

## Compléments alimentaires

### Définition

Un complément alimentaire, comme son nom l'indique, sert à compléter un régime alimentaire normal. Il est destiné aux personnes souhaitant compléter leur apport en certains nutriments du fait d'un mode de vie particulier (sportif...); il peut être utilisé pour corriger des déficiences nutritionnelles ou maintenir un apport approprié de certains nutriments.

Plusieurs définitions ont été proposées par différents organismes au niveau mondial, la plus concluante est celle définie par la directive européenne 2002/46/CE qui précise leur statut juridique:

*Ce sont des « 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 physiologique seuls ou combinés, 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 d'un compte-gouttes et les autres formes analogues de préparations liquides ou en poudre destinées à être prises en unités mesurées de faible quantité ».*

Dans cette définition, est précisée la notion d'effet nutritionnel et physiologique. Ainsi, on reste dans le cadre de l'alimentation par le terme nutritionnel. Le principe d'effet physiologique, caractérisant ces compléments alimentaires, est à opposer aux médicaments qui ont une action pharmacologique.

En effet, un produit, qui entretient des fonctions physiologiques normales par un effet nutritionnel est dit à effet physiologique, contrairement à un produit qui corrige des dysfonctions physiologiques, c'est-à-dire des pathologies, qui est dit à effet pharmacologique ou thérapeutique. Les compléments alimentaires maintiennent un état d'équilibre ou d'homéostasie alors, que le médicament le restaure.

Les compléments alimentaires, au sens réglementaire du terme (c'est à dire tels que régis par la directive précitée), ne sont, donc, pas des médicaments. Ils ne nécessitent pas d'autorisation de mise sur le marché (AMM). Cependant, de nombreux médicaments (donc nécessitant obligatoirement une AMM) présentent des compositions similaires aux compléments alimentaires mais avec des doses élevées [190].

En Algérie, les compléments alimentaires sont définis par le décret exécutif N° 12-214 du 23

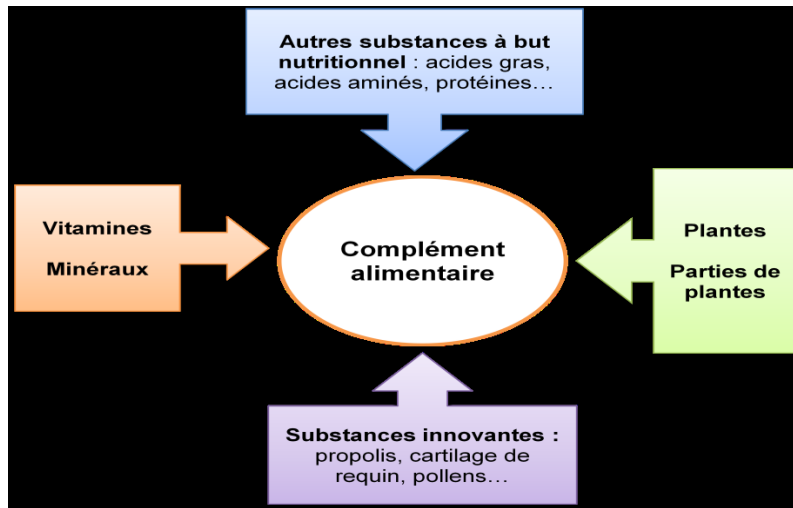
Joumada Ethania 1433 correspondant au 15 mai 2012 fixant les conditions et les modalités d'utilisation des additifs alimentaires dans les denrées alimentaires destinées à la consommation humaine, comme suit :

*« Compléments alimentaires en vitamines et sels minéraux : sont des sources concentrées de ces éléments nutritifs, seuls ou en combinaison, commercialisées sous forme de gélules, comprimés, poudre ou solution. Ils ne sont pas ingérés sous la forme de produits alimentaires habituels mais sont ingérés en petite quantité et dont l'objectif est de suppléer la carence du régime alimentaire habituel en vitamines et/ou sels minéraux ».*

### **Composition**

Les substances pouvant se retrouver dans un complément alimentaire sont classées en trois catégories (figure) :

- **Les substances à but nutritionnel ou physiologique ou nutriments**, c'est-à-dire les substances chimiquement définies possédant des propriétés nutritionnelles ou physiologiques à l'exception des substances possédant des propriétés exclusivement pharmacologiques (ex : vitamines, minéraux, acides aminés, acides gras...) ;
- **Les plantes et préparations de plantes**, les ingrédients composés de végétaux ou isolés à partir de ceux-ci, possédant des propriétés nutritionnelles ou physiologiques, à l'exclusion des plantes ou des préparations de plantes possédant des propriétés pharmacologiques et destinées à un usage exclusivement thérapeutique (ex : poudres, extraits végétaux, huiles essentielles...)
- **Les ingrédients traditionnels et les ingrédients nouveaux**, (ex : pollen, propolis, cartilage de requin, coquille d'huître, crête de coq ou substances issues de la biotechnologie).



**Figure : Ingrédients entrant dans la composition d'un complément alimentaire**

### **Réglementation**

Depuis peu de temps, dans certains pays, les compléments alimentaires bénéficient d'un cadre réglementaire à part entière.

Cependant, cette réglementation n'est pas harmonisée à l'échelle mondiale, et ce malgré les efforts réalisés.

En Algérie, il n'existe pas une réglementation claire et définie qui régit la commercialisation et l'utilisation des compléments alimentaires. En cela, les autorités algériennes se réfèrent aux normes et spécifications internationales du *Codex Alimentarius* pour toute information concernant ces produits.

En attente de l'instauration de brigades mixtes résultant de la coopération entre le ministère du commerce et le ministère de santé, il n'existe pas de contrôle strict des compléments alimentaires sauf celui de la conformité de l'étiquetage. Ces produits sont considérés comme des denrées alimentaires et de ce fait, sont soumis à la réglementation des aliments. Ce contrôle se fait par le service contrôle qualité au niveau de la direction du commerce, en absence de texte réglementaire ou de loi régissant ce dernier.

## **Compléments alimentaires et dopage**

Les exemples de sportifs contrôlés positifs, au cours des dernières années, à la suite de prise de compléments alimentaires ne manquent pas. La raison en est la présence possible de substances interdites dans ces produits, selon deux sources :

- **Les contaminations accidentelles (involontaires):** cela peut arriver notamment lors du stockage ou du transport de matières premières dans des containers mal nettoyés, ou même lors de la fabrication, par une hygiène insuffisamment rigoureuse de l'équipement (par exemple, fabrication de prohormones et vitamines sur la même chaîne de production aux Etats Unis) ;

- **Les contaminations volontaires :** elles sont plus fréquentes, le but est de donner au produit une efficacité réelle et objective dans le but de satisfaire le consommateur et ainsi le fidéliser. Dans ce cas, on peut véritablement parler de pratiques frauduleuses manifestes. Il arrive que certains fabricants introduisent volontairement des substances interdites essentiellement, des stéroïdes anabolisants et des hormones, dans leurs compléments alimentaires, sans les notifier, afin d'accroître leur « efficacité » ergogénique.

Dans ce contexte, une étude internationale, conduite à l'université du sport de Cologne en 2001 et 2002 sur 634 compléments alimentaires non hormonaux, provenant de 13 pays, montre que 15% d'entre eux contiennent des produits interdits, des stéroïdes anabolisants essentiellement, sans que cela soit notifié sur l'étiquette.

Ainsi, un complément alimentaire vendu légalement peut provoquer un contrôle antidopage positif alors qu'aucun avertissement ne figure sur la notice ou l'emballage. Ces produits peuvent donc entraîner de graves conséquences sur la santé et la carrière des sportifs.

Cela met en évidence le déficit d'assurance qualité du système de production, et nécessite la mise en place de normes de bonnes pratiques professionnelles.

En Algérie, il n'existe pas d'obligation de mentionner le statut d'interdiction des substances chez le sportif sur l'étiquetage des compléments alimentaires ; de même qu'il n'existe pas de dispositif informant le sportif sur les compléments alimentaires non autorisés.