

Compléments alimentaires à base de plantes : comment mieux informer les consommateurs ?

Publié le 15 juin 2023

🕒 3 minutes

Par : [La Rédaction](#)

Certains compléments alimentaires, à base de plantes, peuvent dans certains cas avoir des "effets indésirables" indique l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) dans un communiqué du 8 juin 2023.

Selon l'Anses, la présence de plantes dans les [compléments alimentaires](#) peut présenter un **risque pour les consommateurs**. Certaines plantes peuvent interagir avec des médicaments et les compléments ne sont pas toujours accompagnés de notice d'utilisation. Ainsi, la prise de ces compléments n'est pas forcément adaptée aux besoins des consommateurs et peut même avoir des "effets graves".

Une définition légale des plantes et des compléments alimentaires

Le régime des compléments alimentaires à base de plantes repose sur le [décret du 20 mars 2006](#) et sur l'[arrêté du 24 juin 2014](#). Une **définition large des plantes** a été dégagée en incluant les algues, les champignons et les lichens. Les compléments alimentaires ont été définis comme des "*dennrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal.*"

Les conditions d'emplois et les types de préparation étaient précisés mais il n'y avait pas de restrictions et de recueil des possibles effets indésirables pour les compléments alimentaires à base de plantes.

Alerter sur les risques liés aux compléments alimentaires à base de plantes

Aucun outil ne permettait en Europe de se renseigner sur les possibles contre-indications liées aux plantes médicinales utilisées dans les compléments alimentaires. L'[Agence européenne des médicaments \(EMA\)](#) avait publié des études détaillées et des avis concernant les plantes médicinales.

Après analyse et [avis du 19 avril 2023](#) prenant en compte les travaux de l'EMA, l'Anses a créé un **tableau** rassemblant les **informations utiles** pour se renseigner sur les compléments alimentaires à base de plantes. Ce tableau indique les noms vernaculaires et scientifiques de **118 plantes**, les **interactions médicamenteuses** mais aussi les **non-recommandations/contre-indications éventuelles**. Par exemple, les compléments alimentaires à base d'écorce de bourdaine sont formellement contre-indiqués pour les personnes souffrant d'une insuffisance cardiaque ou rénale.

Une collaboration demandée aux professionnels de santé

Pour renforcer la prévention et limiter les risques, l'Anses demande aux professionnels de santé "*de se former à la sécurité et l'usage des plantes contenues dans les compléments alimentaires*". En revanche, tous les effets n'ont pas encore pu être observés. En conséquence, le site [Nutrivigilance](#) a été mis à **disposition des professionnels de santé** pour recueillir leurs observations et aider à compléter la liste des effets possibles.

De plus, l'Agence demande aux fabricants de renseigner ces effets sur les produits commercialisés.