

LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

Vous êtes consommateurs de comprimés ou ampoules nature ? Ou vous mangez bio et vous estimez qu'ils ne servent qu'à pallier les carences de la malbouffe industrielle ? Le fait est là, les Français en consomment de plus en plus pendant que médias et institutions en parlent eux aussi davantage. Le point sur le sujet.

TOUT UN CONCEPT

Définition. *« Les compléments alimentaires 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, seul ou combinés... »* Réglementation européenne (2002) et française (2006).

Législation. Elle leur donne un statut spécifique en listant leurs composants et conditions d'emploi. Il existe trois familles de compléments alimentaires :

- les vitamines, minéraux et oligo-éléments,
- les substances à visées nutritionnelles ou physiologiques,
- les plantes et préparations de plantes.

Contrôle. Le cadre législatif vise à garantir la sécurité des consommateurs. Contrairement aux médicaments, les compléments alimentaires ne nécessitent pas d'autorisation individuelle de mise sur le marché (AMM). Ils dépendent du Code de la consommation et font l'objet d'une déclaration auprès de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) qui examine leur composition. Elle les contrôle comme toutes les denrées alimentaires.

Pratique. Les compléments ne sont pas des médicaments. *« Ils ne soignent pas une maladie, précise la naturopathe Carole Prost, mais leur concentration en micronutriments et substances protectrices soutient l'équilibre global de l'organisme. Même dans le cadre d'une alimentation bio, variée et équilibrée, une cure ponctuelle de compléments alimentaires peut aider à renforcer notre terrain. Notamment en période de stress, ménopause, arrêt du tabac... »*
De forme galénique (comprimés, gélules, ampoules...), ils sont dosés en faibles quantités pour des prises journalières.

Les Français sont de plus en plus nombreux à préférer les thérapeutiques préventives naturelles et à prendre conscience de la nécessité d'une alimentation plus saine pour préserver santé et longévité. Par ailleurs, les autorités nationales de santé publique cherchent à réduire le déficit de la sécurité sociale en responsabilisant les citoyens dans la prise en charge de leur santé. Depuis 2003, les études attestent que les vagues régulières de déremboursement de médicaments boostent les ventes de compléments alimentaires. Un marché en pleine expansion à mettre en parallèle avec par exemple la création, en 2005 dans le Nord-Pas-de-Calais, du pôle de compétitivité Nutrition Santé Longévité regroupant des entreprises de l'agroalimentaire, de biotechnologies et des instituts de recherche en biologie-santé.

Qu'y a-t-il derrière l'appellation « complément alimentaire » ?

Depuis 2002, une définition claire et une réglementation pour garantir la sécurité du consommateur. Une avancée que l'on doit nuancer. Au jeu de regroupement des laboratoires, certains petits fabricants avouent craindre pour leur survie. Et si au final le consommateur est gagnant, le patient risque de l'être moins car davantage exposé à une médecine à deux vitesses : les compléments alimentaires ont un coût et ne sont pas remboursés. Et la bio dans tout ça ? N'y a-t-il pas un paradoxe à trouver des compléments

alimentaires dans des magasins qui vendent tous les ingrédients d'une alimentation bio, saine, équilibrée et vivante? Y ont-ils leur place ? La position de Biocoop vis-à-vis des compléments alimentaires est claire. Si les magasins du réseau ne s'interdisent pas la vente de ginseng pour stimuler le système nerveux, d'ortie et de silice pour la souplesse des articulations, de chardon marie pour la digestion, c'est à certaines conditions. Que les compléments alimentaires respectent le même et strict cahier des charges que les aliments bio et qu'ils soient de préférence végétaux. Ils répondent ainsi à des objectifs précis : aider les consommateurs à prendre leur santé en main et venir en soutien au développement de la filière agricole bio.

Un marché bouillonnant

En 2009, un Français sur deux a pris un complément alimentaire! Ce marché a été estimé en 2008 à un milliard d'euros (étude Xerfi, 2009). Depuis 5 ans, il suit une progression annuelle de 5%. Sachant qu'il y avait 37% de consommateurs en 2008 et seulement 17% en 2004 à en prendre, on se représente mieux l'engouement pour ces jus et extraits de plantes, ces vitamines et minéraux qui favorisent le bien-être. Selon l'étude du Syndicat de la diététique et des compléments alimentaires (Synadiet) en 2009, 87% des utilisateurs en prennent pour leur bien-être. 55,5% déclarent les utiliser dans une démarche de préservation de leur capital santé. D'après l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments), les femmes sont deux fois plus nombreuses que les hommes à acheter ces produits et elles en consomment d'autant plus que leur niveau d'études – et de revenus peut-on en déduire – est élevé.

Quelle aubaine !

Se procurer des compléments alimentaires est un jeu d'enfant. Les canaux de distribution sont multiples, pharmacies et parapharmacies, magasins de diététique et d'alimentation bio, grandes surfaces, Internet... Autant de réponses à « *l'automédication [qui] se retrouve aujourd'hui propulsée sur le devant de la scène dans un contexte de fort ralentissement du marché du médicament remboursable [...]* », évalue le cabinet d'analyses économiques Xerfi. En 2006, les prescriptions de médicaments ont baissé de 61% et la part d'automédication a augmenté de 31% (rapport du Sénat, 11/06/08).

Dans un contexte plus global de vieillissement démographique, de recrudescence des maladies chroniques, de laboratoires pharmaceutiques en panne d'innovation thérapeutique, à la recherche de stratégies de diversification..., le marché des compléments alimentaires représente une aubaine pour de nombreux acteurs de la santé et du bien-être. Et la guerre entre petits et gros labos surfant sur cette vague ne fait que commencer. Ainsi, Sanofi-Aventis, leader international de la santé, a racheté en octobre 2009 le premier laboratoire français de compléments alimentaires, Oenobiol.

Allégé en allégations

Dans la jungle des produits existants et à venir, le législateur a tout de même prévu d'harmoniser au niveau européen les allégations, autrement dit la communication prévue autour des articles qu'on achète et sur leur étiquetage. L'objectif étant d'apporter une information de qualité au consommateur et de le protéger contre d'éventuelles affirmations abusives de bénéfices pour la santé.

Deux classes d'allégations sont répertoriées : les génériques (source de, riche en, teneur réduite en...) qui doivent être compréhensibles pour le consommateur et reposer sur des preuves scientifiques. Et les allégations de santé et relatives à la réduction d'un risque de maladie (ex : le calcium contribue à renforcer les os) pour lesquelles un niveau de preuve plus élevé est requis. « *L'inquiétude des professionnels des compléments alimentaires vient de ce que l'Efsa, l'autorité européenne de sécurité des aliments, fixe les mêmes standards de pour les deux types d'allégation*, explique Ronan Blanchard, PDG de Superdiet, fabricant de compléments alimentaires bio. *Prenons l'harpagophytum. Même si les vertus de cette plante médicinale sont reconnues depuis toujours pour le bien-être articulaire, il sera interdit désormais de l'indiquer sur l'emballage. À moins de faire un test clinique prouvant ce bénéfice. Or seuls les géants pharmaceutiques pourront consentir l'effort financier demandé pour faire ces tests, dont le ticket d'entrée est de 300 000 €. À terme, on peut donc craindre que l'exigence très élevée de l'Efsa aboutisse à une médicalisation des compléments alimentaires.* » Et à la mort des petits laboratoires qui utilisent les plantes médicinales dont les vertus sont connues et admises mais sans preuves scientifiques avérées. « *La vertu d'une plante ne se limite pas à la vertu d'une de ses molécules, c'est l'ensemble de la plante qui importe*, poursuit le fabricant. *Or avec l'approche strictement scientifique préconisée par l'Efsa, est-ce le test sur une molécule isolée qui pourra apporter la preuve de l'effet bénéfique global de la plante ?* »



Au final, le consommateur risque d'arpenter les rayons de compléments alimentaires un dictionnaire de phytothérapie en main pour acheter à bon escient... À moins qu'il ne s'adresse à sa biocoop ! Qu'il préfère les huiles essentielles, l'argile, le charbon végétal, les extraits liquides..., il y trouvera des recommandations éclairées et un rayon livres varié.

TRANSIT FLUIDE

Pas de bouchon dans le trafic intestinal avec une alimentation riche en fibres : céréales complètes, pain complet ou au son, légumes secs, fruits et légumes (surtout carotte, céleri-rave, choux, coing, épinard, fenouil, fève fraîche, petit pois, topinambour, banane, fruits rouges, pomme).

ATCHOUB !

Quand le rhume pointe son nez, buvez citron chaud au miel et tisane de thym. Pensez aux épices bactéricides et antivirales (cannelle, curry...). Et aussi : pépins de pamplemousse (extrait), propolis (extrait, gommes), huiles essentielles...

À FOND LA FORME

Vitamine C : agrumes, fenouil, fruits exotiques, fruits rouges, kiwi, céleri, tous les choux, persil.
Et aussi : jus d'argousier, acérola.
Cure de magnésium : fruits secs, céréales complètes, chocolat.
Et aussi : eau de mer (ampoules).

Bio d'abord !

Les compléments alimentaires ont toujours été présents dans les Biocoop. Bio ou non. Mais depuis 2008, ils doivent s'inscrire dans une charte de qualité maison. « Nous nous sommes posé la question de leur légitimité dans nos magasins, explique Hélène Person, chef de marché non alimentaire chez Biocoop. Nos consommateurs sont très informés. Ils veulent une alimentation saine. Ils s'interrogent aussi beaucoup sur leur santé dont ils veulent être acteurs. C'est une autre forme de consom'action. Les compléments alimentaires ont donc toute leur place dans les biocoops mais pas à n'importe quel prix. Nous avons défini des critères de sélection exigeants pour apporter un maximum de garanties aux consommateurs. Nous privilégions les ingrédients végétaux bio car ils permettent de développer l'AB. Depuis cette date, grand ménage dans les rayons concernés ! » On applique les mêmes critères d'exigences sur les compléments alimentaires et l'alimentation, poursuit Hélène Person. Les produits qui ne répondent pas à nos critères de sélection disparaissent des rayons sans forcément d'alternative ». À titre d'exemple, lorsque les baies de

goji bio ne sont plus disponibles, Biocoop propose des produits à base de baies d'argousier bio, local de surcroît, dont la teneur en vitamine C de certaines variétés est équivalente.

« La problématique, c'est de trouver des matières premières 100 % bio, poursuit Serge Le Heurte, responsable filière végétale et réglementation bio pour le réseau. Trois solutions s'offrent à nous : soit le produit existe déjà certifié en bio, soit nous essayons d'orienter en bio la composition d'un produit fabriqué par un fournisseur avec lequel nous travaillons, soit nous ne trouvons aucun produit en bio sur le marché. En ce cas, nous demandons spécifiquement à un fabricant de le réaliser pour nous. » Cette solution par défaut est le cas pour plusieurs produits. Il y a quatre ans par exemple, on ne trouvait pas de vitamine C d'acérola bio. Biocoop a ouvert la voie en faisant fabriquer des comprimés à base d'acérola bio qui restent aujourd'hui entre 10 et 40 % moins chers que la concurrence.

Origine	Produits et critères de sélection de Biocoop
Synthèse	Vitamines et minéraux : pas de synthèse ni d'extraction avec solvants chimiques.
Roche	Minéraux de roches : aucun traitement chimique de synthèse. Argile : provient d'extraction autorisée ; pas d'extraction sauvage. Séchage naturel air et soleil. Pas d'irradiation.
Eau de mer	Algues et micro-algues : certifiées bio ou cahier des charges bio privé. À défaut, sous garantie (zone de prélèvement, intrants, aucun traitement chimique de synthèse du prélèvement au conditionnement, pas d'irradiation). Eau de mer : sous garanties (non pollution, richesse minérale avérée, aucun traitement chimique de synthèse du prélèvement au conditionnement, pas d'irradiation, pas de passage sous rayons UV, pas de chauffage). Lithothamne : pas de prélèvement dans des zones de production non pérenne et qui provoquerait un déséquilibre écologique grave.
Eau douce	
Champignons	Culture : certifiés bio. Cueillette : certifiés bio ou de zone sauvage sous garanties (non pollution, pérennité du biotope, exempts de métaux lourds). Levures : de souches alimentaires et produites sur support non OGM ou bio (par exemple, levure de bière).
Probiotiques	Probiotiques : certifiés bio ou produits sur support bio ou non OGM. Les probiotiques sont des micro-organismes vivants naturellement présents dans la flore intestinale.
Végétale	Végétaux : certifiés bio, sauf quelques végétaux sauvages sous garantie (non pollution, pérennité du biotope et des populations autochtones). Huiles : de première pression à froid. Charbon : de végétaux bruts. Aucun traitement sur le produit fini.
Animale	Animaux : d'élevage bio ou sauvages sous garantie (zone non polluée, pérennité du biotope). Par exemple, l'huitre. Produits animaux (lait et sous-produits, miel, propolis, pollen...) bio. Ne provenant en aucun cas d'animaux morts ou mutilés spécifiquement. Miels : bio, chauffage à 45°C maximum. Gelée royale : si fraîche (non transformée), d'origine France
Ces orientations, discutées et validées par les magasins, prennent place dans le cahier des charges Biocoop d'abord comme objectif puis comme obligation.	

LES PRINCIPES BIOCOOP

Valeurs. Des compléments alimentaires qui développent des filières bio locales, respectueux des saisons, de l'environnement, de la biodiversité.

Garantie bio. Tous les ingrédients agricoles des compléments doivent être bio. Pour les composants non certifiables (roche, eau de mer...), des garanties sont exigées.

Synthèse. Interdiction formelle.

OGM. Risque zéro.

Gélules. Exclusivement pour les huiles ou le charbon végétal. Molles uniquement, en gélatine de poisson ou de porc. Pas de gélules dites végétales à cause du risque santé lors de la fabrication à partir de la cellulose (chlorométhane et oxyde de propylène).

Avant de prendre des compléments alimentaires, une bonne information, dans les biocoops ou chez les thérapeutes, vaut mieux qu'un beau discours !

En biocoop comme ailleurs, les consommateurs achètent des compléments alimentaires pour le soin et le bien-être. Mais ils viennent aussi dans les magasins du réseau pour du conseil. Les demandes principales concernent les maux d'hiver, les petits bobos, la vitalité, la circulation, la ménopause et les articulations ; les cures de détox aux intersaisons ou un renforcement des défenses immunitaires à la fin de l'automne. D'autres clients, en traitement chronique pour telle ou telle autre pathologie, viennent plutôt pour essayer autre chose. *«On sent les personnes inquiètes pour leur santé et influençables. Elles disent qu'elles en ont assez de prendre des médicaments et veulent se soigner naturellement, sans subir d'effets secondaires»*, constate Hélène Pailloux, responsable de rayon à la Biocoop Le Fenouil à Sargé (72)

Sensibilisation

Même s'ils expriment le souhait de se soigner plus naturellement, certains consommateurs manquent encore parfois de recul par rapport à une idée reçue, un sujet traité dans les médias, une mode... Aujourd'hui par exemple, les gens ne jurent que par le son d'avoine du régime amaigrissant Dukan qui peut pourtant être irritant pour l'intestin. Arnaque ou recette miracle ? La solution est, comme souvent, dans une consommation éclairée et mesurée. D'autres ne sont pas

prêts à changer leurs habitudes alimentaires, un préalable pour rester en bonne santé. « On est dans une société où l'on veut aller vite et avoir des résultats immédiats, prendre des ampoules plutôt que se faire une tisane ou modifier son alimentation, commente Anne Puig, conseillère produit chez Biocoop. C'est bien de prendre une ampoule, mais à notre niveau, on accompagne l'achat d'une sensibilisation à une attitude plus globale. »



Naturels et bio

Enfin, il y a ceux qui consulteront plus facilement le naturopathe ou le phytothérapeute. «Rééquilibrer le terrain en privilégiant l'apport des vitamines et nutriments par l'alimentation», est ce que préconise Carole Prost, naturopathe qui met en garde les accros aux compléments alimentaires : «Le corps a besoin de fonctionner tout seul. Si on prend de la cortisone en continu, le corps finit par ne plus fabriquer de cortisol. C'est pourquoi il vaut mieux prendre les compléments par cure. Je conseille les huiles et les vitamines au cours des repas, et ce qui est en dehors de l'alimentaire (phytothérapie...), cinq minutes avant de manger. »

Par respect de l'environnement mais aussi pour des raisons de bio-assimilation (capacité qu'a l'organisme à assimiler les molécules ingérées), elle recommande des compléments issus de produits naturels, bio si possible. Car les enzymes favoriseraient l'assimilation des produits naturels reconnus par l'organisme. « Il est préférable de faciliter le travail digestif de l'organisme ! L'avantage d'une vitamine B issue de pollen

frais est qu'elle sera mieux assimilée qu'une vitamine B de synthèse. » En revanche, il est plus difficile d'obtenir des dosages réguliers avec les produits naturels, matière vivante plus ou moins concentrée.

Passage à l'acte

Comme le préconise le Dr Besnard, phytothérapeute, planter du cassis, de l'ortie et d'autres aromates dans son jardin ou sa balconnière est un premier pas vers le bien-être et la préservation de sa santé. Le deuxième est de modifier peu à peu son alimentation s'il y a déséquilibre, en connaissant les vertus nutritionnelles des aliments de base. Disponible dans les biocoops et sur www.biocoop.fr, la brochure *Mon assiette santé* vise à répondre à cet objectif avec diverses propositions. Pour détoxifier le foie notamment, choisirez-vous de mettre ail, choux, oignon dans votre assiette au quotidien ou de prendre des comprimés au radis noir ? L'un n'empêche pas l'autre pour retrouver peu à peu legoût et la science des aliments. Et ceux qui cherchent à s'alimenter et à se soigner plus naturellement, plus sainement, plus simplement sauront faire le choix qui leur convient, sans excès et sans a priori.

Une santé de fer

BEAUTÉ INTÉRIEURE

Retrouvez énergie et vitalité en nettoyant votre organisme : buvez de l'eau faiblement minéralisée, détoxifiez votre foie (ail, choux et autres crucifères, oignon, agrumes, artichaut, fruits et baies rouges), éliminez vos toxines (infusion de thym, romarin, fenouil, reine-des-prés). Pensez aussi à la cure de raisins.

Une carence en fer entraîne fatigue, perte de poids, maux de tête... Ce qu'il faut manger pour l'éviter : viandes et abats, fruits de mer et poisson, céréales complètes, légumes secs, algues.

HALTE AUX MIASMES

Pour renforcer les défenses de l'organisme : échinacée, gelée royale. Traitement de fond pour prévenir les infections : spiruline, nigari.

L'ESSENTIEL.

Les Français les consomment pour leur bien-être et leur santé.

Cependant, les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments mais un soutien ponctuel à l'organisme. Utiles à certains moments, ils ne remplaceront jamais les bénéfices d'une alimentation quotidienne saine, équilibrée, vivante.

LE MARCHE.

En expansion ! En 2008, il représentait déjà 1 milliard d'euros.

Aujourd'hui, un français sur deux consomme des compléments alimentaires.

REGLEMENT.

L'harmonisation européenne autour des compléments alimentaires vise à protéger les utilisateurs. Les vertus non scientifiquement prouvées de plantes médicinales ne seront plus indiquées sur les emballages.

EXPERTISE.

Depuis toujours, Biocoop référence des compléments alimentaires. Chaque magasin saura vous conseiller, tout en les remettant dans une approche globale de santé.

SOUTIEN. Par le choix bio pour tous les ingrédients d'origine agricole des compléments alimentaires, Biocoop défend l'agriculture bio