



DOSSIER DE PRESSE

Juillet 2026

Compléments alimentaires
Un marché aux allures
de Far West



Créée en 1952, la CLCV est une association indépendante de toute influence politique, syndicale ou religieuse. Présente à l'échelle nationale et locale, elle agit pour défendre les consommateurs, représenter les locataires, promouvoir l'éducation populaire et faire entendre la voix des usagers du système de santé. Ancrée dans le quotidien, la CLCV s'appuie sur les préoccupations concrètes des citoyens pour mener ses actions. Elle dispose de l'agrément pour mener des actions collectives et des actions de groupe en justice. Elle est également membre du BEUC (Bureau Européen des Unions de Consommateurs). www.clcv.org

Informations relatives à l'étude/enquête

Merci de mentionner la « *CLCV, association nationale de défense des consommateurs* » et de renvoyer vers www.clcv.org en cas de reprise de tout ou partie de son contenu.

Crédits photos : Page 1 : © Unclesam – stock.adobe.com ; Page 31 : © canva

Contact : communication@clcv.org

SOMMAIRE

Nos principaux constats	4
Nos demandes	5
Le marché des compléments alimentaires : une croissance hors de contrôle ?	7
Méthodologie	8
Plantes et compléments alimentaires : quand le flou réglementaire favorise les abus marketing.....	10
Une protection des consommateurs fragilisée.....	21
Conseils aux consommateurs	32
ANNEXES.....	33

Nos principaux constats

Une communication autour des plantes fondée sur des allégations floues et insuffisamment encadrées

On observe une communication autour des effets supposés bénéfiques des plantes qui repose sur des allégations encore en attente de validation scientifique. Les notions sont bien souvent vagues avec des expressions comme « humeur positive », « bien-être émotionnel » et les discours privilégient un impact émotionnel plutôt que la mise en avant de bénéfices mesurables et scientifiquement établis comme c'est le cas en particulier pour les compléments autour du stress.

Le cadre réglementaire actuel, qui laisse une marge importante pour l'utilisation d'allégations botaniques n'ayant pas été évaluées scientifiquement, crée une « zone grise » dans laquelle certaines communications peuvent paraître floues ou exagérées. Même si le fabricant est censé être en mesure de justifier les allégations avancées, les mécanismes de contrôle apparaissent insuffisants pour garantir une application rigoureuse de ces exigences.

Une stratégie marketing qui emprunte les codes du médicament sans en offrir les mêmes garanties réglementaires

Au-delà des allégations elles-mêmes, l'ensemble de la communication peut parfois se rapprocher fortement de celle des médicaments. Le consommateur peut ainsi avoir l'impression d'acheter un produit aux effets thérapeutiques, alors même que les garanties associées ne sont pas équivalentes à celles d'un médicament.

Cette impression est renforcée par l'usage de certains visuels, formulations et éléments de langage figurant sur les emballages. Ainsi, certains noms de produits utilisant le suffixe « Cys » peuvent évoquer des troubles urinaires, tandis que des termes tels que « glycémie » ou « insuline » sont susceptibles d'être associés à la prise en charge d'un déséquilibre métabolique, notamment du diabète. De même, certains compléments mettent en avant une action rapide en recourant à des expressions comme « flash », renforçant l'idée d'un effet immédiat et quasi thérapeutique. Pris dans leur ensemble, ces éléments contribuent à rapprocher l'image du complément alimentaire de celle du médicament dans l'esprit du consommateur.

Par ailleurs, des avis de consommateurs viennent parfois renforcer cette ambiguïté en utilisant des références explicites au médicament ou en affirmant ne pas recourir à un traitement médical, ce qui accentue la perception d'un produit à visée thérapeutique.

Des insuffisances dans l'encadrement des doses et des avertissements sanitaires

Les recommandations des autorités scientifiques non contraignantes aujourd'hui, sont insuffisamment intégrées dans la réglementation des compléments alimentaires. Cela concerne notamment les avertissements sanitaires pour certaines substances, qui ne sont pas toujours obligatoires, ainsi que la mise à jour des doses journalières maximales autorisées pour les vitamines et minéraux, pourtant préconisée par plusieurs avis scientifiques récents.

On observe également que les plantes bénéficiant du régime transitoire applicable aux allégations de santé ne sont généralement pas soumises à des doses journalières maximales harmonisées. Cette situation crée un vide réglementaire : des allégations peuvent être utilisées alors même qu'aucun seuil maximal n'est fixé au niveau européen pour encadrer les quantités consommées. Ce double manque d'encadrement soulève des interrogations quant au niveau de protection offert aux consommateurs.

Nos demandes

Nos constats sont préoccupants face à la hausse de la consommation de compléments alimentaires, au manque d'information sur leurs risques et au défaut d'encadrement de leur composition.

Dans la continuité de l'action prévue par le Programme National Nutrition Santé¹ qui prévoit une meilleure sensibilisation sur les risques liés à la consommation de compléments alimentaires, nos demandes sont les suivantes :

1. Mettre un terme aux dérives liées aux allégations de santé et aux pratiques marketing sur les emballages et les plateformes numériques, notamment par :

- La suppression du régime transitoire applicable aux allégations relatives aux plantes, par la réalisation, dans les meilleurs délais, d'une évaluation scientifique des libellés déposés, par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), et, l'établissement d'une liste positive officielle des allégations autorisées.
- Le renforcement des contrôles et des sanctions réellement dissuasives à l'encontre des opérateurs du secteur visant notamment les allégations thérapeutiques déguisées, tant sur les emballages que sur les supports numériques.
- L'instauration d'une obligation de modération des contenus pouvant être assimilés à des allégations médicales sur les sites des fabricants et la responsabilisation des laboratoires quant à l'ensemble des contenus promotionnels diffusés sur leurs sites internet, y compris les avis et témoignages de consommateurs.

2. Renforcer l'information et la protection des consommateurs par :

- L'obligation de faire figurer sur les compléments alimentaires les avertissements sanitaires formulés par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) et référencés sur la plateforme française Compl'Alim, en garantissant leur visibilité, leur lisibilité et leur compréhension par les consommateurs.
- L'obligation d'apposer de manière claire et visible sur tous les emballages :
 - un avertissement relatif aux risques potentiels d'interactions médicamenteuses
 - une recommandation explicite invitant à consulter un professionnel de santé avant toute consommation ;
 - une mention relative au dispositif de nutrivigilance, accompagnée des modalités de déclaration des effets indésirables.
- La création d'une base de données publique européenne recensant la composition détaillée des compléments alimentaires commercialisés, afin de garantir une meilleure transparence et de faciliter l'information des consommateurs, des professionnels de santé et des autorités de contrôle.

¹ https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns_5_2026-2030.pdf

3. Réformer l'encadrement des dosages des compléments alimentaires afin de garantir un niveau élevé de protection de la santé publique.

En France, par :

- La mise à jour urgente de l'arrêté relatif aux teneurs maximales en vitamines et minéraux, afin de l'aligner sur les avis scientifiques les plus récents de l'Anses ainsi que sur les limites supérieures de sécurité établies par les autorités sanitaires compétentes.
- L'interdiction de la commercialisation de produits dont les dosages dépassent les seuils de sécurité identifiés pour certaines catégories de population, notamment les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées ou les personnes présentant des pathologies particulières.
- Le remplacement ou, à défaut, le complément de l'affichage des pourcentages de valeurs nutritionnelles de référence (VNR) par des informations réellement utiles au consommateur, incluant les seuils de sécurité, les populations à risque et la prise en compte des apports issus de l'alimentation.

Au niveau européen, par :

- La définition et l'harmonisation de doses journalières maximales pour l'ensemble des vitamines, minéraux, plantes, extraits de plantes et substances à but nutritionnel ou physiologique (SBNP) utilisés dans les compléments alimentaires.
- La mise en place d'une évaluation scientifique préalable et indépendante des risques pour les SBNP et les extraits végétaux, conditionnant toute autorisation de mise sur le marché.
- L'application effective du principe de précaution, selon lequel l'absence de données scientifiques suffisantes pour démontrer l'innocuité d'une substance doit conduire à l'absence d'autorisation de mise sur le marché.

Le marché des compléments alimentaires : une croissance hors de contrôle ?

Le marché des compléments alimentaires est **en forte croissance** : il devrait passer de 40 à 60 milliards de dollars en Europe d'ici à 2030 avec une croissance de +7% par an environ². D'après une base de données développée par un acteur du secteur, le nombre de compléments alimentaires commercialisés en France en 2026 s'élève à au moins 30 000³. Les facteurs de cette croissance sont multiples : recherche de bien-être, vieillissement de la population, automédication croissante et « effet Covid ». Ce marché apparaît également très dispersé, marqué par la coexistence d'acteurs majeurs et de petites structures, de ventes en e-commerce et hors circuits traditionnels.

En ce qui concerne les contrôles, la création de la Police Sanitaire Unique de l'Alimentation (PSUA) en 2022 a entraîné un transfert de compétences du ministère chargé de l'économie vers celui de l'agriculture. **Pour les compléments alimentaires, les aspects de loyauté (fraude, allégations, étiquetage toujours gérés par la DGCCRF) et de sécurité alimentaire (DGAL) sont désormais contrôlés par deux administrations différentes.** Une mission du Conseil Général de l'Alimentation, de l'Agriculture et des Espaces Ruraux (CGAAER) avait pour objectif de recommander une organisation et des modalités adaptées pour assurer des contrôles efficaces. Ses conclusions publiées en septembre 2025⁴ présentent **le marché des compléments alimentaires comme particulièrement à risque.**

Un problème central est ainsi mis en évidence. **Les compléments alimentaires sont des produits hybrides. Juridiquement considérés comme des denrées alimentaires, ils se rapprochent du médicament** en raison de leur forme, de certaines de leurs promesses et de la perception qu'en ont les consommateurs.

Le cadre réglementaire européen n'est que partiellement harmonisé, notamment sur les plantes, les substances à but nutritionnel ou physiologique ou les doses maximales autorisées pour lesquelles chaque État a ses propres règles. En résulte une coexistence de réglementations nationales hétérogènes pouvant nuire à la sécurité des consommateurs. Les risques identifiés par le rapport sont à la fois sanitaires (toxicité, risque de surdosage) et de fraudes (allégations, composition).

Cette situation est renforcée par la technicité élevée des contrôles (plantes, extraits, novel foods) pour des agents souvent peu formés. En France, la coordination insuffisante entre les administrations est aussi identifiée comme un point de faiblesse. Le secteur est reconnu comme présentant un risque élevé, comme le montrent les signalements fréquents de nutrivigilance⁵ (dispositif de surveillance qui consiste à **recueillir, analyser et évaluer les effets indésirables liés à la consommation de certains produits alimentaires**) et les fraudes identifiées au niveau européen.

L'ensemble de ces facteurs révèle un environnement à risque élevé, caractérisé par un marché dynamique mais peu maîtrisé, une réglementation fragmentée et peu cohérente, des risques sanitaires et de tromperie, et des mécanismes de contrôle encore insuffisamment robustes.

² <https://www.marketsandmarkets.com/Market-Reports/europe-dietary-supplements-market-246220087.html>

³ <https://www.synadiet.org/synadiet-est-partenaire-de-claude-bernard-complements-alimentaires/>

⁴ <https://agriculture.gouv.fr/police-sanitaire-unique-de-l'alimentation-mission-de-conseil-sur-la-mise-en-place-du-controle-des>

⁵ <https://www.nutrivigilance-anses.fr/nutri#>

Méthodologie

Nous avons constitué un échantillon de **40 compléments alimentaires** en combinant des repérages en magasins physiques (36 produits) et sur des sites de vente en ligne (4 produits). Pour l'ensemble des produits sélectionnés en points de vente, les sites internet des laboratoires ont également été consultés et pris en compte.

4 Catégories ciblées

Quatre catégories de compléments alimentaires identifiées comme particulièrement à risque ont été ciblées :

- **Stress, anxiété, santé mentale** : en raison du glissement potentiel vers des allégations quasi médicamenteuses, la comparaison possible avec des antidépresseurs ou encore d'interactions médicamenteuses possibles.
- **Immunité** : en raison d'allégations vagues, de l'engouement post-Covid des consommateurs pour cette catégorie, d'une interférence possible avec l'activité anti-inflammatoire. Des signalements d'hépatites ont aussi été associés à des compléments contenant du curcuma, mettant en avant ses potentielles propriétés anti-inflammatoires⁶.
- **Santé féminine** : en raison du glissement potentiel vers des allégations thérapeutiques relatives au traitement des cystites.
- **Métabolisme (santé cardiovasculaire, glycémie)** : du fait d'une comparaison possible avec des médicaments tels que les statines ou les antidiabétiques, et de possibles interactions médicamenteuses (par exemple, l'ail noir, déconseillé aux personnes sous anticoagulants ou sous traitement antirétroviral)

La grille d'analyse

Pour chaque produit, nous avons relevé :

- Les **descripteurs du complément alimentaire** : marque, nom du produit, point de vente, galénique (gélules, comprimés, ampoules, ...), site internet
- **Les mentions obligatoires** : dose journalière recommandée, liste d'ingrédients, les contre-indications et précautions d'emploi, la déclaration nutritionnelle
- **Les allégations**
- **Les mentions d'études cliniques ou scientifiques**
- **La présence d'une image d'organe sur l'emballage**

⁶ <https://www.anses.fr/fr/content/des-effets-indesirables-lies-la-consommation-de-complements-alimentaires-contenant-du>

L'analyse des **listes d'ingrédients** a permis de recenser le type d'ingrédients en présence (plantes, vitamines, minéraux, SBNP), leur statut d'autorisation, le nombre et la nature des ingrédients actifs, la caractérisation des ingrédients (précision du nom latin, de la partie de plante, de la nature et du titrage des substances actives, du solvant employé), le nombre et la nature des additifs alimentaires, les substances actives correspondant aux ingrédients d'après la base Compl'alim⁷.

Les contre-indications et précautions d'emploi ont été évaluées au regard des mentions obligatoires génériques et spécifiques à certains ingrédients, répertoriées dans la base Compl'alim. L'analyse intègre à la fois les contre-indications et précautions d'emploi listées dans l'Arrêté du 24 juin 2014⁸ établissant la liste des plantes autres que les champignons, autorisées dans les compléments alimentaires, et les recommandations l'Anses de juin 2023⁹. Dans cet avis, l'Anses recommande clairement de transposer aux compléments alimentaires les avertissements et précautions issus des monographies de l'Agence Européenne du Médicament (EMA) dès lors qu'ils contiennent les mêmes plantes et que leurs niveaux d'exposition sont comparables.

Les doses journalières étiquetées ont été confrontées, lorsqu'elles existent, aux doses de référence.

Les allégations ont été analysées au regard des listes d'allégations autorisées ou des libellés en attente pour les plantes et extraits de plantes. Les allégations implicites ont également été prises en compte (visuels médicaux, pictogrammes, mention d'études non accessibles ...).

⁷ <https://compl-alim.beta.gouv.fr/entreprises/>

⁸ [Arrêté du 24 juin 2014](#) établissant la liste des plantes, autres que les champignons, autorisées dans les compléments alimentaires et les conditions de leur emploi

⁹ <https://www.anses.fr/system/files/NUJ2019SA0155.pdf>

Plantes et compléments alimentaires : quand le flou réglementaire favorise les abus marketing

Les allégations de santé constituent un élément central de la communication des compléments alimentaires. Elles visent à informer les consommateurs des effets bénéfiques d'un nutriment ou d'une substance sur l'organisme. Leur utilisation au sein de l'Union européenne est strictement encadrée par le règlement n°1924/2006¹⁰. Toutefois, le cadre juridique diffère radicalement selon la nature du composant :

➤ Vitamines et minéraux : le cadre harmonisé

Ces allégations font l'objet d'une évaluation scientifique rigoureuse et d'une autorisation harmonisée au niveau européen. Elles sont répertoriées dans une liste positive établie par le règlement (UE) n°432/2012¹¹. Toute allégation non présente dans cette liste est strictement interdite.

➤ Plantes (allégations botaniques) : le statut transitoire

La situation est ici particulière. Depuis plus de quatorze ans¹², la procédure européenne d'évaluation des allégations de santé relatives aux substances botaniques est suspendue et aucune liste harmonisée d'allégations autorisées n'a été établie, la méthode d'évaluation à appliquer à ces substances n'ayant toujours pas été arrêtée. Dans ce contexte, des allégations figurant sur la liste des allégations « en attente » continuent d'être utilisées par les fabricants dans le cadre d'un régime transitoire, sans avoir fait l'objet d'une évaluation scientifique ni d'une validation définitive comparable à celles applicables aux vitamines et aux minéraux.

Ces allégations doivent néanmoins se conformer aux règles générales régissant les allégations portées par les denrées alimentaires dans l'Union européenne.

Conséquences : une asymétrie réglementaire

Cette différence de traitement crée un déséquilibre réglementaire :

- **Pour les vitamines/minéraux** : une liste claire, fermée et harmonisée, des libellés strictement encadrés fondés sur un niveau de preuve scientifique élevé.
- **Pour les plantes (allégations botaniques)** : un cadre provisoire et permissif donnant une marge de manœuvre plus importante pour les fabricants.

Cette situation soulève des questions sur la clarté des messages et la perception réelle de ces produits par les consommateurs.

¹⁰ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=CELEX%3A02006R1924-20141213&qid=1782204758157>

¹¹ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=CELEX%3A02012R0432-20250820&qid=1782309809413>

¹² https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0416_FR.pdf?utm

Allégations à base de plantes : un cadre en suspens depuis trop longtemps

Le recours à des formulations imprécises

55 % des compléments alimentaires à base de plantes de notre échantillon (17 sur 31), soit plus de la moitié, affichent des mentions trop vagues.

Citons par exemple les compléments de la catégorie stress, anxiété, santé mentale et santé féminine sur lesquels apparaissent des mentions imprécises et vagues autour de la notion du bien-être.



Ces termes relèvent davantage du marketing et visent avant tout à capter l'attention des consommateurs. Ils renvoient à des ressentis possibles ou à des sensations subjectives. On observe que ces allégations sont associées à des plantes (rhodiola, millepertuis, safran, griffonia...) et s'inscrivent, dans la plupart des cas, parmi les allégations dites « en attente ».

Éclairage réglementaire

Afin d'aider les fabricants dans un usage raisonné de ces libellés, un registre européen des allégations autorisées et en attente a été développé, traduit par la DGCCRF* pour les acteurs français. Dans ce registre, la DGCCRF propose un cadre de lecture** accompagné d'un code couleur permettant d'évaluer les allégations. Les allégations relevant de la notion de « bien-être » y sont notamment classées en bleu, ce qui correspond à une « Allégation trop générale pour être employée telle quelle. Elle doit être accompagnée d'une allégation plus précise ».

*<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/les-fiches-pratiques/allégations-nutritionnelles-et-de-sante-ne-vous-faites-pas-avoir>

**Ce cadre de lecture constitue une grille d'analyse utilisée par l'administration. Il n'a pas de valeur juridique contraignante directe, mais peut servir de guide dans les contrôles.

Un décalage entre expertise scientifique et encadrement réglementaire des allégations en attente

L'exemple du 5-HTP



L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a évalué le 5-HTP, substance présente dans le *Griffonia simplicifolia*, utilisé dans certains compléments alimentaires, et a conclu en 2009* à l'absence de preuve établissant un lien de cause à effet entre sa consommation et des effets tels que l'amélioration de l'humeur, la réduction de l'hyperactivité ou la concentration mentale.

Malgré cette position, des compléments à base de griffonia, mettant en avant le 5-HTP comme principe actif, continuent de promouvoir des allégations relatives au stress, au bien-être émotionnel ou à la sérénité, dans le cadre du régime transitoire applicable aux allégations botaniques.

Cette situation illustre un décalage entre l'évaluation scientifique et la communication commerciale, permettant le maintien de messages proches de ceux qui n'ont pas été validés, et contribuant ainsi à une certaine incertitude réglementaire.

Le complément *Griffonia Rhodiola* de Santarome va même au-delà et outrepassé les libellés tolérés en affirmant que « *Griffonia titrée en 5-HTP qui contribue au bon fonctionnement du système nerveux et favorise la production d'hormone du bien-être (sérotonine)*. »

*Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to 5-hydroxytryptophan and enhancement of mood (ID 1575) and attention (ID 1828) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006.

Des allégations aux accents thérapeutiques

61 % des compléments alimentaires à base de plantes de notre échantillon (19 sur 31) utilisent des termes forts comme « réduire », « soulager », fréquemment utilisés pour établir une action sur un symptôme, un trouble ou un état pathologique.

Les termes rencontrés tels que « soulage, réduit, prévient, prise en charge, améliore » impliquent un effet direct sur une fonction physiologique, voire une action quasi thérapeutique.

Ils ne peuvent être utilisés que dans le cadre d'allégations de santé autorisées et scientifiquement étayées.

Toutefois, le régime transitoire applicable aux allégations concernant les plantes laisse subsister un usage parfois fréquent de ces formulations, qui peuvent alors être considérées comme trompeuses ou assimilées à des allégations à visée médicale.

« Permet une réduction significative de la pression artérielle systolique et diastolique sur des sujets pré-hypertendus ou hypertendus »	« Soulage et prévient le stress »	« Améliore la vigilance et la concentration »
« Prise en charge des périodes de tension mentale et nerveuse et d'anxiété »	« Réduit la nervosité et les angoisses »	« Essayez le Millepertuis bio pour aider à vous relaxer et prévenir le stress »
« Le gymnema connu pour aider à diminuer l'envie de sucre et donc à réduire sa consommation »	« réduit l'assimilation des sucres, augmente la sensibilité à l'insuline »	« Renforcement du système immunitaire »

Éclairage réglementaire

Directive sur les compléments alimentaires :

L'article 6, paragraphe 2, de la directive 2002/46/CE dispose que « l'étiquetage, la présentation et la publicité **ne doivent pas attribuer aux compléments alimentaires des propriétés de prévention, de traitement ou de guérison d'une maladie humaine, ni évoquer de telles propriétés** ».

Par conséquent, une denrée alimentaire ne peut pas revendiquer un effet thérapeutique. Le règlement sur les allégations de santé n°1924/2006 autorise néanmoins certaines allégations de santé relative à la réduction d'un **facteur** de risque de maladie sous certaines conditions (ce qui est différent de la réduction d'une maladie). (Voir le détail en Annexe II).

Registre de la DGCCRF et mode d'emploi* :

Les allégations utilisant les termes « réduit, soulage, freine... » sont soulignées en rouge dans ce registre. Ce code couleur correspond à une « *Allégation thérapeutique au sens de l'article 7.3 du règlement (UE) n°1169/2011 car attribuant à la denrée des propriétés de prévention, de traitement ou de guérison d'une maladie humaine ou évoquant de telles propriétés. Cette allégation ne peut pas être utilisée en l'état* ».

Dans le mode d'emploi associé au registre, la DGCCRF précise :

« *L'attention est par ailleurs attirée sur le fait que certaines formulations sur la réduction de certains paramètres biologiques (pression artérielle, glycémie, cholestérolémie...) induisent une correction des fonctions métaboliques. Ces allégations font basculer l'allégation dans le domaine thérapeutique ou sont susceptibles de conduire à qualifier le produit qui porte l'allégation en médicament par présentation* »

*<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/les-fiches-pratiques/allégations-nutritionnelles-et-de-sante-ne-vous-faites-pas-avoir>

Le cas des allégations de supériorité/comparatives

Certaines allégations, au-delà de leur caractère vague ou de l'usage de formulations exagérées, tendent à revendiquer une supériorité par rapport à d'autres produits ou substances.

Les termes utilisés « *concentration renforcée, efficacité maximale, fort pouvoir...* » donnent une impression de résultat garanti. Ces allégations de supériorité sont particulièrement difficiles à justifier sur le plan scientifique et présentent un risque élevé d'être qualifiées de trompeuses.

« *Au cœur de Liporyz® Starter se trouvent les phytostérols, présents en une **concentration renforcée** pour **une efficacité maximale*** »

« *Notre Millepertuis est **pur** et biologique ce qui lui procure un **fort pouvoir d'assimilation*** »

« *À l'image d'un espresso, ce **procédé unique** extrait le totum de la plante, c'est-à-dire la quasi-totalité de ses actifs, en **des quantités plus importantes que les techniques classiques couramment utilisées*** »

Éclairage réglementaire

Le règlement (CE) n°1924/2006 encadre en effet strictement ces pratiques et impose que toute allégation nutritionnelle ou de santé soit claire, vérifiable et fondée sur des preuves scientifiques généralement admises. Cela implique la réalisation d'études comparatives menées dans des conditions contrôlées et présentant une robustesse statistique suffisante.

Parmi les allégations de santé autorisées, aucune ne repose sur une véritable gradation de l'effet. Les allégations observées mettent plutôt en avant une teneur ou une biodisponibilité supposée supérieure d'un actif. Or, non seulement ces éléments sont difficiles à démontrer de manière rigoureuse, mais une biodisponibilité accrue ne permet pas, à elle seule, de conclure à un bénéfice clinique.

Points clés

Le constat sur la présence de ces allégations vagues et aux connotations thérapeutiques met en évidence un paradoxe révélateur d'une **harmonisation inachevée**.

Les allégations botaniques figurent toujours dans la liste européenne des allégations « en attente », faute d'évaluation définitive. Pourtant, la DGCCRF considère déjà que certaines d'entre elles sont trop vagues (code bleu) ou présentent un caractère thérapeutique incompatible avec le statut de denrée alimentaire (code rouge).

Ce décalage illustre les limites du régime transitoire applicable aux plantes : des allégations maintenues au niveau européen peuvent être perçues comme problématiques par l'autorité nationale chargée de leur contrôle. Il en résulte une insécurité juridique pour les opérateurs et un manque de lisibilité pour les consommateurs.

Un marketing à la frontière de l'univers médical

Les ressorts marketing sur l'emballage

Plusieurs ressorts marketing utilisés par les fabricants interrogent. Pris individuellement, il s'agit de dénominations « santé », de visuels représentant des organes, de textes marketing ou encore de termes empruntés au langage médical. Leur association peut créer et entretenir une confusion, en laissant penser aux consommateurs qu'il s'agit d'un médicament.

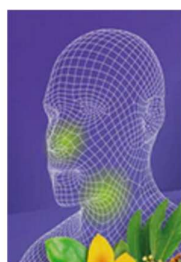
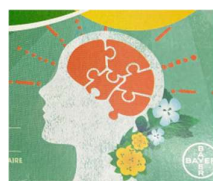
➤ Des noms qui sèment le doute



Les compléments alimentaires *manhaē Cys Mannose* et *Cysténéa+** utilisent tous les deux les suffixes « **Cys** » dans leur dénomination, ce qui peut apparaître comme une stratégie marketing consistant à faire implicitement référence à la cystite. Cela peut entretenir une confusion quant à la nature du produit. L'allégation « confort urinaire » qui est une allégation « en attente » associée à la présence d'hibiscus, renforce cette perception en suggérant un lien avec la prise en charge ou le soulagement d'un trouble urinaire.

*En réponse à notre sollicitation, le laboratoire commercialisant ce complément nous a indiqué, dans un courrier en date du 25 juin : « Concernant le nom du produit : il a justement été modifié par le passé suite à une remarque de la DGCCRF » (voir courrier complet en Annexe III).

➤ Des visuels d'inspiration médicale en renfort



5 compléments alimentaires sur 40 mettent en avant des **représentations visuelles d'organes** qui, associées à une dénomination évocatrice ou à des allégations relatives à une fonction physiologique spécifique (effets bénéfiques sur la concentration ; confort urinaire ; voies respiratoires dégagées...) renforcent l'idée d'une action thérapeutique.

Ces visuels, notamment lorsqu'ils accompagnent des allégations de santé, favorisent une forme de « médicalisation » du produit, laissant entendre qu'il pourrait avoir pour effet de prévenir ou traiter une pathologie.

► Un vocabulaire relevant du champ thérapeutique

30 compléments alimentaires ont recours à un vocabulaire susceptible d'évoquer, de manière implicite, une pathologie.



Le complément *Diamistab* par exemple utilise des allégations comportant des termes fortement évocateurs du diabète, tels que « *contrôle de la glycémie* », « *assimilation des sucres* » ou « *métabolisme de l'insuline* ». Sans mentionner explicitement la maladie, ces formulations sont susceptibles d'évoquer chez le consommateur les problématiques qui y sont associées.

Cette association est renforcée par le discours au dos de l'emballage : « *Une alimentation trop riche en sucres peut amener un déséquilibre glycémique. LT Labo a développé Diamistab avec des actifs sélectionnés pour agir sur les mécanismes de ce déséquilibre.* »

Cette formulation établit un lien direct entre la consommation de sucres et une altération de l'équilibre glycémique, notion étroitement associée, dans l'esprit du consommateur, aux troubles du métabolisme glucidique et, en particulier, au diabète.

D'autres mentions renvoient à la notion de dépendance et de substance active à effet pharmacologique.

4 compléments alimentaires sur 40 indiquent sur leur emballage des mentions telles que « *sans sevrage* » « *sans dépendance* » ou « *sans accoutumance* ». Si ces formulations visent, en apparence, à souligner l'absence d'un effet indésirable fréquemment associé à certains médicaments, elles contribuent néanmoins à rapprocher ces produits du registre pharmacologique en les comparant implicitement à des substances susceptibles d'induire une dépendance.



Ce type de communication peut ainsi conférer aux compléments alimentaires une forme de supériorité implicite, tout en brouillant la frontière entre produit alimentaire et médicament. Il en résulte un risque de banalisation de leur usage et de moindre recours à une prise en charge médicale appropriée lorsque celle-ci serait nécessaire.

► Le mirage de l'efficacité immédiate

L'utilisation de termes tels que « **Flash** » ou encore « **effet ressenti dès le 1er jour** » met l'accent sur la rapidité d'action du produit. Ces mentions sont susceptibles d'induire chez le consommateur l'attente d'un bénéfice perceptible dans un délai très court, caractéristique fréquemment associée aux médicaments destinés à soulager ou corriger un trouble identifié.

La communication ne peut pas reposer sur une logique de promesse d'efficacité comparable à celle d'un traitement thérapeutique car les compléments ne sont ni destinés à traiter, ni à prévenir une maladie. La philosophie des allégations de santé autorisées est de soutenir une fonction, pas de garantir un résultat. **Les nutriments et substances présents dans les compléments alimentaires vont « contribuer à », « soutenir une fonction physiologique » mais pas « traiter » « prévenir ».**

Le complément alimentaire *Respi-Rub Flash*, à base de 9 extraits de plantes, cible « *les personnes à la recherche d'une solution flash sentant les premiers signes de coups de froid (voies respiratoires encombrées et/ou gorge irritée)* » et promet un « *effet ressenti dès le 1^{er} jour* » avec « *des voies respiratoires dégagées* », renforcé par le terme « **Flash** » qui promet une rapidité de traitement.



Le complément alimentaire *Feminabiane* fait figurer sur l'emballage la mention « **Flash** ».

Cette mention, associée à l'allégation « Confort urinaire » peut conduire le consommateur à percevoir le complément comme une alternative médicamenteuse et à délaisser un traitement médical adapté*.

De telles formulations contribuent à renforcer l'impression d'une efficacité quasi immédiate et participent à la médicalisation de la présentation du produit.

*En réponse à notre sollicitation, le laboratoire commercialisant ce complément nous a indiqué, dans un courrier en date du 23 juin que : « *l'utilisation du terme « Flash » est utilisée dans un sens strictement descriptif du mode d'utilisation et de la durée de prise du produit* » (voir courrier complet en Annexe III).

Le complément alimentaire *Pro Zenitis* affirme par exemple « *apporter sérénité au cours de la journée et réduire l'impact négatif du stress sur le corps* » au dos de son emballage, notamment grâce à la rhodiola et au safran.



Ces mentions vont au-delà d'une contribution au fonctionnement normal du corps et formulent des **promesses exagérées**.

Éclairage réglementaire

Les médicaments et les compléments alimentaires relèvent de régimes juridiques distincts. Alors que les médicaments doivent faire l'objet d'une évaluation préalable de leur qualité, de leur efficacité et de leur sécurité avant l'obtention d'une autorisation de mise sur le marché, les compléments alimentaires sont soumis au régime des denrées alimentaires. Cette différence de statut explique que les médicaments puissent revendiquer des propriétés curatives ou préventives à l'égard des maladies, contrairement aux compléments alimentaires.

La qualification d'un produit s'apprécie au regard de sa présentation globale. Dénomination, allégations, visuels, promesses d'efficacité et messages publicitaires sont examinés conjointement. Même lorsque chacun de ces éléments est pris isolément, leur combinaison peut conduire le consommateur à attribuer au produit des propriétés thérapeutiques et ainsi créer un risque de confusion avec un médicament, susceptible de justifier une requalification en médicament par présentation*.

*Directive 2001/83/CE du 6 novembre 2001 instituant un code communautaire relatif aux médicaments à usage humain.

Au-delà de l'emballage : l'influence de la communication en ligne et des avis consommateurs

Sur les sites internet des laboratoires, la liberté prise sur les discours marketing et les allégations se trouve accentuée.

Le complément alimentaire *Diamistab* développe par exemple, sur son site internet, un discours centré sur la régulation de la glycémie qui était déjà présent sur l'emballage. Les termes forts tels que « *réduit l'assimilation des sucres* », « *améliore les effets de l'insuline* », « *protège les vaisseaux sanguins* » sont ainsi mis en avant.



Une démarche à visée pédagogique est même adoptée, tendant à présenter le produit comme susceptible d'agir sur un déséquilibre métabolique, ce qui peut lui conférer une connotation de prise en charge fonctionnelle d'un trouble physiologique. Les différents types de diabète sont d'ailleurs présentés dans l'onglet études scientifiques¹³.

Diabète de type 1

Résulte d'un processus auto-immun détruisant les cellules bêta pancréatiques, entraînant une absence totale de production d'insuline. Cette forme représente 5 à 10% de la totalité des cas diagnostiqués. Son développement implique des facteurs auto-immunitaires, génétiques et environnementaux.


Diabète de type 2

Se caractérise par une résistance accrue à l'action de l'insuline, combinée à une incapacité pancréatique à compenser cette résistance par une production suffisante d'insuline. Cette forme constitue 90 à 95% des cas diagnostiqués. Le processus débute généralement par l'insulinorésistance, puis évolue vers une diminution progressive de la production d'insuline, pouvant mener à terme à une cessation totale.

¹³ <https://lilabo.com/metabolisme-glycemie/56-diamistab.html?srltid=AfmBOoo6qV2HTCJACWdXBql-atHMo413b2CkX7Wfy81ASRXMEYSO92m8>

Parallèlement, certains avis de clients peuvent contribuer à une représentation du complément alimentaire proche de celle d'un médicament, en évoquant des effets thérapeutiques ou symptomatiques. **L'encadrement de ces contenus par les opérateurs apparaît parfois limité, ce qui peut favoriser la diffusion de représentations non conformes à la nature du produit.**

Très bon produit
Ce produit est vraiment très efficace. Il m'a aider lors de plusieurs rhumes. Il a été un soulagement total. A chaque fois ça a fonctionné et je n'ai pas eu besoin de voir un médecin. Car moi en général je commence par un rhume et ça empire après et bien là non. Du coup j'ai pris l'habitude de l'acheter pour en avoir toujours chez moi en cas de besoin. Les comprimés sont très faciles à avaler. Ils ont une odeur d'huiles essentielles que je trouve très agréable.



Très satisfait
Utilisé en tant qu'antidépresseur, et résultats au bout de 2 semaines. Si besoin je recommanderai.

★★★★★ **Anti stress et antidépresseur sans effets secondaires**
Parfait contre la baisse de morale, qu'elle soit passagère ou de longue durée. Permet d'être plus positif et plus apaisé, d'affronter les coups durs sans difficultés. Efficace rapidement, et sans accoutumance, ou autres effets secondaires qu'on peut retrouver dans tous les traitements chimiques classiques. Par contre je recommande de l'utiliser pendant au moins 5 ou 6 mois, le temps de se stabiliser durablement. 1 cachet le matin seulement. J'adore ; l'effet sur mon moral a largement valu le prix un peu élevé. [En savoir moins](#)

Cette absence de contrôle est susceptible de soulever des difficultés, en particulier lorsque certains commentaires font état d'un usage chez des enfants, alors même que le produit est déconseillé aux moins de 12 ans, ou lorsqu'il est mentionné que la prise du produit s'est effectuée sans consultation médicale préalable, ce qui peut contribuer à banaliser son utilisation.

Efficace dès la 1ere prise
Alternative naturelle pour traiter les 1ers signes de rhume et maux de gorge, j'ai apprécié ces comprimés qui ont été efficace des la 1ère prise. La composition naturelle est adaptée pour mes ados.



Utilisation en cas de signes d'infection urinaires

Réponse de PiLeJe
Bonjour Danièle, nous sommes ravis que la solution Feminabiane CBU Flash réponde à vos attentes. Sa formule intègre notamment la bruyère, reconnue pour contribuer à des fonctions urinaires normales. Bonne journée à vous, l'équipe PiLeJe.

*En réponse à notre sollicitation, le laboratoire PiLeJe a indiqué, dans un courrier en date 23 juin « *L'avis consommateur qui vous a particulièrement alerté, et susceptible de contribuer à une mauvaise compréhension de l'usage de ce produit par les consommateurs a été supprimé.* » et indique avoir renforcé son dispositif de modération (voir courrier entier en Annexe III).

Points clés et propositions

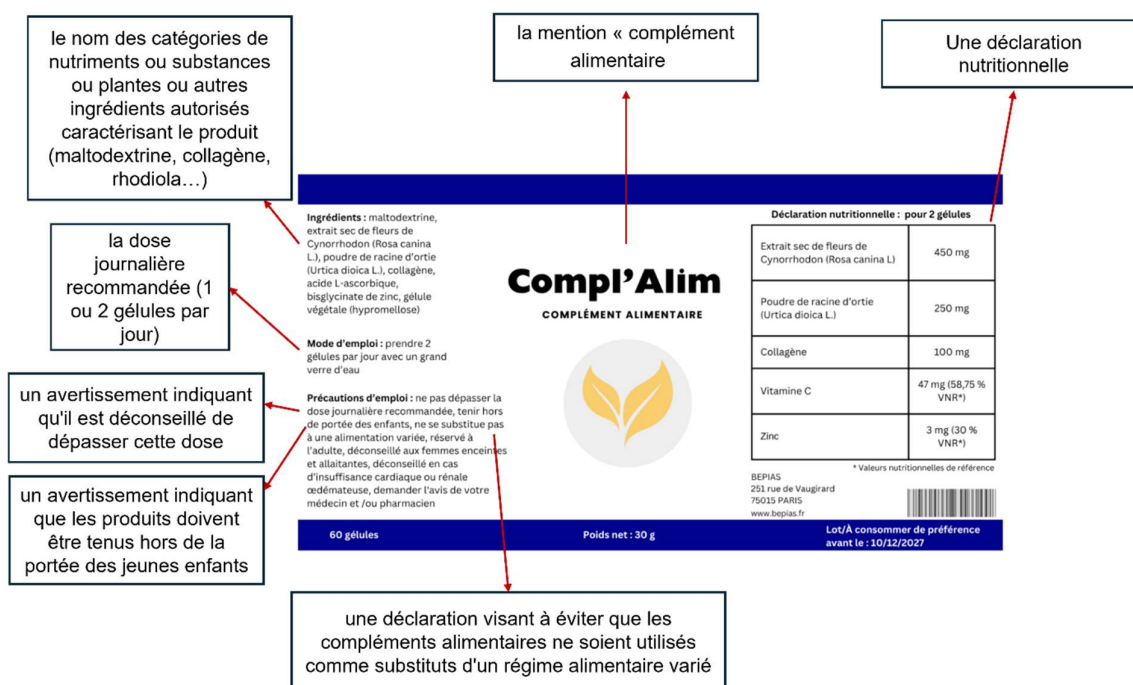
Les pratiques observées témoignent d'une tendance générale du secteur à **outrepasser le cadre réglementaire et l'esprit même des compléments alimentaires**, qui ne sont pas destinés à traiter ou prévenir des maladies, mais uniquement à apporter un complément nutritionnel ou physiologique à l'alimentation normale.

Il est urgent d'y remédier par :

- La suppression du régime transitoire applicable aux allégations relatives aux plantes, par la réalisation, dans les meilleurs délais, d'une évaluation scientifique des libellés déposés, par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), et, l'établissement d'une liste positive officielle des allégations autorisées.
- L'obligation de modération des contenus assimilables à des allégation médicales et l'encadrement de la responsabilité des laboratoires concernant les contenus promotionnels présents sur leurs sites internet, y compris les avis clients.

Une protection des consommateurs fragilisée

Les compléments alimentaires sont soumis aux mentions obligatoires applicables à l'ensemble des denrées alimentaires, auxquelles s'ajoutent des exigences d'étiquetage spécifiques à leur nature¹⁴, parmi lesquelles des mentions d'avertissements génériques.



La totalité des compléments alimentaires de l'échantillon font figurer les avertissements génériques obligatoires, indiquant de ne pas dépasser la dose journalière, de ne pas employer les compléments alimentaires comme des substituts d'un régime alimentaire varié et de les tenir hors de la portée des jeunes enfants.

Au-delà de ces avertissements, certains ingrédients peuvent faire l'objet de mises en garde spécifiques prévues par des textes réglementaires particuliers ou recommandées par les autorités scientifiques (ANSES ou EFSA).

Ces précautions sont notamment recensées dans la base de données Compl'Alim⁷.

Malgré ces mises en garde réglementaires, ces recommandations ne figurent pas systématiquement sur les produits. Les consommateurs peuvent ainsi ne pas être pleinement informés des risques liés à leur utilisation.

¹⁴ <https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000000638341>

Des mentions d'alertes encore insuffisantes

Si les mentions obligatoires génériques prévues par la réglementation sont globalement respectées, certains messages de vigilance recommandés par les autorités scientifiques ne figurent pas systématiquement sur les produits.

➤ Avertissement pour une population spécifique

14 % des compléments alimentaires (soit 5 sur 37) n'affichent pas de mention d'avertissement spécifique à une population

Les mentions préconisées sont par exemple « déconseillé aux moins de 3 ans / moins de 12 ans / femmes enceintes / réservé aux adultes ».

Il est ainsi préconisé pour les compléments alimentaires à base d'ail et d'après l'avis de l'ANSES/EMA¹⁵ d'indiquer les avertissements suivants pour les populations spécifiques : « Réservé aux adultes » et « Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes ».



*En réponse à notre sollicitation, le laboratoire commercialisant le complément Ail Olivier Aubépine nous a indiqué, dans un courrier en date du 29 juin avoir pris en compte nos remarques et intégrer les avertissements lors de la prochaine réimpression des boîtes (voir courrier entier en Annexe III).



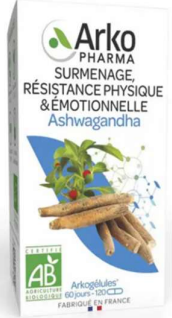

¹⁵ <https://compl-alim.beta.gouv.fr/element/23--plante--Allium%20sativum%20L.>

➤ **Avertissement relatif à une pathologie ou un traitement en cours**

29 % des compléments alimentaires (soit 7 sur 24) n'affichent pas de mention d'avertissement spécifique relatif à un traitement en cours ou une pathologie

Les mentions préconisées sont par exemple « déconseillé aux personnes sous anti-dépresseur, aux personnes présentant des pathologies thyroïdiennes, aux personnes allergiques au poisson »

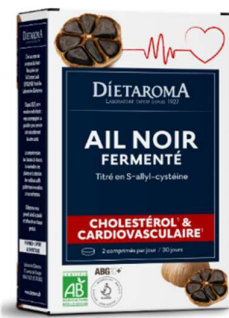

Ainsi, il est recommandé pour les compléments alimentaires à base d'ashwagandha d'afficher les avertissements suivants¹⁶ : « Déconseillé aux personnes atteintes de troubles endocriniens (particulièrement les dysthyroïdies et l'hyperandrogénie) » ; « Déconseillé aux personnes atteintes de troubles hépatiques ou cardiaques » ; « Déconseillé en cas de conduite de véhicules ou l'utilisation de machines et/ou en association avec des substances à action dépressive du système nerveux central ».

	<p>PRÉCAUTIONS D'EMPLOI Ce complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. À tenir hors de la portée des jeunes enfants. Il est recommandé aux personnes présentant des pathologies thyroïdiennes, hépatiques, cardiaques, une hyperandrogénie ainsi que les femmes enceintes et allaitantes et les personnes sous traitement sédatif ou ayant une action dépressive sur le système nerveux central, de s'abstenir de consommer ce complément alimentaire.</p>	 <p>Les trois mentions apparaissent bien sur l'emballage du complément <i>Ashwagandha 1200mg</i></p>
	<p>CONSEILS D'UTILISATION À partir de 18 ans. 2 gélules en 1 seule prise, à prendre le matin au moment du repas avec un grand verre d'eau. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Ne pas laisser à la portée des jeunes enfants. À conserver à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.</p>	 <p>Les trois mentions relatives à un traitement ou une pathologie sont absentes du complément <i>Surmenage Résistance Physique & Emotionnelle</i></p>

Au-delà des recommandations scientifiques formulées, il apparaît nécessaire d'afficher un message de mise en garde relatif aux potentielles interactions médicamenteuses et rappelant l'importance de consulter un professionnel de santé avant toute utilisation.

¹⁶ [https://compl-alim.beta.gouv.fr/element/651--plante--Withania%20somnifera%20\(L.\)%20Dunal](https://compl-alim.beta.gouv.fr/element/651--plante--Withania%20somnifera%20(L.)%20Dunal)

Seul un tiers des compléments alimentaires analysés (soit 13 sur 40) recommande de solliciter l'avis d'un professionnel de santé

	<p>PRÉCAUTIONS D'EMPLOI</p> <p>Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Ne se substitue pas à un régime alimentaire équilibré et varié et à un mode de vie sain. Tenir hors de portée des enfants. L'emploi est déconseillé chez les personnes sous traitement anticoagulant, ou en cas de traitement concomitant par un médicament anti-rétroviral. Déconseillé chez la femme enceinte et allaitante. Consultez votre médecin ou votre pharmacien en cas de maladie chronique ou de prise de traitement de longue durée. Réservé à l'adulte.</p>		<p>L'invitation à solliciter l'avis d'un professionnel de santé est bien affichée sur l'emballage du complément <i>Ail noir Fermenté</i></p>
	<p>Complément alimentaire à base de D-mannose, hibiscus et propolis.</p> <p>Ne pas dépasser la dose recommandée. À conserver dans un endroit sec et frais. À consommer dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain. À garder hors de portée des enfants.</p>		<p>L'invitation à solliciter l'avis d'un professionnel de santé est absente de l'emballage du complément <i>Cys Mannose</i></p>

Points clés et propositions

Les messages d'avertissement actuellement disponibles apparaissent insuffisants et incomplets au regard des risques identifiés. Il est essentiel de renforcer leur contenu en s'appuyant sur les recommandations scientifiques et les travaux des autorités sanitaires. À ce titre, les fabricants devraient être incités à utiliser la plateforme Compl'Alim comme référence de bonnes pratiques, même en l'absence d'obligation réglementaire stricte.

Afin de renforcer l'information des consommateurs et de limiter les risques liés à la consommation de compléments alimentaires, plusieurs mesures doivent être mises en place.

- L'obligation de faire figurer sur les compléments alimentaires les avertissements sanitaires formulés par l'Anses et référencés sur la plateforme Compl'Alim, en garantissant leur visibilité, leur lisibilité et leur compréhension par les consommateurs.
- L'obligation d'apposer de manière claire et visible sur tous les emballages un avertissement relatif aux risques potentiels d'interactions médicamenteuses avec une invitation explicite à consulter un professionnel de santé avant toute consommation.
- L'obligation de mentionner le dispositif de nutrivigilance, accompagnée des modalités de déclaration des effets indésirables.

Vitamines et minéraux : harmoniser l'étiquetage pour mieux informer les consommateurs

Un pourcentage élevé d'atteinte de Valeur Nutritionnelle de Référence ne garantit ni une meilleure efficacité ni une meilleure sécurité

Le pourcentage de Valeur Nutritionnelle de Référence (VNR) ou pourcentage d'Apport de Référence (AR) est une information fréquemment présente dans le tableau des valeurs nutritionnelles des compléments alimentaires, notamment ceux à base de vitamines et minéraux.

Ces valeurs sont définies au niveau de l'Union européenne par le règlement (UE) n° 1169/2011 relatif à l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires. Elles correspondent à des apports de référence établis pour un adulte-type et servent principalement de repères pour l'étiquetage nutritionnel et l'information du consommateur.

Elles ne constituent ni des seuils d'efficacité clinique, ni des doses optimales, ni des limites maximales de sécurité. Leur interprétation est pourtant souvent source de confusion : un pourcentage élevé est fréquemment perçu à tort comme un gage d'efficacité accrue, alors qu'un apport plus important en vitamines et minéraux n'implique pas nécessairement un bénéfice supérieur.

COMPOSITION	2 comprimés	4 comprimés	6 comprimés	% des VNR* comprimés
Magnésium	60 mg	120 mg	180 mg	47 %
L-Arginine	166 mg	332 mg	498 mg	
Taurine	70 mg	140 mg	210 mg	
Vitamine B1	1,4 mg	2,8 mg	4,2 mg	382 %
Vitamine B2	1 mg	2 mg	3 mg	214 %
Vitamine B3	10 mg	20 mg	30 mg	188 %
Vitamine B5	2 mg	4 mg	6 mg	100 %
Vitamine B6	0,67 mg	1,33 mg	2 mg	144 %
Vitamine B8	150 µg	300 µg	450 µg	900 %
Vitamine B9	67 µg	134 µg	200 µg	100 %

COMPOSITION	1 COMPRIMÉ PAR JOUR	APPORTS DE RÉFÉRENCE
Extrait de safran (Safr'Inside®)	30 mg	/
Extrait de ginseng dont ginsénosides	50 mg 2,5 mg	/
Extrait de rhodiola	230 mg	/
Magnésium	150 mg	40%
Chrome	40 µg	100%
Vitamine B1	1,1 mg	100%
Vitamine B6	1,4 mg	100%

INFORMATION NUTRITIONNELLE			
	Pour 1 comprimé à croquer	% VNR*	Pour 1 comprimé à croquer
Vitamine A	300 µg ER	38%	Vitamine B9
Vitamine B1	0,45 mg	41%	(Acide folique)
Vitamine B2	0,45 mg	32%	Vitamine B12
Thiocolchicine	6,0 mg EN	38%	Vitamine C
Vitamine B5	2,0 mg	33%	Vitamine D
(Acide pantothénique)	0,50 mg	36%	Vitamine E
Vitamine B6	10 µg	20%	Fer
Vitamine B8			Zinc
Biotine			

* % VNR : % Valeurs Nutritionnelles de Référence ** UFC : unité Formant Colonie

Informations nutritionnelles moyennes / Nutrition facts, average values:	2 gélules	AR
Extrait de Shiitake (<i>Lentinus edodes</i>) / Shiitake extract	200 mg	
Extrait de Reishi (<i>Canoderma lucidum</i>) / Reishi extract	200 mg	
Maitake (<i>Grifola frondosa</i>) / Maitake	85 mg	
Extrait d'Echinacée (<i>Echinacea purpurea</i>) / Echinacea extract	72 mg	
Bêta-glucane(s)	85 mg	
Vitamine) B6	1,4 mg	100% AR
Vitamine) C	80 mg	100% AR
Vitamine) D3	25 µg = 1000 UI	500% AR
Cuivre / Copper	1 mg	100% AR
Zinc	10 mg	100% AR

Dans le cadre des allégations de santé, certaines vitamines et certains minéraux doivent être présents en quantité minimale pour qu'un effet physiologique puisse être revendiqué. **Ce seuil constitue une condition d'utilisation de l'allégation et ne doit pas être interprété comme une incitation à augmenter les doses.**

À l'inverse, des apports élevés peuvent être inadaptés, voire entraîner des effets indésirables. Par exemple, une consommation excessive de magnésium peut provoquer des troubles digestifs. Or, de nombreux compléments présentent des teneurs en vitamines et minéraux atteignant 100 % des VNR, voire davantage, ce qui peut, dans certains cas, accroître le risque de surconsommation.

Les VNR ne constituent pas des seuils de sécurité. Ceux-ci correspondent aux doses journalières maximales autorisées (DJM), au-delà desquelles un risque pour la santé peut apparaître. Elles ne figurent pas sur l'emballage, empêchant ainsi les consommateurs d'évaluer facilement le risque de surconsommation.

Des doses de sécurité à réévaluer face au risque de surdosage

Dans notre échantillon de 40 compléments alimentaires, 16 sont à base de vitamines et/ou de minéraux.

63 % (soit 10 sur 16) présentent un dépassement de la dose journalière maximale préconisée par l'Anses pour au moins 1 vitamine ou 1 minéral (magnésium, vitamines B1, B8, C, zinc et chrome).



COMPOSITION NUTRITIONNELLE :		
Composant	pour 1 comprimé	% AR**
Vitamine C	500 mg	625%

**Apports de Référence

Le complément alimentaire *Vitascorbol* recommande la prise d'un comprimé apportant 500 mg de vitamine C par jour, ce qui correspond à 625% des VNR. Pourtant, cette teneur dépasse la dose journalière maximale actuellement fixée en France (180mg/jour) dans l'arrêté du 9 mai 2006 et dépasse également la teneur recommandée par l'ANSES dans son avis de 2024 (208 mg/jour)¹⁷ visant à mettre à jour les DJM.

La teneur de 500 mg par jour expose le consommateur à un apport largement supérieur aux besoins nutritionnels et aux valeurs de référence retenues par les autorités sanitaires. Une telle teneur peut favoriser des situations de surconsommation, notamment en cas de cumul avec d'autres compléments alimentaires ou aliments enrichis en vitamine C.

En réponse à notre sollicitation, le laboratoire commercialisant le complément *Vitascorbol* nous a répondu, dans un courrier en date du 25 juin, et estime que « La teneur de 208mg/jour de Vitamine C recommandée par l'ANSES est encore en discussion et n'est pas encore applicable. Les recommandations de la DGCCRF de 2019 constituent donc toujours le texte de référence en France » (voir le courrier en entier en Annexe III).

¹⁷ <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2023SA0165.pdf>

Éclairage réglementaire

En 2011, le Conseil d'État a annulé plusieurs doses journalières maximales (DJM) fixées par l'arrêté de 2006, en l'absence de limites supérieures de sécurité (LSS) établies au niveau européen pour certaines vitamines et minéraux.

En 2018, la DGCCRF a publié des recommandations sanitaires actualisant ces repères à la lumière des nouvelles données scientifiques en y intégrant des précautions d'emploi adaptées selon les populations.

Bien que ce document de travail n'ait pas de valeur réglementaire contraignante, sa publication a fragilisé le cadre initial et conduit à une situation aujourd'hui hybride : les valeurs recommandées ne sont pas intégrées dans un nouvel arrêté publié au Journal officiel, mais elles sont largement utilisées par les professionnels et prises en compte par les autorités lors des contrôles.

En 2024, la Direction Générale de l'Alimentation a saisi l'Anses afin d'évaluer un projet d'arrêté visant à actualiser les doses journalières maximales des vitamines et minéraux. Dans son avis, l'Anses a proposé des niveaux plus restrictifs pour plusieurs nutriments, notamment les vitamines K, C, B1, B2 et B5.

Plantes : des seuils de sécurité à définir

Contrairement aux vitamines et minéraux, les ingrédients d'origine végétale présents dans les compléments alimentaires ne disposent pas de doses journalières maximales harmonisées au niveau européen. Leur encadrement repose sur des sources hétérogènes incluant les avis de l'ANSES, les monographies de l'EMA, les listes nationales de substances autorisées ou interdites, ainsi que la littérature toxicologique disponible.

Cette situation conduit à une évaluation au cas par cas, sans cadre unifié équivalent à celui des médicaments. Elle peut soulever des enjeux de protection du consommateur, notamment en présence d'extraits végétaux concentrés ou standardisés susceptibles d'induire des effets indésirables ou des interactions médicamenteuses.

Le dispositif de gestion des risques reste largement réactif, certaines restrictions n'intervenant qu'à la suite de signalements de nutriviigilance ou d'évaluations scientifiques. À titre d'exemple, les monacolines issues de la levure rouge de riz ont été encadrées au niveau européen avec une dose maximale de 3 mg/j assortie d'avertissements obligatoires d'étiquetage^{18,19}).

¹⁸ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/PDF/?uri=CELEX:32022R0860>

¹⁹ <https://www.anses.fr/fr/content/complements-alimentaires-base-de-levure-de-riz-rouge-avant-consommation-prenez-conseil>

Concernant les substances à but nutritionnel ou physiologique (SBNP), seules quelques-unes disposent de doses journalières maximales clairement fixées en droit français, notamment dans l'annexe I de l'arrêté du 26 septembre 2016. Il s'agit d'un nombre très limité de substances, comme la caféine, la carnitine, la créatine ou le lycopène. Pour la majorité des autres SBNP, aucune dose maximale formelle n'est définie.

Dans ce cadre, l'ANSES a été saisie en décembre 2023 par la DGAL afin d'évaluer un projet de mise à jour de cet arrêté portant sur plus de 100 substances et les doses maximales proposées. Dans son avis, l'ANSES souligne que les données scientifiques sont insuffisantes pour fixer des doses maximales fiables pour la plupart des SBNP. Elle insiste également sur la nécessité de prendre en compte l'exposition globale des consommateurs, en cumulant les apports issus des compléments alimentaires et des aliments enrichis.

L'Agence estime en conséquence que les substances insuffisamment documentées ne devraient pas être intégrées sans évaluation solide, et alerte sur la distinction à opérer entre les substances ayant fait l'objet d'une expertise approfondie et celles simplement notifiées sans objection. Elle rappelle enfin que ces travaux s'inscrivent dans une dynamique européenne visant à harmoniser les niveaux maximaux d'apport.

Points clés et propositions

L'absence d'un cadre harmonisé et actualisé en matière de doses journalières maximales (DJM) crée une situation complexe pour les fabricants et ne permet pas de garantir une protection homogène des consommateurs. Une meilleure articulation entre sécurité sanitaire, information du consommateur et encadrement des compléments alimentaires apparaît donc nécessaire, notamment par :

- L'harmonisation des doses journalières maximales et la mise à jour des seuils applicables aux vitamines, minéraux, plantes et autres substances à but nutritionnel ou physiologique (SBNP), conformément aux données scientifiques les plus récentes.
- La soumission des substances et extraits à une évaluation scientifique indépendante préalable à leur mise sur le marché, avec application du principe de précaution lorsque leur innocuité n'est pas démontrée.
- L'interdiction de la commercialisation de produits dépassant les seuils de sécurité identifiés pour certaines populations à risque.
- Le renforcement de l'information du consommateur par un affichage plus pertinent des seuils de sécurité, des populations concernées et des apports cumulés issus de l'alimentation et des compléments.

L'effet cocktail : quand la multiplication des ingrédients complexifie l'évaluation des risques

Sucres, arômes et additifs : le paradoxe des produits “bien-être”

Parmi les 40 compléments alimentaires étudiés, les nombres d'additifs varient de 0 à 11 avec une moyenne de 3,2 additifs. Cette multiplication de substances expose les consommateurs à un effet cocktail encore mal maîtrisé.

35 compléments alimentaires contiennent au moins 1 additif.

Les compléments alimentaires sont des denrées alimentaires et sont soumis aux mêmes exigences en matière d'étiquetage des additifs que ces dernières. Les compléments alimentaires de notre échantillon contiennent en grande majorité au moins 1 additif. On observe dans certains d'entre eux, la présence d'additifs sous forme nanométrique, indiquée sur l'étiquetage.

C'est notamment le cas du dioxyde de silicium, utilisé comme antiagglomérant. Lorsqu'il est présent sous forme de nanomatériaux, cette information est indiquée sur la liste des ingrédients par la mention « [nano] ». Les nanomatériaux suscitent des interrogations en raison des incertitudes sur leurs effets à long terme sur la santé.

On retrouve également des additifs phosphatés, comme le E341 (phosphate de calcium), dans plusieurs compléments. Certaines études suggèrent qu'une consommation élevée de phosphates pourrait être associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires^{20,22}.

Certains compléments contiennent des édulcorants intenses tels que l'acésulfame K (E950) ou le sucralose (E955). Leur intérêt nutritionnel est limité, et plusieurs travaux scientifiques récents interrogent leurs effets potentiels sur la santé avec certains risques à long terme comme le cancer²³, perturbation du microbiote intestinal²⁴, perturbations métaboliques).

5 compléments alimentaires contiennent des sucres ajoutés et/ou des édulcorants.

Les consommateurs ne s'attendent pas nécessairement à retrouver du sucre, des édulcorants ou des additifs dans des produits présentés comme favorables à la santé, ce qui peut créer un décalage entre l'image véhiculée et la composition réelle du produit.

²⁰ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38205639/>

²¹ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3278747/>

²² <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/16/3510>

²³ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S098505622100265X>

²⁴ <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2026.1694149/full>

Une multiplication des ingrédients qui accroît les interactions et nuit à la lisibilité

La multiplication des ingrédients actifs dans certains compléments alimentaires soulève des préoccupations croissantes en matière de sécurité et de lisibilité de l'information pour le consommateur. En effet, l'accumulation d'actifs dans un même produit peut augmenter le risque d'interactions entre ingrédients, d'effets cumulés, de surdosages involontaires ou d'interactions avec des médicaments. Elle peut également interroger sur la pertinence technologique ou nutritionnelle de chacun des composants, dont l'intérêt n'est pas toujours clairement établi.

Par ailleurs, cette complexité de formulation peut altérer la compréhension du consommateur, qui peut attribuer l'efficacité revendiquée à l'ensemble du produit, alors que les allégations autorisées et scientifiquement reconnues ne concernent en réalité qu'une partie seulement des ingrédients présents.



Les *Gummies ImmuVit 4G* associent **jusqu'à 21 substances**, alors que les allégations de santé mises en avant reposent en réalité uniquement sur un nombre limité de nutriments autorisés, notamment les vitamines C et D ainsi que le zinc.

Le discours marketing valorise toutefois principalement d'autres ingrédients dits « 4G » (ginseng, guarana, gingembre et gelée royale), dont le rôle réel dans les allégations revendiquées n'est pas établi au même niveau.

La formule unique d'ImmuVit 4G en gummies associe vitamines et minéraux, mais aussi 4 ferments lactiques et le complexe 4G à base de plantes : Ginseng, Guarana, Gingembre et Gelée royale.
Une solution complète, dans un format simple et plaisant pour maintenir chaque jour vos défenses naturelles et stimuler votre vitalité⁽¹⁾ !



Point de vigilance

L'origine naturelle d'un ingrédient ne garantit ni son innocuité ni son absence d'effets indésirables. Certaines plantes et substances naturelles peuvent présenter des risques pour la santé, notamment en cas de consommation excessive, d'interactions avec des médicaments ou chez certaines populations sensibles (femmes enceintes, enfants, personnes souffrant de certaines pathologies). Il est donc important d'évaluer ces produits sur la base de données scientifiques et de leur profil de sécurité, plutôt que sur leur seul caractère « naturel ».

L'exemple du Garcinia cambogia*

Le dispositif de nutrivigilance mis en place par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail recueille et analyse les signalements d'effets indésirables liés à la consommation de compléments alimentaires. Chaque année, plusieurs centaines de cas sont rapportés, certains pouvant être graves et nécessiter une prise en charge médicale.

Ces signalements ont conduit les autorités à identifier des risques associés à certaines plantes ou substances et, dans certains cas, à prendre des mesures de restriction ou d'interdiction. L'exemple le plus marquant est celui des compléments alimentaires contenant de la garcinia cambogia, dont la commercialisation a été interdite en France en raison de risques d'effets indésirables graves, notamment hépatiques.

L'exemple du curcuma**

Utilisé comme épice, le curcuma est également largement présent dans de nombreux compléments alimentaires, auxquels sont attribuées des propriétés digestives, antioxydantes et anti-inflammatoires. À la suite de plusieurs signalements d'hépatites survenus en Italie et en France, l'ANSES a alerté sur les risques d'effets indésirables associés à la consommation de compléments alimentaires contenant du curcuma. Ces cas soulignent l'existence d'un risque hépatique potentiel, en particulier lié à certaines formes concentrées ou à des associations avec d'autres substances, et rappellent la nécessité d'une vigilance quant à leur utilisation.

Cet exemple rappelle qu'un produit commercialisé comme « naturel » ou « à base de plantes » n'est pas nécessairement dénué de risques et que la vigilance des consommateurs comme des autorités reste indispensable.

*<https://www.anses.fr/fr/content/ne-pas-consommer-de-complements-alimentaires-base-de-la-plante-garcinia-cambogia>

**<https://www.anses.fr/fr/content/des-effets-indesirables-lies-la-consommation-de-complements-alimentaires-contenant-du>

Conseils aux consommateurs

Une consommation éclairée des compléments alimentaires permet de limiter les risques et d'éviter des usages inadaptés. Plusieurs bonnes pratiques peuvent être recommandées :

- Identifier la cause du besoin avant de prendre un complément alimentaire : une supplémentation n'est pas toujours la réponse la plus adaptée.
- Demander conseil à un professionnel de santé avant toute utilisation, notamment en cas de traitement médical ou de situation particulière (grossesse, pathologie, etc.).
- Éviter les prises prolongées, répétées ou la multiplication de plusieurs compléments simultanément.
- Respecter strictement les conditions d'emploi indiquées par le fabricant.
- Faire preuve de vigilance face aux discours marketing excessifs ou aux allégations trop générales.
- Privilégier les produits issus de circuits de distribution encadrés et faisant l'objet de contrôles adaptés.
- Varier les aliments afin de bénéficier de l'ensemble des nutriments essentiels.

ANNEXES

ANNEXE I : Glossaire

Valeur Nutritionnelle de Référence²⁵ (Dietary Reference Value) : ensemble complet des valeurs de référence pour les apports nutritionnels incluant : les apports de référence pour la population (ARP), les besoins nutritionnels moyens (BNM), les apports adéquats (AA), le seuil de consommation minimum (SCM) et les apports recommandés.

Apports de Référence (Reference Intake) notion d'étiquetage : valeurs utilisées sur les étiquettes alimentaires. Elles sont fixées réglementairement et ne correspondent pas exactement aux besoins physiologiques puisqu'elles sont fixées pour un adulte moyen avec un apport énergétique de référence de 2000 kcal.

Dose Journalière Maximale (Maximum Daily Dose) notion réglementaire : quantité maximale d'un nutriment autorisée par jour, notamment dans les compléments alimentaires. Cette notion réglementaire varie selon les pays, elle est souvent dérivée de la Limite Supérieure de Sécurité et prend en compte les expositions cumulées au nutriment.

Limite Supérieure de Sécurité (Tolerable Upper Intake Level)²⁶ : apport journalier maximal d'un nutriment sans risque d'effet indésirable pour la santé sur le long terme.

Besoin Nutritionnel Moyen (Average Requirement)²⁷ : quantités d'un nutriment apportées par le régime alimentaire qui répondent aux besoins quotidiens chez la moitié des personnes d'un groupe de population typique en bonne santé. Ils varient selon le sexe et l'âge.

Apport Recommandé (Population Reference Intake) : apport couvrant les besoins de 97,5% d'un groupe de population saine. Il varie selon le sexe et l'âge.

Médicament par fonction : un produit sera qualifié de médicament quand celui-ci pourra être utilisé chez l'homme ou l'animal ou leur être administré en vue d'établir un diagnostic médical ou de restaurer, corriger ou modifier leurs fonctions physiologiques en exerçant une action pharmacologique, immunologique ou métabolique. La qualification de médicament se fait alors au regard de la fonction du produit.

Médicament par présentation : un produit sera qualifié de médicament s'il est présenté comme possédant des propriétés curatives ou préventives à l'égard des maladies humaines ou animales. Il s'agira donc d'un médicament du seul fait de sa présentation, alors même que le produit n'aurait pas effectivement les propriétés qu'il annonce.

²⁵ <https://www.efsa.europa.eu/fr/glossary/dietary-reference-value>

²⁶ <https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/2024-05/ui-summary-report.pdf>

²⁷ <https://www.efsa.europa.eu/fr/topics/topic/dietary-reference-values>

ANNEXE II : Règlementation

Le cadre européen

Le cadre applicable aux compléments alimentaires est défini par la directive 2002/46/CE du 10 juin 2002 relative au rapprochement des législations des États membres concernant les compléments alimentaires. Cette directive définit les compléments alimentaires comme « **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** ».

Elle précise également que les compléments alimentaires ne peuvent pas revendiquer d'effets de prévention, de traitement ou de guérison d'une maladie. Elle établit en outre une liste positive de vitamines et minéraux autorisés en annexe I, ainsi qu'une liste de substances vitaminiques et minérales autorisées en annexe II.

Transposition en droit français

La directive 2002/46/CE est transposée en droit français par le décret n°2006-352 du 20 mars 2006 relatif aux compléments alimentaires. Ce décret reprend la définition des compléments alimentaires et encadre les catégories d'ingrédients pouvant être utilisés. Il distingue notamment les vitamines et minéraux, les substances à effet nutritionnel ou physiologique (SBNP), les plantes et préparations de plantes, ainsi que d'autres ingrédients alimentaires traditionnels.

L'article 6 du décret définit les SBNP comme des substances relevant de trois catégories :

- les substances déjà autorisées dans certaines denrées destinées à des populations spécifiques ;
- les substances inscrites sur une liste fixée par arrêté ministériel après avis de l'Anses
- les substances relevant du principe de reconnaissance mutuelle, lorsqu'elles sont légalement commercialisées dans un autre État membre de l'Union européenne, sauf opposition des autorités françaises.

Arrêtés complétant le décret n°2006-352 du 20 mars 2006

Le décret n°2006-352 du 20 mars 2006 relatif aux compléments alimentaires est complété par trois arrêtés ministériels établissant des listes positives de substances autorisées dans les compléments alimentaires et fixant leurs conditions d'emploi.

- L'arrêté du 9 mai 2006²⁸, fixe la liste des nutriments pouvant être utilisés dans la fabrication des compléments alimentaires. Il précise les formes chimiques autorisées, les critères de pureté applicables ainsi que les doses journalières maximales (DJM) à ne pas dépasser. Il reprend les listes de vitamines et minéraux prévues par la réglementation européenne et encadre leurs conditions d'utilisation.
- L'arrêté du 24 juin 2014²⁹ établit la liste des plantes, autres que les champignons, autorisées dans les compléments alimentaires ainsi que les conditions de leur emploi. Il précise, pour chaque plante, les parties utilisables, les substances à surveiller, les restrictions éventuelles d'usage, ainsi que les exigences relatives à l'information des consommateurs et à la caractérisation des préparations de plantes. Par exemple pour l'aloès « *L'étiquetage doit comporter un avertissement déconseillant l'emploi aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes et une mention déconseillant l'usage prolongé.* Cette liste a été consolidée par la DGCCRF en 2019 (plus de 1 000 plantes admises)³⁰.
- L'arrêté du 26 septembre 2016 fixe la liste des substances à but nutritionnel ou physiologique autorisées dans les compléments alimentaires ainsi que leurs conditions d'emploi. Il encadre les substances chimiquement définies pouvant être ajoutées aux compléments alimentaires à des fins nutritionnelles ou physiologiques et en précise les modalités d'utilisation. Il établit une liste de 4 SBNP (caféine, carnitine, créatine et lycopène) autorisées dans les compléments alimentaires ainsi que leurs conditions d'emploi. Il n'a jamais été mis à jour depuis sa publication initiale. Depuis 2016, un ensemble de SBNP est employé dans les compléments alimentaires : ces substances sont couramment admises, mais n'ont jamais été formellement autorisées. En janvier 2023, la DGCCRF a elle-même publié une liste de travail actualisée reprenant 123 SBNP considérées comme admises³¹.

Outils et bases administratives

La base Télécare répertorie tous les compléments alimentaires ayant fait l'objet d'une déclaration auprès des services de l'État et ayant obtenu une attestation de déclaration de commercialisation sur le territoire français, recense **d'autres substances additionnelles employées dans les compléments alimentaires/**

La base Compl'alim, mise à disposition par la DGCCRF, constitue un outil de vérification de la conformité des ingrédients utilisés dans les compléments alimentaires au regard de la réglementation applicable.

²⁸ [Arrêté du 9 mai 2006](#) relatif aux nutriments pouvant être employés dans la fabrication des compléments alimentaires

²⁹ [Arrêté du 24 juin 2014](#) établissant la liste des plantes, autres que les champignons, autorisées dans les compléments alimentaires et les conditions de leur emploi

³⁰ https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/dgccrf/securite/produits_alimentaires/Complement_alimentaire/CA_Liste_PlantesAutres_janvier2019.pdf

³¹ https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/dgccrf/securite/produits_alimentaires/Complement_alimentaire/Ta ble-SBNP.pdf?v=1544442040

Déclaration des compléments alimentaires avant mise sur le marché

En France, les compléments alimentaires doivent faire l'objet d'une déclaration préalable auprès de l'administration avant leur mise sur le marché. Le décret n°2006-352 du 20 mars 2006 relatif aux compléments alimentaires prévoit un dispositif de déclaration ou, dans certains cas spécifiques, de demande d'autorisation de mise sur le marché impliquant une évaluation par l'Anses, en fonction de la nature des substances utilisées (articles 15 à 18 du décret).

Dans le cadre d'une simple déclaration, deux procédures principales sont prévues :

- **Procédure de déclaration directe (article 15)** : elle s'applique lorsque le produit est composé d'ingrédients figurant sur les listes positives établies par la réglementation française. Dans ce cas, le produit est présumé conforme et peut être commercialisé dès la réalisation de la déclaration, sans attendre de validation préalable de l'administration.
- **Procédure de déclaration par reconnaissance mutuelle (article 16)** : elle concerne les compléments alimentaires légalement commercialisés dans un autre État membre de l'Union européenne. Après déclaration, l'opérateur peut commercialiser le produit sous réserve de l'absence d'opposition de l'administration dans un délai maximal de deux mois.

Résumé : 3 cas de figure pour un fabricant de compléments alimentaires

1/ **Utilisation d'ingrédients autorisés en France** : le fabricant relève du régime déclaratif simple (article 15)

2/ **Utilisation d'ingrédients non autorisés en France mais autorisés dans l'UE** : le fabricant peut recourir au principe de reconnaissance mutuelle (article 16). Il doit déposer un dossier avec la preuve de commercialisation légale dans un autre État membre, les données scientifiques disponibles et l'étiquetage. La commercialisation est possible sous réserve de l'absence d'opposition des autorités dans un délai pouvant aller jusqu'à 12 mois.

3/ **Demande d'autorisation** : un ou plusieurs ingrédients ne sont ni autorisés en France ni ailleurs dans l'UE. Il faut déposer un dossier d'évaluation auprès de l'Anses (article 6).

Mentions obligatoires générales

Tout complément alimentaire doit comporter les mentions suivantes :

- la mention « complément alimentaire » ;
- le nom des catégories de nutriments, substances, plantes ou autres ingrédients caractérisant le produit ;
- la dose journalière recommandée ;
- un avertissement indiquant qu'il est déconseillé de dépasser la dose journalière recommandée ;
- une mention précisant que les compléments alimentaires ne doivent pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée ;
- un avertissement indiquant que le produit doit être tenu hors de portée des jeunes enfants ;
- une déclaration nutritionnelle.

Mentions spécifiques à certains ingrédients

Des mentions supplémentaires peuvent être requises en fonction des substances utilisées.

a) Mentions obligatoires prévues par la réglementation

Certains ingrédients ou catégories de substances font l'objet d'avertissements spécifiques définis notamment par des textes réglementaires, tels que l'arrêté du 24 juin 2014 relatif aux plantes autorisées dans les compléments alimentaires et aux conditions de leur emploi. Ces dispositions peuvent inclure des restrictions d'usage ou des avertissements sanitaires obligatoires à faire figurer sur l'étiquetage.

b) Recommandations des autorités scientifiques

L'Anses émet également des recommandations de prudence, notamment sur la base des monographies de l'Agence européenne du médicament (EMA) relatives aux plantes médicinales.

Ces recommandations peuvent inclure :

- des contre-indications d'usage ;
- des précautions chez certaines populations ;
- des mises en garde relatives aux interactions médicamenteuses ;
- des recommandations spécifiques de vigilance sanitaire.

À titre d'exemple, pour l'Aloe vera, il est recommandé de déconseiller son utilisation en cas d'occlusion intestinale, de pathologie inflammatoire intestinale, de douleurs abdominales d'origine inconnue, de déshydratation sévère ou d'hypokaliémie.

Les allégations de santé portées par les compléments alimentaires

Les allégations de santé utilisées pour les compléments alimentaires sont encadrées au niveau européen par le règlement (CE) n°1924/2006 relatif aux allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires. Les compléments alimentaires étant juridiquement assimilés à des denrées alimentaires, ce règlement leur est pleinement applicable. Le principe général est celui d'une interdiction des allégations, sauf si celles-ci figurent sur des listes positives d'allégations autorisées.

1/ **Cas des nutriments (vitamines, minéraux)** : les allégations de santé autorisées sont listées dans le règlement (UE) n°432/2012³². Toute allégation non listée est interdite. Des doses minimales en nutriments sont nécessaires et ces allégations ont été validées par l'Agence européenne de sécurité des aliments (EFSA).

2/ **Cas des plantes** : les allégations botaniques présentent un statut transitoire (« on hold »). Elles ont été déposées afin d'être évaluées par l'EFSA mais cette évaluation est suspendue depuis 2010³³. Néanmoins un fabricant peut utiliser une allégation portant sur une plante si celle-ci figure dans la liste des allégations en attente, qu'elle est justifiée scientifiquement (obligation d'étayage scientifique posée par l'article 6 du règlement Allégations) et qu'elle respecte les principes généraux du règlement Allégations (article 5). Ces allégations n'ont pas été validées par l'EFSA et **le contrôle est à effectuer au cas par cas par les autorités nationales compétentes** (DGCCRF en France).

3/ **Cas des SBNP (hors nutriments et plantes)** : il n'existe pas de politique harmonisée aussi claire que pour les plantes. Leur statut est très majoritairement non autorisé, mais certains libellés ont été déposés auprès de l'EFSA en même temps que pour les plantes et sont tolérés par la DGCCRF.

Afin d'aider les opérateurs dans un usage raisonné de ces libellés, **un registre européen des allégations autorisées et en attente a été développé**, traduit par la DGCCRF pour les acteurs français³⁴.

³² [Règlement \(UE\) n°432/2012 du 16 mai 2012](#) établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladie ainsi qu'au développement et à la santé infantiles

³³ Questions and answers on the list of permitted health claims
https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/memo_11_868

³⁴ <https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/les-fiches-pratiques/allégations-nutritionnelles-et-de-sante-ne-vous-faites-pas-avoir>

Principes généraux appliqués par la DGCCRF lors des contrôles

-Les mentions « **scientifiquement prouvée** » ou « **cliniquement prouvée** » sont **déconseillées**. Les allégations de santé autorisées ayant toutes fait l'objet d'une évaluation scientifique, ces mentions pourraient être contraires à l'article 7. c du règlement (UE) 1169/2011 car elles suggéreraient que la denrée alimentaire possède des caractéristiques particulières.

-Les résultats seuls d'une étude clinique ne peuvent en aucun cas justifier l'usage d'une allégation, celle-ci doit avant tout avoir été autorisée pour être employée.

-Il est interdit de faire référence à des recommandations de professionnels de la santé.

-La représentation d'un organe sur le packaging est considérée comme une allégation de santé non spécifique, qui n'est autorisée que si elle est accompagnée d'une allégation autorisée ou en attente en rapport avec l'organe en question.

-Il est recommandé d'utiliser des formulations faisant référence **au maintien d'une situation normale**. Par exemple, « *contribue à l'équilibre* » plutôt que « *rétablit les déséquilibres* ». Il convient également d'éviter les termes forts comme « *réguler* », « *corriger* », « *améliorer* », « *soulager* », ou encore ceux clairement liés au domaine médical tels que « *traitement* », « *cure* », « *symptômes* », « *maladie* », « *infections* », etc.

Allégations thérapeutiques

Allégations thérapeutiques (INTERDIT) versus allégations de santé relatives à la réduction d'un facteur de risque (AUTORISÉ sous conditions)

Une denrée alimentaire ne peut pas revendiquer un effet thérapeutique. Les compléments alimentaires sont des denrées alimentaires. À ce titre, ils ne peuvent pas être présentés comme prévenant, traitant ou guérissant une maladie humaine au risque d'être requalifiés en médicament par présentation en vertu de la directive 2001/83/CE³⁵ (article 1, point 2).

Le règlement allégations autorise cependant certaines allégations de santé. Il distingue plusieurs catégories d'allégations : des **allégations fonctionnelles** (article 13) formulées ainsi : « *contribue au fonctionnement normal...* » ou « *aide à maintenir...* » et des allégations relatives à **la réduction d'un risque de maladie** (article 14.1 a.) formulées ainsi « *réduit sensiblement tel facteur de risque de développement d'une maladie humaine* ».

Il existe une nuance essentielle : un facteur de risque n'est pas une maladie. Le règlement ne permet pas de dire « *réduit les maladies cardiovasculaires* ». Il permet éventuellement de dire « *réduit le cholestérol sanguin* », à condition d'ajouter « *un taux élevé de cholestérol est un facteur de risque de développement d'une maladie coronarienne* ».

³⁵ [Directive 2001/83/CE du 6 novembre 2001](#) instituant un code communautaire relatif aux médicaments à usage humain

ANNEXE III : Réponses sollicitations laboratoires



À Saint Laurent des Autels,
Le 23 juin 2026

Association CLCV
Mr Adachowsky
41 rue Périer
92120 Montrouge

Objet : Réponse au courrier n°2C 183 027 1137 1 relatif au complément alimentaire Feminabiane CBU Flash

Monsieur,

Nous accusons réception de votre courrier relatif à votre enquête sur les compléments alimentaires et vous remercions de l'attention portée à notre produit Feminabiane CBU Flash.

Attachés au respect strict du cadre réglementaire applicable aux compléments alimentaires, nous souhaitons vous apporter les précisions suivantes sur les points soulevés dans votre analyse, concernant ce produit déjà ancien et répandu puisque lancé en France et Belgique en 2014, Espagne en 2015 ainsi que dans d'autres pays de l'Union Européenne et hors Europe.

Concernant la mention « Flash » figurant sur l'emballage, celle-ci est utilisée dans un sens strictement descriptif du mode d'utilisation et de la durée de prise du produit. En effet, Feminabiane CBU Flash correspond à une prise de seulement 5 jours, par opposition au produit Feminabiane CBU, dont la durée de prise est de 15 jours.

L'effet bénéfique général « Confort urinaire » relève du registre du bien-être et des fonctions physiologiques normales. Cette mention correspond à l'allégation de santé "La bruyère contribue à des fonctions urinaires normales" (ID 2708).

Aucune mention de pathologie ni aucune allégation thérapeutique ne sont formulées sur le produit qui est présenté conformément à son statut de complément alimentaire et ne fait référence à aucune indication médicale. Il ne saurait être assimilé à un médicament par présentation.

L'avis consommateur qui vous a particulièrement alerté, et susceptible de contribuer à une mauvaise compréhension de l'usage de ce produit par les consommateurs a été supprimé.

En outre, sensibles à vos remarques et afin de prévenir toute formulation susceptible de prêter à confusion, nous avons renforcé nos dispositifs de modération en ajoutant très clairement : « nous vous rappelons, comme indiqué sur nos produits, que de manière générale, il est recommandé de prendre l'avis d'un professionnel de santé avant toute complémentation. Également, un complément alimentaire n'est pas un médicament et n'est pas destiné à prévenir, traiter ou guérir une maladie. ».

Au regard de ces éléments, la présentation du produit est conforme au cadre réglementaire applicable. Nous vous remercions pour votre vigilance et restons engagés dans une démarche de conformité et de transparence.

Nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos salutations distinguées.

Virginie de Chavagnac
Responsable Qualité

de Chavagnac



Association CLCV
41 rue Périer
92120 Montrouge

Thizy-les-Bourgs, le 25 juin 2026

Objet : Réponse à votre courrier Réf. LRAR n°2C 183 027 1143 2

Monsieur,

Nous accusons réception de votre courrier relatif à votre enquête sur plusieurs compléments alimentaires.

Nous souhaitons vous assurer de notre pleine implication dans le respect de nos obligations réglementaires et vous apporter des réponses précises aux points que vous soulevez.

CYSTENEA+ EXTRA FORT 200ml (Ref. 40081)

Nous vous prions de noter que, contrairement à ce que vous annoncez, le terme « flash » n'apparaît pas sur notre emballage (ni sur la face avant comme vous le mentionnez, ni sur aucune autre face). Cette remarque est non fondée.

Concernant le nom du produit : il a justement été modifié par le passé suite à une remarque de la DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes). Le nom actuel est donc tout à fait conforme et valide réglementairement.

CIP RHODIOLA BIO 20 AMP X 10ML (Ref. 150118)

La mention « Haute concentration » figurant sur notre pack est démontrée et étayée scientifiquement. Nous disposons d'un dossier justificatif robuste comportant toutes les données scientifiques nécessaires, que nous tenons à disposition des Autorités.

AIL NOIR FERMENTE BIO 60 CPS (Réf. 151717)

L'allégation figurant sur notre pack « *L'ail noir fermenté contribue au bien-être cardiovasculaire et au maintien d'une cholestérolémie normale.* » est une allégation réglementairement utilisable et tout à fait conforme au Règlement (CE) n° 1924/2006 et au Tableau informatif sur les allégations de santé utilisables émis par la DGCCRF.

Le visuel de l'électrocardiogramme évoque le fonctionnement cardiovasculaire normal. Nous ne prétendons à aucun moment prévenir ou prendre en charge des pathologies cardiovasculaires.

Nous tenons à vous assurer de notre vigilance constante et de notre engagement à garantir la qualité, la sécurité et la conformité de nos produits. Délivrer des messages justes et clairs aux consommateurs est au cœur de nos préoccupations.

KALISTHERA – S.A.S. au capital de 592.500 € - RCS Villefranche-Tarare 315 211 698

Siège Social : 721, avenue des Granges – 69240 THIZY-LES-BOURGS – France - Tél : 33 (0)4 74 64 04 87 – Fax : 33 (0)4 74 64 17 25

Service Marketing & Commercial : 18, Chemin des Tard-Venus – 69530 BRIGNAIS – France – Tél : 33(0)4 74 64 04 87 – Fax : 33(0)4 78 86 47 71
contact@kalisthera.fr - www.kalisthera.fr

CLCV
A l'attention de Mr Eric Adachowsky
41 rue Périer
92 120 Montrouge

Neulise, le 29 juin 2026.

LRAR

Objet : Réponse à votre courrier du 17 juin 2026 concernant l'étiquetage du complément alimentaire Ail Olivier Aubépine

Madame, Monsieur,

Nous accusons réception de votre courrier du 17 juin 2026 relatif à l'étiquetage de notre complément alimentaire « Ail Olivier Aubépine » et vous remercions de l'attention portée à l'information délivrée aux consommateurs.

Après examen de vos observations, nous vous confirmons avoir pris bonne note des remarques formulées concernant certaines précautions d'emploi et la présentation des avertissements figurant sur notre emballage.

Dans un souci constant d'amélioration de l'information apportée aux consommateurs, nous avons décidé d'intégrer les modifications suivantes lors de la prochaine impression de nos boîtages :

- Regroupement de la mention « L'emploi est déconseillé chez les personnes sous traitement anticoagulant » au sein de la rubrique « Avis importants », afin d'en améliorer la visibilité et la lisibilité ;
- Ajout de la mention « Réservé à l'adulte » ;
- Ajout de la mention « Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes » ;
- Ajout de la mention « Déconseillé en cas de traitement concomitant par un médicament antirétroviral ».

Vous trouverez ci-joint le BAT de la nouvelle version de l'étiquetage intégrant ces modifications.

LA SOURCE

INNOVATEUR PAR NATURE

Ces adaptations seront mises en œuvre dès la prochaine fabrication de nos emballages afin de garantir une information toujours plus claire et complète pour les consommateurs. Ces ajustements sont réalisés à titre d'amélioration de la présentation des informations consommateurs et ne préjugent pas de la conformité réglementaire actuelle du produit.

Nous vous remercions pour votre démarche et restons à votre disposition pour tout complément d'information que vous jugeriez utile.

Nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos salutations distinguées.

Vignon Jean Pierre
Directeur





Monsieur Eric Adathowsky
Association CLCV : Consommation
Logement et Cadre de Vie
41 rue Perrier
92120 MONTROUGE

Direction Affaires Réglementaires COOPER
Place Lucien Auvert
77 000 MELUN

Fait à Melun, le 25 juin 2026

Référence : LRAR n°2C 183 027 1144 9

Objet : Réponse à l'enquête portant sur le Complément alimentaire Vitascorbol C500

Monsieur,

À la suite de votre courrier datant du 17 juin 2026, nous vous adressons par la présente la réponse au risque de non-conformité évoqué.

En France, les Doses Journalières Maximales (DJMs) des nutriments sont listées dans l'annexe III de l'arrêté du 9 mai 2006. Cependant plusieurs textes ont modifié les DJMs applicables en France dont les **Recommandations relatives aux nutriments** publiées en janvier 2019 par la DGCCRF sur son site Internet qui incluent :

- des teneurs maximales recommandées par portion journalière et par classe d'âge,
- des avertissements à destination des populations à risque.

Bien qu'il ne s'agisse pas d'un texte de loi, ces recommandations servent de guide à la DGAL pour l'acceptation des télédéclarations de compléments alimentaires, effectuées sur la plateforme Compl'Alim au titre de l'article 15 du décret n°2006-352 du 20 mars 2006 relatif aux compléments alimentaires.

L'arrêté du 9 mai 2006 est actuellement en pleine révision afin d'actualiser les doses maximales pour les nutriments. L'avis de l'ANSES de 2024 s'inscrit dans cette démarche. Ces réflexions sont reprises au niveau européen mais à ce jour, il n'y a pas de projet de texte européen consensuel, ni de calendrier prévisionnel de publication. La teneur de 208mg/jour de Vitamine C recommandée par l'ANSES est donc encore en discussion et n'est pas encore applicable. Les recommandations de la DGCCRF de 2019 constituent donc toujours le texte de référence en France.

Dans ces recommandations, la teneur en vitamine C maximale pour la population générale est fixée à 1000 mg par jour donc le complément alimentaire Vitascorbol C500, contenant 500mg de Vitamine C et déclaré à la DGAL sous la référence 2023-12-447, est bien conforme.