

Compléments alimentaires et fausses promesses : soyez vigilants !

Des publicités vantent tout au long de l'année les mérites des compléments alimentaires. La tentation peut être grande d'y recourir. Les compléments alimentaires ont-ils les vertus vantées par les annonceurs ?

Vous nous avez récemment interpellés à propos de publicités douteuses sur Internet concernant des compléments aux vertus prétendument thérapeutiques. Que faut-il en penser ?

La consommation de compléments alimentaires est-elle sans danger pour la santé ?

Malgré la réglementation en vigueur en France, la dernière enquête de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) sur les compléments alimentaires révèle de nombreuses anomalies :

- Emploi d'allégations thérapeutiques interdites, chez un tiers des 270 fabricants et distributeurs de compléments alimentaires qu'elle a contrôlés ;
- Allégations non justifiées ;
- Non-conformité des compositions.

Ces pratiques, trompeuses, peuvent nuire à la santé des consommateurs.

De nombreux compléments alimentaires sont vendus sur Internet. Si ceux-ci proviennent de l'étranger, ils ne sont pas soumis à la législation française et peuvent donc contenir des substances interdites sur notre territoire.

Les étiquettes des compléments alimentaires peuvent comporter des allégations de santé, c'est-à-dire une mention selon laquelle la consommation d'un aliment donné ou d'un de ses nutriments tels que, par exemple, vitamines, minéraux ou fibres, peut avoir des bienfaits pour la santé. Seules les allégations autorisées peuvent être mentionnées. Une denrée ou un complément alimentaire n'est pas un médicament et ne peut en aucun cas revendiquer une capacité à prévenir ou traiter une maladie. Faites donc preuve de la plus grande méfiance vis-à-vis des publicités vantant les vertus de compléments alimentaires pour réguler la glycémie, guérir du diabète, traiter la tension artérielle, perdre du poids, etc. Gare aux arnaques !

La consommation de compléments alimentaires peut même présenter des risques pour la santé, et ce malgré leur conformité à la réglementation :

- Naturel ou biologique ne veut pas dire sans danger pour la santé : de nombreux avis de l'[Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail \(ANSES\)](#) alertent sur les risques liés à la consommation de compléments alimentaires contenant des ingrédients à base de certaines plantes, par exemple ;
- S'ils sont utilisés de façon inadaptée, il existe des risques de surdosage ou surconsommation liés, par exemple, à la prise de plusieurs compléments alimentaires, et ils peuvent entraîner des effets toxiques graves ;
- Ils peuvent par ailleurs entrer en interaction avec un traitement médicamenteux et nuire à, ou modifier, l'efficacité de ce dernier ;
- Ils peuvent, selon leur forme, contenir des quantités non négligeables de sucres et peuvent donc entraîner des répercussions sur l'équilibre de la glycémie : c'est particulièrement le cas des gommes, comprimés à croquer ou sachets à diluer ;
- Notons enfin que les compléments alimentaires ne sont pas soumis à une obligation d'évaluation

scientifique préalable.

Quelle que soit votre situation, la prise d'un complément alimentaire n'est donc pas anodine et il vous est recommandé de demander l'avis de votre médecin, en particulier pour les enfants et les adolescents, les femmes enceintes ou allaitantes, ou les personnes traitées pour une maladie chronique, dont les différents types de diabète.

Si vous constatez une pratique frauduleuse, signalez-la sur la plateforme de la DGCCRF : <https://signal.conso.gouv.fr/fr>.

Quels sont les bons réflexes à adopter ?

- Privilégiez une alimentation variée et équilibrée et demandez conseil à votre médecin ou diététicien en cas de besoins nutritionnels spécifiques ;
- Évitez l'achat de compléments alimentaires sur Internet, demandez conseil à votre pharmacien ;
- Méfiez-vous des publicités ;
- Lisez les étiquettes : [un outil en ligne](#), mis en place par le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, permet de vérifier la composition des compléments alimentaires. Il permet d'accéder à une base de données officielle regroupant les ingrédients autorisés dans les compléments alimentaires commercialisés en France, leurs doses maximales recommandées, ainsi que les mentions d'avertissement obligatoires ;
- Pour éviter un surdosage : ne multipliez pas les prises et respectez les doses maximales indiquées sur l'emballage en tenant compte des quantités déjà apportées par l'alimentation et des recommandations d'utilisation de votre professionnel de santé.

Compléments alimentaires : comment signaler des événements indésirables ?

- En cas d'événements indésirables Signalez ceux-ci à votre médecin, votre pharmacien ou à un autre professionnel de santé de votre choix qui en informera l'ANSES.
- A défaut, vous pouvez les signaler directement en ligne, en vous rendant sur [le portail de signalement des événements sanitaires indésirables](#) du Ministère de la Santé, dans la rubrique « Produit/ Complément alimentaire ». Le signalement sera ensuite transmis à l'ANSES, dans le cadre de la nutrivigilance.

La Fédération reste pleinement mobilisée pour vous apporter des informations fiables. Vous pouvez partager votre expérience sur notre plateforme participative : [Je m'exprime](#).

Sources (consultations en ligne au 10/12/2025)

- DGCCRF. Compléments alimentaires : des anomalies encore trop nombreuses.
- ANSES. Compléments alimentaires : tout savoir sur les usages et les risques.
- Ministère de la Santé, de la Famille, de l'Autonomie et des Personnes handicapées. Compléments alimentaires. Ministère de l'Economie et des Finances et de la Souveraineté industrielle et énergétique. Etiquetage, présentation et publicité des compléments alimentaires : les règles à connaître
- Ministère de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées. Signaler un effet indésirable lié à un complément alimentaire ou à certains aliments spécifiques.
- Ministère de l'Economie et des Finances et de la Souveraineté industrielle et énergétique. Compl'alim. Tester ma composition de compléments alimentaires.