A+ A-

Compléments alimentaires : ce qu'il faut savoir

Par Bercy Infos < https://economie.gouv.fr/entreprises/bercy-infos-qui-sommes-nous> , le 17/03/2023 - Consommation Etiquetage des produits

LECTURE : 3 MINUTES

Teint lumineux, cheveux brillants, jambes légères, etc. Ces résultats promis par les nombreux compléments alimentaires disponibles sur le marché nécessitent de se renseigner sur leurs propriétés. Comment s'informer sur leur composition ? À quelle réglementation sont-ils soumis ? On vous répond !

Complément alimentaire : qu'est-ce que c'est ?

Un complément alimentaire est une **denrée alimentaire** se présentant sous forme de **doses** (gélule, ampoule liquide, pastille, etc.) composées d'un concentré de **nutriments** ou d'autres substances (plantes par exemple). L'objectif d'un complément alimentaire est de vous fournir un **apport nutritionnel bénéfique.**

Il peut être consommé en complément de votre régime alimentaire quotidien, **sans jamais s'y substituer**.

Compléments alimentaires : quels ingrédients peuvent-ils contenir ?

La **composition des compléments alimentaires est strictement encadrée** par décret < https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000000638341> .

Aussi, les compléments alimentaires commercialisés en France doivent contenir exclusivement :

- des **nutriments** ou des **substances à but nutritionnel ou physiologique** tels que des vitamines ou des minéraux (vitamine C ou zinc par exemple)
- des **plantes** considérées traditionnellement comme alimentaires (fleur de camomille ou thym, par exemple)
- des **aliments autorisés dans l'alimentation humaine** (fruits et légumes)
- des **additifs** et **arômes** autorisés dans l'alimentation (l'éthylvanilline est par exemple utilisée pour son arôme de vanille).

Aucune substance ne peut être utilisée dans la composition d'un complément alimentaire si elle possède des propriétés exclusivement pharmacologiques, c'est-à-dire destinées aux médicaments.

Quelles mentions devez-vous retrouver sur l'emballage d'un complément alimentaire ?

L'**étiquetage** des compléments alimentaires doit vous renseigner sur les informations suivantes :

- le **nom des nutriments ou substances** caractérisant le complément
- la **dose journalière recommandée** ainsi qu'une mise en garde concernant le dépassement de cette dose
- une mention visant à éviter la consommation du complément alimentaire en substitution d'une **alimentation variée**
- un avertissement recommandant de **conserver les compléments alimentaires hors de la portée des enfants**.

Par ailleurs, si l'emballage d'un complément alimentaire peut mentionner les **bienfaits sur la santé** induits par sa consommation, il **ne peut pas revendiquer une capacité à prévenir ou traiter une maladie**.

Complément alimentaire et médicament : quelles différences ?

Un complément alimentaire a comme seul point commun avec un médicament sa présentation, qui peut prendre la forme de gélules ou pastilles.

Pourtant, un complément alimentaire n'est pas un médicament. Il n'**exerce pas d'action thérapeutique** et ne doit jamais être pris en substitution d'un traitement médical même s'il peut accompagner ce dernier.

Consommation de compléments alimentaires : quand solliciter l'avis d'un professionnel de santé ?

Quelle que soit votre situation, la prise d'un complément alimentaire n'est pas anodine. Respectez toujours les conseils d'utilisation indiqués dans sa notice et les **doses journalières recommandées**.

En cas de doutes, notamment concernant une **interaction avec un traitement médicamenteux**, il est nécessaire d'**interroger un professionnel de santé**.

L'avis d'un professionnel de santé est aussi requis avant la prise de compléments alimentaires pour les enfants et adolescents, ainsi que les femmes enceintes ou allaitantes.

Complément alimentaire : que faire en cas d'effets indésirables ?

En cas d'**effets indésirables**, signalez ceux-ci à votre **médecin** ou **pharmacien** qui en informera l'**Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) < https://www.anses.fr/fr/content/particuliers-signaler-un-%C3%A9v%C3%A8nement-sanitaire-ind%C3%A9sirable>** .

L'Anses est notamment chargée d'évaluer les risques liés à la présence de certains ingrédients dans les compléments alimentaires.

Vous pouvez aussi signaler ces effets indésirables en ligne, en vous rendant sur le **portail de signalement des événements sanitaires indésirables < https://signalement.social-sante.gouv.fr/psig_ihm_utilisateurs/index.html#/accueil>** .

Ces contenus peuvent aussi vous intéresser

Sécurité des consommateurs : comment signaler un produit à risque ?
Garantie des vices cachés : à quoi ça sert ? Comment la faire jouer ?
Alimentation : comment lire les étiquettes nutritionnelles ?

En savoir plus sur les compléments alimentaires

Réglementation des compléments alimentaires < https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/denrees-alimentaires/article/complements-alimentaires> *sur le site du ministère des solidarités et de la santé*

Le rôle de l'Anses concernant les compléments alimentaires < https://www.anses.fr/fr/content/les-compl%C3%A9ments-alimentaires-0> *sur le site de l'ANSES*

Ce que dit la loi

Décret n°2006-352 du 20 mars 2006 < https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000000638341> *relatif aux compléments alimentaires*

Arrêté du 9 mai 2006 < https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=LEGITEXT000023980839> *relatif aux nutriments pouvant être employés dans la fabrication des compléments alimentaires*

Thématiques : **Consommation** | **Etiquetage des produits**

Ce sujet vous intéresse ? Chaque mardi avec la lettre Bercy infos Particuliers, ne manquez aucune info pratique sur vos droits et obligations en matière de fiscalité, épargne, consommation …

☐ Je m'abonne à Bercy infos Particuliers

exemple : nom.prenom@domaine.com

Je m'abonne

Je consens à ce que mon adresse email soit utilisée afin de recevoir les

---

Partager la page