

La réglementation des compléments alimentaires

En 1997, les compléments alimentaires reçoivent leur première dénomination, qui leur donne le statut alimentaire. La vocation particulière des compléments alimentaires est une utilisation dans le but d'amélioration générale de l'état de santé : source de mieux-être, augmentation du capital beauté, diminution de facteurs de risque, etc. Les compléments alimentaires ne possèdent, en aucun cas, les propriétés de prévention ou de traitement de maladies qui sont seulement destinés aux médicaments.

La directive européenne 2002/46/CE (faite en 2002) relative aux compléments alimentaires constitue la première étape d'harmonisation européenne des compléments alimentaires. Elle stipule :

- Une définition précise « 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 psychologique seuls ou combinés qui sont commercialisés sous forme de doses, à savoir, les formes de présentation telles que les gélules, les pastilles, les comprimés, les pilules et autres formes similaires, ainsi que les sachets de poudre, les ampoules de liquide, les flacons munis de compte-gouttes et les autres formes analogues de préparations liquides ou de poudre destinée à être prises en unités mesurées de faible quantité »
- L'harmonisation d'emploi des vitamines et minéraux : rédaction d'une liste de 13 vitamines et 15 minéraux autorisés et « dénommés nutriments »
- Des prescriptions spécifiques en matière d'étiquetage :
- Dénomination de vente : complément alimentaire + nom des catégories de substances (ex : vitamines, plantes)
- Avertissements : ne pas dépasser la Dose Journalière Recommandée ; tenir hors de la portée des enfants ; les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée
- Interdictions : ne pas affirmer ou suggérer qu'un régime alimentaire équilibré et varié n'est pas suffisant pour apporter les nutriments nécessaires ; ne pas faire état de propriétés de prévention, de traitement ou de guérison de maladies humaines.

Le décret 2006-352 (fait en 2006) est la transposition française de la directive européenne 2002/46/CE. Il précise la définition des compléments alimentaires et les trois familles d'ingrédients utilisables.

Il instaure la déclaration obligatoire auprès de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) des compléments alimentaires avant leur mise sur le marché. La déclaration de demande doit être faite au moins deux mois avant la date prévue de mise en marché, la DGCCRF doit répondre dans ce délai (contrôlant que chaque ingrédient du complément alimentaire soit autorisé). L'absence de réponse dans les deux mois équivaut à une autorisation tacite. L'administration peut s'opposer à la commercialisation du complément alimentaire que si elle prouve un risque pour la santé. Ce décret offre la possibilité de demander la validation d'un complément alimentaire dont au moins un ingrédient n'est pas autorisé en France, mais l'est dans un autre pays membre (article 16).

Les trois familles d'ingrédients sont les suivantes :

- Les vitamines et les minéraux, sont les mêmes que ceux de la liste de la directive européenne 2002/46/CE (l'article 5 du décret)
- Les substances à but nutritionnel ou physiologique. Se sont des substances chimiquement définies. Elles sont autorisées aux doses nutritionnelles (l'article 6 du décret)
- Les plantes et préparations de plantes. Elles correspondent aux ingrédients composés de végétaux ou isolés à partir de ceux-ci et possédant des propriétés nutritionnelles ou physiologiques (l'article 7 du décret)

Le décret 2006-352 a permis d'importantes améliorations. Il confère aux compléments alimentaires un statut qu'ils ne possédaient pas auparavant. L'utilisation autorisée d'un ingrédient non homologué en France mais dans un autre pays membre ouvre la possibilité de proposer aux consommateurs des compléments alimentaires aux propriétés physiologiques accrues.

La publication de deux nouveaux décrets 2008-839 et 2008-841 (faits en 2008) libéralisent l'emploi hors monopole de distribution pharmaceutique de plantes médicinales inscrite à la pharmacopée, tout particulièrement pour leur utilisation dans les compléments alimentaires.

Votre diététicien

nutritionniste, vous signale que dans le cadre d’une alimentation bien équilibrée les compléments alimentaires ne sont pas obligatoirement nécessaires, ils peuvent se révéler utiles seulement dans certains cas. S’il y a un doute de carences éventuelles en oligo-éléments, il peut être intéressant de consulter votre médecin généraliste afin de faire le point sur votre santé.

Source : le magazine «
Nutriform» hors série, mars 2009