

27 mar 2018 -13:54

Compléments alimentaires : un point sur les teneurs maximales autorisées !

Les compléments alimentaires ont comme vocation de compléter l'alimentation lorsqu'elle n'apporte pas les quantités suffisantes de nutriments nécessaires à la préservation d'une bonne santé. Ces situations se rencontrent surtout pour certaines vitamines, minéraux et/ou oligo-éléments et sont liées à un régime alimentaire trop peu varié. Elles peuvent aussi découler d'un besoin accru non rencontré, par exemple lors de la croissance, de la grossesse ou de l'allaitement ou encore, en cas de malabsorption digestive. Malgré leur apparence, les compléments sont des aliments et non des médicaments même s'ils peuvent avoir un effet préventif ou curatif par rapport à des manifestations spécifiques de carence.

Bien que leur objectif soit clairement défini, il se fait que des compléments actuellement autorisés sur le marché belge ne le rencontrent pas parfaitement, notamment en raison d'une teneur en nutriments autorisée se situant bien au-delà des besoins nutritionnels. A cela s'ajoutent les effets d'une consommation effrénée due à une publicité peu contrôlée et d'un accès tout à fait libre sur le marché pléthorique des produits de santé.

Apports recommandés et réglementations

Dès 1992, la Belgique s'est dotée d'une législation stipulant quels nutriments peuvent être incorporés dans les compléments alimentaires et en quelle quantité. Depuis lors, les habitudes alimentaires ont évolué et les connaissances quant aux propriétés des nutriments se sont considérablement accrues. C'est précisément afin de rendre compte de ces évolutions que le Conseil Supérieur de la Santé met régulièrement à jour ses « recommandations nutritionnelles ». Récemment, et à la demande du législateur, le CSS a proposé des teneurs maximales en nutriments que pourraient contenir les compléments alimentaires à notre époque en prenant en compte les besoins réels de divers groupes de la population, les effets escomptés et les quantités utiles à administrer (cf. le premier lien ci-dessous).

Lors de la récente révision de l'AR de 1992 (cf. le second lien ci-dessous), le législateur a néanmoins privilégié des données relatives aux limites maximales de sécurité (apports maximum dénués de tout risque de toxicité) pour se conformer à des dispositions européennes. L'Union ne fixe pas les quantités maximales de nutriments dans les compléments alimentaires mais laisse à chaque État membre le soin d'édicter sa propre réglementation. Cependant, elle veille au respect de dispositions relatives à la libre circulation des produits commerciaux. Opter pour des quantités plutôt élevées minimise donc le risque de devoir refuser la commercialisation d'un produit hautement dosé déjà en vente dans un autre État membre mais qui ne satisferait pas à une législation belge plus restrictive.

Quelques conséquences de la réglementation

Le fait d'autoriser des quantités élevées de nutriments dans les compléments alimentaires conduit à des situations étonnantes au plan nutritionnel dont certaines sont illustrées ci-dessous (entre parenthèses: valeurs maximales journalières recommandées par le CSS versus valeurs maximales de sécurité autorisées par le nouvel AR) :

L'iode, moins nécessaire qu'auparavant (CSS : 100 µg/j - AR : 225 µg/j). Pendant longtemps, un déficit marginal d'apport en iode a été observé en Belgique mais la diffusion d'informations pertinentes ainsi qu'une intervention dans la chaîne alimentaire (iodation du sel de boulangerie) ont permis d'améliorer sensiblement la situation. La prise d'iode via des compléments alimentaires est maintenant beaucoup moins utile que par le passé (sauf pour les femmes en âge de procréer, enceintes et allaitantes) et, en tout cas, ne doit pas se faire en dose journalière supérieure à 100 µg. Un apport plus élevé peut engendrer des troubles thyroïdiens chez certaines personnes.

Le fer, utile mais rarement en dose médicamenteuse (CSS : 15 mg/j - AR : 45 mg/j). Les doses élevées de l'AR ne conviennent que pour des situations pathologiques avérées qui nécessitent une stricte supervision médicale. Un excès de fer est potentiellement nuisible à certains groupes de population, en ce compris les femmes enceintes pour lesquelles l'indication d'une complémentation a été revue. Les compléments alimentaires hautement dosés en Fe s'apparentent donc à de véritables médicaments avec les risques que cela comporte, et non à des compléments alimentaires.

La vitamine C, une ressource précieuse à ne pas galvauder (CSS : 500 mg/j - AR : 1 000 mg/j). Même si une consommation élevée de cette vitamine ne présente aucun risque, rien ne justifie d'en autoriser des quantités bien au-delà des besoins nutritionnels estimés à 110 mg/j. Alors que le CSS propose déjà de compléter avec des quantités maximales pouvant être assez élevées, les quantités telles qu'autorisées par l'AR sont directement éliminées par l'organisme, sans y exercer d'effet bénéfique complémentaire. Étonnant gaspillage de ressources au moment où l'on parle de développement durable.

Le chrome, dont le rôle biologique même est mis en cause (CSS : 50 µg/j - AR : 187,5 µg/j). La Belgique autorise des quantités élevées de chrome sur base de l'argument de non toxicité. Or, la plupart des autorités de santé s'accordent sur le fait que celui-ci ne présente aucune utilité biologique. Sa présence à ce niveau dans les compléments alimentaires, sans risque pour la santé, pourrait tromper le public quant à une prétendue efficacité pour la régulation des sucres et des graisses, jugée infondée par les experts scientifiques.

Des approches différentes

Le texte législatif fixe des limites maximales basées sur l'absence de toxicité, conformément aux souhaits

des dispositions européennes. Celles-ci ne prennent donc pas en compte les besoins réels des populations ainsi que des situations particulières dans les différents États membres. Or, lorsqu'ils peuvent s'avérer utiles, les nutriments devraient être délivrés en quantités adéquates au plan nutritionnel et certainement pas en doses trop élevées. Enfin, cette offre surabondante ne doit pas masquer le fait qu'ils ne constituent pas nécessairement la bonne réponse à des situations de déficits nutritionnels. L'équilibre alimentaire doit être recherché par la promotion d'une alimentation saine ou par d'autres moyens complémentaires incitant le consommateur à de meilleurs choix.

Conclusions pratiques et perspectives

- Les teneurs maximales autorisées pour différents nutriments dans les compléments alimentaires en Belgique dépassent les besoins réels des divers groupes de la population.
- Par contre, les dernières recommandations du CSS concernant la composition quantitative de ces compléments reflètent bien le niveau adéquat de complément nutritionnelle nécessaire actuellement dans notre pays.
- Avant toute utilisation de compléments alimentaires disponibles sur le marché belge ou international, un examen attentif des quantités journalières proposées doit être entrepris. Lorsqu'elles s'avèrent trop élevées, il convient de se tourner vers des compléments plus adéquatement dosés. On peut aussi espacer les prises dans le temps.
- Afin d'offrir de meilleures garanties au consommateur, les fabricants de compléments alimentaires devraient veiller à commercialiser des produits ne dépassant pas les limites proposées par le CSS. Aucune plus-value ne peut être tirée de produits surdosés.
- Au niveau européen, des discussions devraient être menées pour l'adoption de dispositions plus flexibles qui prennent en compte les besoins réels des populations, l'efficacité en termes de santé, les caractéristiques propres à chaque État membre ainsi que l'absence de gaspillage des ressources. L'absence de toxicité ne peut être le seul guide des législations et des normes.
- Des actions sont à mettre en œuvre (par toutes les autorités compétentes du pays) visant la juste information de la population et des professionnels de santé sur l'utilité des compléments alimentaires.
- Un contrôle plus strict de la publicité est souhaitable pour des compléments offerts en libre accès.

Les recommandations nutritionnelles du CSS (n° 9285) figurent sur le site Internet du Conseil (www.css-hgr.be) et peuvent être consultées directement par ce lien : <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9285-recommandations-nutritionnelles-pour-la-belgique-2016>

L'A.R. en question peut être consulté par ce lien : https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/ar_03_03_92_-_nutriments_v31_10_2017_0.pdf

Pour davantage d'informations, vous pouvez contacter :

Les experts:

- FR: Jean Nève, GSM: 0477/72.62.32, e-mail : jneve@ulb.ac.be

- NL: Guy De Backer, GSM: 0494/16.04.83, tel.: 09/282.69.70, e-mail: guy.debacker@ugent.be

Le site du Conseil Supérieur de la Santé : www.css-hgr.be

Conseil Supérieur de la Santé
Place Victor Horta 40/10
1060 Bruxelles
Belgique
+32 2 524 97 97
<http://www.css-hgr.be>

Fabrice Péters
Coordinateur général
+32 486 31 47 59
+32 2 524 91 74
fabrice.peters@health.fgov.be