



Les compléments alimentaires, utiles ou dangereux ?

Comment se repérer dans la jungle des produits et des promesses...

VIDAL, le spécialiste de l'information sur les médicaments, lance :

« **Le Guide des Compléments Alimentaires** »
Leur usage à l'épreuve de la science

Peut-on prendre des phytoestrogènes sans crainte ?

Faut-il donner des oméga-3 à ses enfants ?

Quels compléments alimentaires pour soulager les rhumatismes ?

Depuis quelques années, les rayons des pharmacies, des grandes surfaces et des magasins de diététique proposent une offre de compléments alimentaires de plus en plus étendue. Ces produits ont progressivement évolué du domaine de la nutrition à celui de l'automédication ou de la prévention de maladies.

Cette évolution n'est pas sans risque. Elle repose souvent sur la confusion que peut provoquer, dans l'esprit du consommateur, le voisinage de médicaments disponibles sans ordonnance et de compléments alimentaires sur les étagères des pharmacies. Pourtant ces derniers ne satisfont pas aux mêmes exigences que les médicaments.

Fort de la rigueur scientifique qui fait sa réputation chez les professionnels de santé, **VIDAL lance un ouvrage de référence pratique et complet qui fait le point sur l'efficacité, la toxicité et le bon usage des compléments alimentaires**, pour aider le consommateur à y voir plus clair.

Les compléments alimentaires tiennent-ils leurs promesses ?

Les fabricants de compléments alimentaires ne sont pas tenus de mener des études cliniques visant à prouver l'efficacité de leurs produits. Dans ces conditions, comment savoir si la prise d'un complément apporte un bénéfice ? Le **Guide VIDAL des Compléments Alimentaires** a analysé les études disponibles sur plus de 200 ingrédients fréquemment retrouvés dans les compléments alimentaires : vitamines, minéraux, oméga-3, antioxydants, plantes, etc. avec **les mêmes critères de rigueur et d'exigence que ceux utilisés pour les médicaments.**

Les compléments alimentaires sont-ils dangereux ?

En 2009, suite à des accidents impliquant des compléments alimentaires destinés à perdre du poids, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) a lancé le Dispositif national de vigilance sur les compléments alimentaires, une grande enquête auprès des médecins et des pharmaciens afin d'en détecter plus rapidement les effets indésirables. Le **Guide VIDAL des Compléments Alimentaires** fait **le point sur la toxicité de plus de 200 ingrédients** : surdosage, effets indésirables, contre-indications, interactions avec les médicaments ou d'autres substances...

Des compléments alimentaires, pour quoi faire ?

Bien au-delà de leur objectif initial (compléter une alimentation insuffisamment équilibrée), les compléments alimentaires visent désormais à prévenir ou soulager de nombreux maux : surpoids, fatigue, ménopause, ostéoporose, anxiété, déprime et même vieillissement ! Parce que la moitié des achats de compléments n'implique pas le conseil d'un professionnel de santé, le **Guide VIDAL des Compléments Alimentaires** offre **des conseils pratiques et des règles simples pour choisir et utiliser au mieux ces produits**, applicables à une trentaine de maux courants : fatigue, troubles du sommeil, excès de poids, troubles digestifs, jambes lourdes, peau sèche, etc.

Le Guide des Compléments Alimentaires

Leur usage à l'épreuve de la science

Dans toutes les librairies dès le 6 janvier 2010

294 pages – 24 €

Téléchargez les visuels du Guide VIDAL des Compléments Alimentaires sur

www.eurekasante.fr/communiqu.html

Contact Presse

Véronique Andro

Tel. : 01 55 30 80 98

E-mail : veronique.andro@trimedia.fr

Henrik Nourry

Tel. : 01 55 30 90 91

E-mail : henrik.nourry@trimedia.fr



1 - Le marché

Le chiffre d'affaires annuel (millions d'euros, source SDCA - Syndicat de la Diététique et des Compléments Alimentaires, 2008)

| 2006 | 2007 | 2008 |
|-------|-------|-------|
| 1 025 | 1 089 | 1 065 |

Après des années de croissance à deux chiffres, le chiffre d'affaires des compléments alimentaires s'est tassé en 2008. Pour 2009, les experts (étude Cabinet Précepta – juillet 2009) prévoient **une baisse de 6 %**, puis une reprise de la croissance (+ 3 % en 2010, + 5 % les deux années suivantes). Cette croissance serait portée par un vieillissement de la population, une offre plus contrôlée par les autorités sanitaires (donc plus légitime), une diversification de l'offre (par exemple, vers la prévention du vieillissement de la rétine ou de l'audition) et une segmentation plus fine de l'offre.

Le chiffre d'affaires par type de point de vente

(source SDCA, 2008)

Pharmacies : 60 %
Magasins spécialisés : 11 %
Grandes surfaces : 9 %
Parapharmacies : 8 %

Une offre pléthorique (source WK Pharma)

En 2008, on dénombrait **28 000 compléments alimentaires** différents pour un prix moyen de 14,21 € par boîte.

2 - Les consommateurs

Les consommateurs sont surtout des **consommatrices**, dans toutes les tranches d'âge avec probablement une plus grande consommation chez les **seniors**. L'usage des compléments alimentaires se fait plutôt en cures, par exemple **au début de l'hiver**, en préparation d'une **exposition au soleil** ou en association avec un **régime amincissant**.

| | Étude CCAF – CREDOC 2004 | Étude INCA2 – Afssa 2006 - 2007 | Étude SDCA – TNS Sofres 2008 |
|---|---|--|--|
| % de consommateurs dans la population générale | 11 % dont 19 % régulièrement | 25 % des adultes 10 % des enfants | 37 % dont 11 % régulièrement |
| Âge | N/A | N/A | 47 % > 50 ans |
| Sexe | 84 % de femmes | 66 % de femmes (adultes) 50/50 chez les enfants | 55 % de femmes (Précepta 2009 : 75 %) |
| Durée moyenne de la prise de compléments | N/A | 4,5 mois chez les adultes 2,5 mois chez les enfants mais prise toute l'année : - 23 % des adultes - 12 % des enfants | N/A |
| Raisons invoquées pour la prise de compléments | Santé générale : 56 % Fatigue : 53 % Beauté : 29 % Maladies : 24 % Stress : 22 % | N/A 66 % des prises ont lieu en automne et en hiver | Fatigue : 50 % Stress : 30 % Déséquilibre alim. : 30 % Vieillesse : 30 % Digestion : 29 % Sommeil : 29 % Minceur : 29 % Circulation : 25 % Beauté : 24 % |
| Type de compléments pris | Magnésium : 51 % Vitamine C : 45 % Vitamines : 31 % Calcium : 28 % Oligoéléments : 21 % | N/A | Minéraux : 49 % Plantes : 48 % Vitamines : 48 % Oméga-3 : 35 % Antioxydants : 15 % |

L'étude INCA2 – Afssa montre également que la consommation de compléments alimentaires se fait souvent **sur le conseil d'un professionnel de santé** (conseil ou ordonnance, pour 54 % des adultes et 70 % des enfants). Mais la décision de prendre un complément alimentaire peut également être **spontanée** (15 % des adultes) ou sur les **conseils d'un proche** (14 % des adultes).

Les études convergent pour indiquer que les consommateurs de compléments alimentaires ont un **meilleur niveau d'éducation** que la moyenne et qu'ils sont globalement **plus attentifs à leur équilibre alimentaire et à leur poids**. Géographiquement, on les retrouve majoritairement dans le **sud et l'est de la France**, ainsi que dans la **région Île-de-France**.

Les différents types de compléments alimentaires

(source SDCA, 2008)

Le marché est largement dominé par les compléments alimentaires **destinés à maigrir** et ceux visant à **lutter contre la fatigue**, suivis de ceux proposés pour une meilleure apparence de la peau, des cheveux et des ongles. Plus récemment, les compléments alimentaires destinés à favoriser la digestion, à améliorer la circulation sanguine et à prévenir le vieillissement des os ou de la rétine ont connu un certain succès.

| | Part de marchés des différents usages selon les points de vente | | |
|-----------------|--|------------------|----------------|
| | Pharmacies | Grandes surfaces | Parapharmacies |
| Minceur | 27 % | 43 % | 49 % |
| Fatigue | 16 % | 25 % | N/A |
| Digestion | N/A | 8 % | N/A |
| Ménopause | 5 % | 1 % | 6 % |
| Cheveux, ongles | 6 % | N/A | 9 % |
| Peau et Solaire | 4 % | 11 % | 20 % |