e-commerce +1,7; 17 Boutiques Bio et spécialisées +12,4; GMS +6
  - ✓ Tonus-vitalité 177 Ml€ +8,3%; Transit-digestion 148 Ml€ +18,8; Stress-sommeil 136 Ml€ +14,6; Minceur-beauté ↘
  - ✓ Plantes 29,6%; Vit-minéraux 26,8; Ferments 10,3; Bio 4

# Enquête de l'Anses sur CA 20/12/16

CA ne soulagent que votre portefeuille

- ❖ 90% de satisfaits crt pers ne peuvent + se passer de leurs CA
  - ✓ Bien-être, Beauté cheveux, ongles, Tonus, Sommeil, Stress...
  - ✓ Naturalité, Sécurité sans effets indésirables, non agressifs
  - ✓ Prévention
- ❖ En réalité, selon les experts les CA
  - ✓ Sont sans effets pharmacologiques
    - ✧ Ne permettent ni de prévenir ni de soigner des maladies
  - ✓ Mais peuvent avoir des effets indésirables
  - ✓ À réserver aux carences avérées, sous contrôle médical
  - ✓ Prudence+++ ds leur usage surtout en cas de Malie + TT
    - ✧ Risque d'aggravation de état de santé et interférences avec TT

# Législation jugée trop laxiste

Pr Alain Astier chef du service de pharmacie à Henri Mondor

## ❖ Législation ≠ clairement Médicaments et CA

✓ Médicament AMM + dossier certifiant la qualité du produit...

✓ CA ne sont pas soumis à AMM et sont vendus sans ordonnance

❖ Pas de composition ni preuve d'efficacité seult basé/usage ancien avéré

## ❖ Certains CA peuvent être dangereux A Astier

✓ Dérivés des plantes ne st pas tjs anodins comme l'on veut penser. Ex

❖ Citrus aurantium pr sommeil, détendu, pers âgées ou fatiguées ms

▪ CA gélule = citrus + caféine pour maigrir: peu efficace ms effet 2<sup>re</sup> :

Para-synéphrine citrus → constriction bronche+Vx → HTA + ↓ FC

❖ Millepertuis pr traiter dépression → interactions++ médicaments

✓ CA pour érection 100% naturel contient Viagra + Cialis

✓ Gélule pr maigrir, muscle 100% naturel contient sibutramine+laxatif

# Législation jugée trop laxiste

- ❖ Allégations santé doivent être validées par l'Agence européenne d sécurité alimentaire
  - ✓ Santé est autorisée ex: phytostérol ➤ cholestérol
  - ✓ Maladie est interdite ex: phytostérol ➤ maladie CV
    - ✧ Mais fait ➤ les ventes Ex: alicaments, nutraceutiques
- ❖ Donc, pr vanter tjs + les mérites de leurs produits,
  - ✓ Les fabricants les appellent " Dispositif médical " pour
    - ✧ S'affranchit d'apporter quelque preuve que ce soit
  - ✓ Pratique dénoncée par associations de consommateur
- ❖ 4000 CA contrôlés/a 80% sur internet st frauduleux ms
  - ✧ Retrait du marché très difficile si site caché ou basé à étranger

# Que contiennent ces CA ? 1/3

Luc Cynober Académie nationale de pharmacie

- ❖ **Vitamines** A, B, C, D, **Minéraux** Mg, Ca, **Oligo-élément** Fe, Cr, Zn
  - ✓ Certains sont utiles voire indispensables
    - ❖ Vit B6/grossesse, Fe/vie génitale F, Vit D et 3w/E, Ado, Senior
  - ✓ Interactions dangereuses liées aux conditions d'utilisation
    - ❖ Antioxydants Vit A, C, E, Se, Zn effets - sur chimiothérapie
    - ❖ Vit E et bêta-carotène à dose pharmaco et au lg cours
      - Inhibent SI et ↗ l'incidence de cancer cutané
- ❖ **Substances à effet physio et/ou extraits de plantes**
  - ✓ Pré/probiotique, « produits naturels »
  - ✓ Vigne rouge, canneberge, bourrache...
  - ✓ Marché CA à base de plantes 960 M€, 64% des ventes

# Que contiennent ces CA ? 2/3

## ❖ Autres substances

### ✓ Autorisée caféine

- ❖ A: < 400mg/j, F enceinte < 200, Ado < 3mg/kg 1 coca + 2 Red Bull
- ❖ CI F enceinte/allaitante, E, Ado: risque HTA, cardiopath, dépression
  - Espresso 70-100mg, Boisson énergisante 70-400mg/L seuil <200mg
- ❖ Agitation, tremblement, arythmie +marqués si associée à
  - Éphédrine/p-synéprine: AVC
  - DMAA 1,3-diméthylamylamine stimulant → hémorragies cérébrales

### ✓ Interdites « naturelles ou bio » svt considérées sans danger

- ❖ Stéroïdes anabolisants athérosclérose, thrombose
- ❖ Clenbutérol tachycardie, palpitation, IDM, agitation, anxiété
- ❖ Sibutramine suspendue 2010 complications CV
- ❖ p-synéprine < 20mg/j produits vendus ont svt 1 teneur supérieure

# Que contiennent ces CA ? 3/3

- ❖ **Produits « cachés »** métaux lourds dans certains CA de Chine
  - ✓ 20% contiennent substances dopantes interdites/l'AMA
  - ✓ 15% seraient « contaminés »/substances anabolisantes
    - ❖ US: 1/3 des produits vendus, non mentionné/emballage ou notice
      - Stéroïde anabolisant et éphédrine pr améliorer performance
      - Amphétamine et diurétique pour faire maigrir
  - ✓ Confusion délibérée ou non
    - ❖ Produit amaigrissant d'une plante chinoise → IR sévère
    - ❖ Plante: molécule intéressante ds racine ms toxique ds sa feuille
- ❖ **Risque surdosage + toxicité liés à leur complexité**
  - ✓ Contaminations chimiques ou microbiologiques
  - ✓ Allergies, Interactions médicamenteuses
  - ✓ Cocktails antioxydants prévenir stress oxydant → risque de Kc

# Faut-il se méfier des « coupe-faim »?

Directive Eur n° 2002/46/CE

- ❖ La plupart des composés de plantes
  - ❖ Chrome sensé diminuer envie de sucre
  - ❖ Vit, Caféine Guarana, Thé vert, Maté
- ✓ Sans danger si < dose prescrite
  
- ❖ Se méfier des « coupe-faim » sur Internet
  - ❖ Éphédra: plante chinoise agit/SN interdit en UE 2002
  - ❖ Orange amère citrus +++synéphrine: danger cardiaque
  - ❖ Garcinia cambodgia « cactus coupe-faim »: troubles musculaire, hépatique, cardiaque et neuro
- ✓ Interdites 2012/ANSM, idem pour 26 autres dans préparations magistrales hospitalières ms ne le sont pas pour les CA

# Produits amaigrissants attention danger !

Naturellement toxique ANSM 8/07/2015

- ✓ Éphédra ou Ma Huang: SN interdit en UE depuis 2002
- ✓ Tribulus terrestris: saponines, alcaloïdes et flavonoïdes
- ✓ CA ← Smilax Aristolochiaceae: saponines stéroïdiens
- ✓ Orange amère bigaradier Citrus synéphrine + caféine → tr CV
- ✓ Garcinia cambodgia: tr musculaire, hépatique, cardiaque, neuro
- ✓ Levure de riz rouge « pilule miracle » Dr Dukan
  - ✧ Censée faire baisser cholestérol → lésions du foie
- ✓ Spiruline +++Fe: DI abdo+++, vomissements, diarrhées
- ✓ Brûleurs de graisses
  - ✧ Extrait de plante: Tamarinier de Malibar, Magnolia officinalis...
  - ✧ Nutriment: Choline, L-carnitine
- ✓ « Volumisateurs musculaires »
  - ✧ Créatine, protéines de lait lactosérum + caséine, DHEA

# Conclusion

- ❖ Les CA souvent considérés comme sans danger,
  - ❖ Notamment s'ils sont estampillés « Naturels ou Bio », et qui
  - ❖ Ne sont pas contrôlés comme les médicaments,
- ✓ Représentent en réalité des risques graves
  
- ❖ L'important est d'utiliser des produits sûrs dans des circonstances validées