Compléments alimentaires à base de plantes : l’Anses rappelle certains risques pour la santé !

De nombreux compléments alimentaires sont fabriqués à partir de plantes, dont certaines sont reconnues pour leurs vertus médicinales. Cependant, l'utilisation de ces plantes peut présenter des risques pour la santé en raison d'interactions avec des médicaments ou de contre-indications. Dans un avis publié le 19 avril 2023, l’Anses rappelle qu’il est crucial d’améliorer l’information des consommateurs sur ces produits qui présentent des risques pour la santé.

Qu’est-ce qu’un complément alimentaire ?

Les compléments alimentaires* sont définis comme *« les denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seuls ou combinés… »*. Ils peuvent être à base de plantes, minéraux et vitamines entre autres et prennent différentes formes (sachets, gélules, pilules, sirop, gouttes etc.).
Ils sont présentés comme des produits qui *« contribuent à améliorer les apports nutritionnels des consommateurs, et les aident à mincir, affronter l’hiver, mieux digérer, avoir de beaux cheveux, réduire les désagréments de la grossesse ou de la ménopause »* d’après l’Anses.

Des compléments alimentaires à base de plantes, réellement sans danger ?

A l’inverse des médicaments, ils ne sont pas soumis à une obligation de fournir une notice détaillée contenant des informations sur la sécurité du produit. Ce manque d’informations peut avoir des conséquences graves, car certaines plantes utilisées dans les compléments alimentaires, contrairement aux idées reçues, peuvent entraîner des effets indésirables chez certaines personnes et notamment en cas de diabète. Par exemple, elles peuvent interagir avec des médicaments, affecter la coagulation sanguine, avoir des effets sur la glycémie, provoquer des réactions allergiques sévères ou même entraîner des dommages hépatiques potentiellement mortels. Pour rappel, l’année dernière l’Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (Ansm) avait supprimé du marché un complément alimentaire censé faciliter la perte de poids suite à des complications cardiovasculaires avérées liées à son utilisation.

Une nécessité urgente d’informer les patients

Pour remédier à cette situation, l'Anses a mené une analyse approfondie des mentions et restrictions existantes pour les médicaments à base de plantes et les a adaptées aux compléments alimentaires contenant ces mêmes plantes. Cette initiative est une première en Europe et vise à mieux informer les professionnels de santé, tels que les médecins, les pharmaciens et les nutritionnistes, afin qu'ils puissent conseiller leurs patients de manière plus éclairée.

L'avis** publié par l'Anses est accompagné d'une annexe détaillée sous forme de tableau répertoriant les précautions d'emploi, les recommandations, les contre-indications et les interactions médicamenteuses potentielles pour 118 plantes médicinales couramment utilisées dans les compléments alimentaires. Cette information scientifique, basée sur des études et des recherches rigoureuses, constitue une ressource

précieuse pour les professionnels de santé et donc leurs patients.

De plus, pour garantir la sécurité des consommateurs, l'Anses recommande aux fabricants de compléments alimentaires d'inclure de manière explicite les éventuelles restrictions d'utilisation liées à la présence de plantes, que ce soit dans la notice ou sur l'emballage. Enfin, les professionnels de santé responsables de la vente et des conseils relatifs aux compléments alimentaires sont encouragés à se former sur la sécurité et l'utilisation des plantes contenues dans ces produits, afin de fournir des recommandations adaptées à chaque individu.

La tentation peut être grande d'utiliser ces produits délivrés sans prescription médicale. Les compléments alimentaires, y compris ceux à base de plantes, ne sont pas sans danger pour la santé dans certaines conditions d'utilisation. En 2019, l'Anses*** avait déjà alerté les patients concernant les compléments alimentaires à base de glucosamine et chrondroïtine notamment au sujet des effets indésirables inquiétants pour les personnes vivant avec un diabète. Nous tenons à vous rappeler qu'un régime alimentaire équilibré peut parfaitement suffire à vous donner toutes les vitamines et minéraux dont vous avez besoin. Néanmoins, si vous ressentez le besoin de prendre des compléments, n'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé, notamment votre médecin, qui sera apte à vous prescrire une prise de sang afin d'observer de potentielles carences et vous orienter au mieux.

Soyez également vigilants sur la promotion frauduleuse de produits naturels prétendument « miraculeux ». En effet, le 10 juin 2023, une nouvelle loi fut promulguée afin de réguler l'activité des influenceurs, en particulier lors de la promotion de remèdes miracles ou bien de détournement de traitement. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

Le dispositif Nutrivigilance, qu'est-ce que c'est ?

Comme les médicaments, les compléments alimentaires font également l'objet d'une surveillance après leur mise sur le marché grâce à un dispositif appelé Nutrivigilance. L' Anses encourage les consommateurs à déclarer les effets indésirables pouvant être liés à la consommation de ces produits. Elle recommande de prendre contact avec un professionnel de santé pour effectuer la déclaration . Pour en savoir plus consulter la plateforme dédiée : Nutrivigilance : Déclaration d'effets indésirables liés à la consommation de certains produits alimentaires, dont les compléments alimentaires

Source :
**Directive 2002/46/CE du Parlement européen, transposée par le décret n°2006-352 du 20 mars 2006)*
***Anses. Compléments alimentaires à base de plantes : vers une meilleure information des consommateurs, avis du 19 avril 2023.*
****Des risques d'effets indésirables liés à la consommation de compléments alimentaires à base de glucosamine ou chondroïtine*
Pour en savoir plus sur la loi concernant l'encadrement de l'activité des influenceurs : La Fédération entendue sur le meilleur encadrement de l'activité des influenceurs !