

Consommation durable | Boris Fronteddu

L'essor des compléments alimentaires Un symptôme néolibéral





: lien consultable en ligne ou téléchargeable

Introduction¹

Les compléments alimentaires connaissent une popularité grandissante en Belgique. Chaque année, des milliers de nouveaux produits y sont commercialisés. Et pour cause, ce secteur regroupe un très large éventail de produits avec d'innombrables positionnements marketing. Promotionnés comme utiles pour « booster » l'immunité, améliorer la qualité du sommeil, accompagner la perte de poids, la prise de masse musculaire, faciliter le bronzage... Ils sont disponibles en vente libre dans les pharmacies et parapharmacies, mais également dans les grandes surfaces ainsi que dans certains commerces spécifiques comme les boutiques bio. Poussées par des influenceurs sur les réseaux sociaux, les ventes de compléments alimentaires via internet connaissent, elles aussi, un succès grandissant.

Considérés comme denrées alimentaires et non comme médicaments, les compléments alimentaires bénéficient d'un accès particulièrement facile à la mise sur le marché. Pourtant, pour des personnes ne présentant pas de carences avérées ou de besoins accrus, le bénéfice de la prise de compléments alimentaires apparaît le plus souvent nul. Ceux-ci peuvent même présenter de graves risques pour la santé, notamment en cas de surdosage ou d'interaction entre eux ou avec des traitements médicamenteux. Et la multiplication des vendeurs au détail sur internet tend à favoriser la commercialisation de produits frauduleux.

Afin de pallier le manque de preuves scientifiques relatives à leur efficacité et de s'assurer du maintien d'une législation favorable à leur distribution, le secteur des compléments alimentaires n'hésite pas à développer d'intenses campagnes de lobbying. En s'appuyant sur des experts, des influenceurs et des instituts de formation, le lobbying peut se révéler très efficace, comme nous allons le voir avec l'exemple des compléments alimentaires à base de levure de riz rouge.

¹ L'auteur remercie chaleureusement Aline Van den Broeck (porte-parole de l'Afs-ca) et Jean Nève (Président honoraire du Conseil supérieur de la santé) pour les interviews qu'ils lui ont accordées ainsi que pour leurs relectures avisées.

I. De quoi parle-t-on ?

Les compléments alimentaires, tels qu'ils sont définis par la législation européenne, sont des denrées alimentaires destinées à « 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 ». ² L'article 7 de la même directive interdit un étiquetage, une présentation ou une publicité qui suggérerait « *qu'un régime alimentaire équilibré et varié ne constitue pas une source suffisante de nutriments en général* ». L'Agence nationale française de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) estime, pour sa part, que « *dans certaines situations (allergies alimentaires, régimes d'exclusion ³, maladies métaboliques...), l'équilibre alimentaire nécessitera d'être établi avec l'aide d'un médecin nutritionniste en lien avec des diététiciens. S'il s'avère impossible de rééquilibrer le régime à l'aide des aliments courants, un recours aux compléments alimentaires voire aux denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales pourra être nécessaire.* » ⁴ En bref, les compléments alimentaires s'adressent à des profils spécifiques qui ne parviennent pas à obtenir tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de leur organisme par le biais d'une alimentation équilibrée. ⁵ D'ailleurs, dans certains cas spécifiques, des compléments alimentaires prescrits par un médecin peuvent béné-

² JO L 183 du 12 juillet 2002, art. 2.

³ Par exemple : les végétaliens, les personnes ne mangeant pas de légumes, les personnes souffrant de troubles alimentaires...

⁴ DOPTE A., « Les compléments alimentaires sont-ils utiles pour notre santé ? », Anses.fr, 26 février 2022, [en ligne :] <https://www.anses.fr/fr/content/les-compl%C3%A9ments-alimentaires-sont-ils-utiles-pour-notre-sant%C3%A9>, consulté le 1^{er} juillet 2024.

Voir également : « Consommateur », Health.belgium.be, 8 février 2024, [en ligne :] <https://www.health.belgium.be/fr/les-complements-alimentaires-et-les-aliments-enrichis>, consulté le 27 juin 2024.

Jean Nève, Président honoraire du Conseil supérieur de la santé, précise : « le titre de "nutritionniste" ne peut être revendiqué que par des diététiciens diplômés et qu'il ne correspond à rien de sérieux ou de légal pour d'autres praticiens, tels des médecins, des pharmaciens ou des biologistes qui usent et abusent de ce titre pour tromper la patientelle » (interview menée en ligne par l'auteur le 10 juin 2024).

⁵ CSS 8905 – demande NAREDI modifications limites maximales vitamines et minéraux dans les compléments alimentaires, Bruxelles : Conseil Supérieur de la Santé, 19 février 2013.

ficier d'un remboursement de la part de l'assurance soins de santé.⁶ Pourtant, les stratégies marketing utilisées par les fabricants et les vendeurs de compléments sont loin de se limiter à ces seuls profils. En voici quelques exemples, glanés sur les sites web des chaînes de Medi-Market, Be-Life et Kruidvat :

Les compléments alimentaires, notamment sous forme de gummies à mâcher comme des bonbons, vous apportent aussi les vitamines et minéraux qui aident à accélérer et prolonger le bronzage. Pour une peau hâlée dès les premiers jours de l'été !

Certaines plantes, comme la valériane, la passiflore et l'Eschscholzia, peuvent vous aider à dormir d'un sommeil de qualité. Leur action est encore plus nette quand elles sont combinées à la mélatonine.

Be-Lumex est une synergie de plantes (safran, thé vert, poudre de quinoa...), vitamines, acides aminés et minéraux (zinc) pour maintenir une humeur positive.

Pour rééquilibrer votre métabolisme et réduire les processus inflammatoires, il suffit souvent de diminuer le sucre. Pour vous aider, pensez à vous compléter en chrome.

Vous avez besoin de davantage d'énergie pour les jours à venir ? Ou vous préférez vous détendre ? Kruidvat propose un large assortiment de vitamines, multivitamines, minéraux et compléments alimentaires pour tous les âges et toutes les phases de la vie.

⁶ « Nutrition médicale : remboursement des denrées alimentaires destinés à des fins médicales spéciales », Inami.fgov.be, s.d., [en ligne :] <https://www.inami.fgov.be/fr/themes/soins-de-sante-cout-et-remboursement/les-prestations-de-sante-que-vous-rembourse-votre-mutualite/produits-de-sante/remboursement-de-la-nutrition-medicale/nutrition-medicale-remboursement-des-denrees-alimentaires-destinees-a-des-fins-medicales-speciales>, consulté le 24 juin 2024.

Parmi les superaliments, compléments et plantes aux vertus multiples, intégrez à votre routine le thé matcha, aux bienfaits antioxydants reconnus, ainsi que le collagène en soutien aux articulations et à la souplesse de votre peau.⁷

Les stratégies marketing du secteur ne manquent, en effet, pas d'imagination pour étendre leurs parts de marché. Une étude publiée par IndexPresse en 2023 liste d'ailleurs, avec enthousiasme, de nombreuses opportunités de croissance pour le secteur. On y retrouve, entre autres, les « non-sportifs » qui constituent « une nouvelle manne à saisir » ou encore « les problématiques féminines » comme la ménopause et l'endométriose qui n'avaient auparavant « pas d'offre dédiée ».⁸

Cette nécessité de viser des groupes cibles qui ne correspondent pas nécessairement aux profils pour qui des compléments alimentaires auraient un intérêt sanitaire semble, par ailleurs, caractéristique de ce secteur. En effet, il apparaît que les principaux consommateurs de compléments alimentaires sont des personnes en bonne santé, disposant d'un haut niveau de qualification, prêtant une attention particulière à leur alimentation et pratiquant régulièrement du sport.⁹ En d'autres termes, les compléments alimentaires sont principalement consommés par les personnes les moins susceptibles de développer des carences importantes. Une étude parue en 2019 dans la revue *Annals of Internal Medicine* analysant les effets des compléments alimentaires sur l'espérance de vie sur une cohorte d'adultes états-unien a d'ailleurs démontré que les effets bénéfiques des compléments disparaissaient lorsque les facteurs socioéconomiques des individus étaient pris en compte. Cela signifie que les gains en espérance de vie observés étaient attribuables au statut socioéconomique plus élevé des consommateurs de compléments,

⁷ « Body positive : comment se sentir belle pour les beaux jours ? », Blog.medi-market.be, 29 mars 2024, [en ligne :] <https://blog.medi-market.be/fr/body-positive-comment-se-sentir-belle-pour-les-beaux-jours>, consulté le 27 juin 2024.

« Vitamines et compléments », Kruidvat.be, s.d., [en ligne :] <https://www.kruidvat.be/fr/sante/compléments-alimentaires>, consulté le 4 septembre 2024.

« Be-Lumex », Be-life.eu, s.d., [en ligne :] <https://www.be-life.eu/products/be-lumex-50-gel-0-pf01427?redirect=1>, consulté le 9 septembre 2024.

⁸ HAMMAMY R., Les compléments alimentaires. Le dynamisme du marché attire de nouveaux entrants et favorise l'innovation au sein d'une offre pléthorique, Grenoble : IndexPresse, Business Etude, septembre 2023, 48p., [en ligne :] <https://etudes.indexpresse.fr/produit/etude-marche-compléments-alimentaires-france>, consulté le 27 juin 2024.

⁹ BOUAFRA M. et PENSÉ-LHÉRIER A.-M. (sous la direction de), Conception des compléments alimentaires. Marché, développement, réglementation et efficacité, Cachan : Lavoisier, 2016, 488 p.

plutôt qu'à la prise de compléments alimentaires.¹⁰ Bien que l'alimentation, en règle générale, soit de moins en moins riche en nutriments (dû, notamment, à l'intensification de l'agriculture),¹¹ l'Agence fédérale belge des médicaments et des produits de santé (AFMPS) indique que « dans notre pays, les déficits et carences en nutriments sont rares. Une alimentation équilibrée et variée apporte à un être humain tous les nutriments nécessaires à son bon développement et à son maintien en bon état de santé. Il n'est donc pas nécessaire de se ruiner en compléments alimentaires ».¹²

II. Un marché en expansion

Le secteur des compléments alimentaires est en pleine croissance et la demande s'est particulièrement accrue au cours de la pandémie de Covid-19. Au niveau mondial, les ventes ont ainsi augmenté de 50% entre 2018 et 2020¹³, et la Belgique n'échappe pas à cette tendance. En 2023, les pharmacies et parapharmacies y ont vendu pour 500 millions d'euros de compléments alimentaires. Et à cela, s'ajoutent toutes les ventes réalisées par internet auprès de divers vendeurs au détail (soit directement, soit par l'inter-

¹⁰ CHEN F. et al., « Association Among Dietary Supplement Use, Nutrient Intake and Mortality Among U.S. Adults : A Cohort Study », *Annals of Internal Medicine*, 2019, vol. CLXX, n°9, p. 604-613, [en ligne :] <https://www.acpjournals.org/doi/10.7326/M18-2478>, consulté le 28 juin 2024.

¹¹ « Nos fruits et légumes de moins en moins nutritifs », *Nationalgeographic.fr*, 3 mai 2022, [en ligne :] <https://www.nationalgeographic.fr/environnement/nos-fruits-et-legumes-sont-de-moins-en-moins-nutritifs>, consulté le 27 juin 2024.

¹² « Les compléments alimentaires sont-ils bons pour la santé ? », *Fmsb.be*, 12 décembre 2021, [en ligne :] <https://www.fmsb.be/fr/actualite-sante/les-compl%C3%A9ments-alimentaires-sont-ils-bons-pour-la-sant%C3%A9>, consulté le 27 juin 2024.

¹³ DJAOUDENE O., ROMANO A., BRADAI Y.D. et al., « A Global Overview of Dietary Supplements: Regulation, Market Trends, Usage during the COVID-19 Pandemic, and Health Effects », *Nutrients*, 2023, vol. XV, n°15, [en ligne :] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10421343/>, consulté le 27 juin 2024.

Voir aussi : « Dietary Supplements Market Size & Share Report », *Grandviewresearch.com*, 2023, [en ligne :] <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/dietary-supplements-market-report>, consulté le 27 juin 2024.

SKEIE G., BRAATEN T., HJARTÅKER A. et al., « Use of dietary supplements in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition calibration study » *Eur J Clin Nutr*, 2009, vol. LXIII, suppl. 4, [en ligne :] <https://www.nature.com/articles/ejcn200983>, consulté le 27 juin 2024.

médiaire de plateformes telles qu'Amazon, Alibaba, Facebook, Instagram...¹⁴ Et pour cause, d'après un sondage publié en juin 2024 par l'association de consommateurs Test Achats, plus de la moitié des Belges consomment des compléments alimentaires et parmi ces derniers, 51% le font sans avis médical.¹⁵

Pour se développer, certaines entreprises mettent en place un véritable service de suivi « individualisé » pour le consommateur. À titre d'exemple, l'entreprise Naturhouse propose une première consultation gratuite avec une diététicienne. Celle-ci va imaginer un programme sur mesure pour accompagner le client dans sa perte de poids. Et ce programme prévoit, bien entendu, la prise de compléments alimentaires commercialisés par Naturhouse.¹⁶ Or, cette stratégie visant à mélanger contribution de professionnels de la nutrition, « coaching » et démarche promotionnelle participe à l'escamotage de la frontière entre médicaments et compléments alimentaires. En parallèle, une pléthore d'influenceurs prodiguant des astuces « santé » et « bien-être » fleurissent sur les réseaux sociaux. Le succès de Thibo InShape, récemment devenu le premier youtubeur français, en offre d'ailleurs un exemple éclairant. Celui-ci se met régulièrement en scène en train de réaliser des prouesses physiques. Il a, en parallèle, développé sa propre marque de compléments alimentaires, InShape nutrition, visant à accompagner la prise de masse musculaire.¹⁷

¹⁴ « #Investigation : Compléments alimentaires, la grande foire aux promesses », Rtbf.be, 28 février 2024, [en ligne :] <https://www.rtbf.be/article/investigation-complements-alimentaires-la-grande-foire-aux-promesses-11335560>, consulté le 27 juin 2024.

¹⁵ « Plus de la moitié des consommateurs de compléments alimentaires le font sans avis médical », Test-achats.be, 12 juin 2024, [en ligne :] <https://www.test-achats.be/sante/alimentation-et-nutrition/complements-alimentaires/presse/plus-de-la-moitie-des-consommateurs-des-complements-alimentaires-sans-avis-medical>, consulté le 27 juin 2024.

¹⁶ DELMOTTE H., « La minceur à plein régimes », *Les Tribunes de la santé*, 2015, vol. XLIX, n°4, p. 55-60, [en ligne :] <https://www.cairn.info/revue-les-tribunes-de-la-sante1-2015-4-page-55.htm>, consulté le 27 juin 2024.

¹⁷ Voir : <https://www.inshape-nutrition.com/products/clear-whey>.

III. Individualisation et dépolitisation de la santé publique

La popularité des compléments alimentaires apparaît symptomatique d'une individualisation croissante des problèmes sanitaires. Celle-ci se matérialise, notamment, par l'avènement du mouvement du « *self-care* ». Une tendance portée par l'idée que l'état de santé des individus relèverait principalement, voire uniquement, de la responsabilité individuelle.¹⁸ Dans cette optique, chaque individu aurait la responsabilité d'être en bonne santé en adaptant ses habitudes de vie et de consommation. Cette perception s'accompagne d'une série de nouveaux marchés à forts potentiels de croissance tels que les compléments alimentaires ou le développement du « *quantified self* » (pratique qui vise à automesurer ses performances, par exemple, avec une montre connectée qui enregistre les battements du cœur, la qualité du sommeil, le nombre de pas...).¹⁹

Cette individualisation des questions sanitaires s'accompagne d'une injonction, plus large, à la performance dans tous les aspects de la vie, même les plus intimes. Pour ce faire, il conviendrait de compléter son alimentation afin, non seulement, de maintenir son immunité, mais également d'améliorer sa concentration, son sommeil, sa libido, son teint... En ce sens, le carcan idéologique dans lequel s'inscrit le succès des compléments alimentaires tend à rendre invisibles les causes structurelles (notamment socioéconomiques et environnementales) des inégalités de santé. Il est pourtant désormais acquis que celles-ci jouent un rôle déterminant. En outre, une fois ces causes invisibilisées, l'individu en mauvaise santé devient responsable de sa propre situation. Il aurait pu « faire attention », non ? Par ailleurs, l'individualisation des questions sanitaires permet également de dépolitiser les questions de santé publique (par exemple, la promotion de la junk food, le recours aux intrants chimiques dans l'agriculture, les conséquences du travail sur le corps...).

Par ailleurs, il n'est pas étonnant que la pandémie de Covid-19 ait renforcé la popularité des compléments alimentaires. Les politiques de gestion de la

¹⁸ BATIFOULIER P. et DA SILVA N., « L'Etat et la santé. Une économie politique du capitalisme sanitaire », *Économie et institutions*, 2022, n°XXX-XXXI, [en ligne], <http://journals.openedition.org/ei/7105>, consulté le 27 juin 2024.

Voir également : DOMIN J.-P., « Le développement du capitalisme sanitaire et l'émergence du complexe médico-industriel », *Économie et institutions*, 2022, [en ligne :] <https://journals.openedition.org/ei/7169>, consulté le 27 juin 2024.

¹⁹ « Le Quantified self, c'est quoi ? », Cnil.fr, s.d., [en ligne :] <https://www.cnil.fr/fr/cnil-direct/question/le-quantified-self-cest-quoi>, consulté le 27 juin 2024.

pandémie ont, en effet, largement reposé sur des mesures de prévention individuelles telles que le port du masque, les autotests, le maintien de la distanciation physique... Dans le même temps, la saturation des services hospitaliers et le développement des téléconsultations ont encouragé l'automédication.²⁰ Et le stress causé par la pandémie a renforcé le sentiment d'un impératif individuel de préservation de la santé, notamment, par le biais de l'alimentation.²¹ Dans le même ordre d'idée, il pourrait être pertinent de s'intéresser au rôle que jouent la multiplication des « déserts médicaux », les pénuries de médicaments et le déremboursement de certains traitements²² dans l'essor de l'automédication, notamment, par le biais de produits en vente libre tels que les compléments alimentaires.

En ce sens, le marché des compléments alimentaires s'accommode parfaitement de la doxa néolibérale. Puisque, d'une part, il profite du désinvestissement dans les soins de santé publics et d'autre part, leur consommation repose sur des valeurs qui caractérisent cette doxa, à savoir, la responsabilité individuelle, le déni des facteurs économiques et sociologiques dans les inégalités et l'impératif de performance.²³

²⁰ « Rise in vitamin sales during pandemic a tonic for consumer goods groups », Ft.com, 16 août 2020, [en ligne :] <https://www.ft.com/content/fbcfe8df-4ab9-47c3-974e-320e0d320d19>, consulté le 27 juin 2024.

²¹ IndexPresse, op. cit.

²² Voir par exemple : « 100.000 patients belges inquiets de la fin du remboursement du Xarelto, un médicament anticoagulant au centre d'importants enjeux financiers », Rtb.be, 20 juillet 2024, [en ligne :] <https://www.rtb.be/article/100-000-patients-belges-inquiets-de-la-fin-de-remboursement-du-xarelto-un-medicament-anticoagulant-au-centre-d-importants-enjeux-financiers-11403796>, consulté le 4 septembre 2024.

²³ BATIFOULIER P. et DA SILVA N., op. cit.

IV. Un secteur bien présent en Belgique

En Belgique, le secteur des compléments alimentaires est particulièrement bien développé, notamment, en Wallonie. Parmi les entreprises wallonnes « à succès », nous pouvons, par exemple, citer Be-Life, Tilman et les Laboratoires Ortis. La région compte, en effet, des acteurs à tous les niveaux de la chaîne de production : des fabricants d'ingrédients, de compléments et bien sûr des vendeurs au détail (par le biais de commerces physiques ou numériques). Le développement de ce secteur bénéficie d'ailleurs du soutien des autorités publiques. À titre d'exemple, Wagralim (le pôle compétitivité wallon²⁴ de l'agroalimentaire)²⁵ collabore avec l'Awex (Agence wallone pour l'exportation) afin d'organiser « de nombreux événements et missions à l'étranger pour augmenter la visibilité du secteur en Wallonie et favoriser son développement international. »²⁶ L'Awex va même jusqu'à organiser des opportunités de représentation collective pour les entreprises lors de salons commerciaux dédiés au secteur.²⁷ Quant au pôle de compétitivité Wagralim, il a participé à la création en 2012 de la *Belgian Health Ingredients Group*, une fédération de onze entreprises visant à faire la promotion des intérêts du secteur.²⁸

Au niveau de sa structure, ce secteur apparaît très fragmenté c'est-à-dire qu'il a pour caractéristique de fédérer un grand nombre d'entreprises dont de très nombreuses petites et micro-entités. Ces dernières sont surtout présentes en aval de la chaîne de production au niveau de la vente au détail, y compris via internet. Néanmoins, en termes de captation du chiffre d'affaires, certains « gros poissons » tendent à dominer le marché, en particulier, en amont de la chaîne de production. Ainsi, au niveau européen, les principaux acteurs du marché des compléments alimentaires sont toutes des multinationales issues du secteur de la santé et de l'agroalimentaire à savoir, Bayer, Haelon PLC,

²⁴ Pour aller plus loin, voir : www.clusters.wallonie.be.

²⁵ Pour aller plus loin, voir : www.wagralim.be.

²⁶ « Vitafoods : la rencontre de deux forces wallonnes, les biotechs et l'alimentation », Wallonia.be, 3 mai 2022, [en ligne :] <https://wallonia.be/fr/actualites/vitafoods-la-rencontre-de-deux-forces-wallonnes-les-biotechs-et-l'alimentation>, consulté le 27 juin 2024.

²⁷ *Ibid.*

²⁸ Pour aller plus loin, voir : www.bhig.be.

Procter&Gamble, Perrigo Co PLC et Nestlé.²⁹ Et pour cause, les perspectives de croissance du secteur ont de quoi susciter l'intérêt des grands groupes.³⁰ À titre d'exemple, la multinationale suisse Nestlé a acquis, entre 2018 et 2022, pas moins de six sociétés liées aux compléments alimentaires.³¹ À noter que le secteur n'intéresse pas seulement les multinationales de la santé et de l'agroalimentaire comme l'illustre l'acquisition, par le groupe Colruyt, de l'entreprise belge de compléments alimentaires Bio-Life en janvier 2024.³²

V. Une législation peu contraignante

Au niveau légal, le marché des compléments alimentaires est régi par la législation belge et européenne. L'une des clés pour comprendre ce secteur repose sur le fait que les compléments alimentaires sont considérés comme des denrées alimentaires et non des médicaments. Cette considération légale a pour conséquence qu'il est extrêmement aisé de faire entrer un complément alimentaire sur le marché européen, pourvu que celui-ci ne soit composé que d'ingrédients autorisés (non interdits) par l'UE et que l'étiquetage soit conforme à la législation. En Belgique, il revient à l'opérateur d'introduire une notification auprès du SPF Santé publique.³³ Jean Nève, Président honoraire du Conseil supérieur de la santé (CSS), résume la situation : « *il suffit de déposer un dossier simplifié. Ceux-ci ne sont certes pas regardés en détail et surtout pas du point de vue adéquation et efficacité. L'essentiel est que l'opérateur privé s'engage à [s'auto]contrôler* ». ³⁴

La caractérisation des compléments en tant que « denrées alimentaires » leur permet, en outre, d'être vendus partout et sans prescription médicale. Ceux-ci tombent, en effet, dans le champ d'application du règlement euro-

²⁹ « Analyse de la taille de la part du marché des compléments alimentaires en Europe – Tendances de croissance et prévisions (2024-2029), Mordorintelligence.com, 2024, [en ligne :] <https://www.mordorintelligence.com/fr/industry-reports/europe-dietary-supplement-market>, consulté le 28 juin 2024.

³⁰ www.ft.com, op. cit.

³¹ IndexPresse, op. cit.

³² « Korys acquiert 100% de Bio-Life », Trends.levif.be, 25 janvier 2024, [en ligne :] <https://trends.levif.be/canal-z/korys-acquiert-100-de-bio-life/>, consulté le 28 juin 2024.

³³ COTINAS J. et BENAMOUIZIG D., op. cit.

³⁴ Interview menée en ligne par l'auteur le 10 juin 2024.

péen établissant les principes généraux et les prescriptions générales de la législation alimentaire de 2002³⁵ (actualisé en 2022)³⁶. Selon ce règlement, il revient à l'exploitant du secteur alimentaire (donc aux opérateurs privés) de s'assurer de l'innocuité de leur produit placé sur le marché. Les autorités publiques, pour leur part, effectuent des contrôles visant à s'assurer que les produits commercialisés respectent la législation européenne et nationale en vigueur.³⁷ En Belgique, cela se fait par l'intermédiaire de l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire (Afsca) (voir chapitre VI).³⁸

La composition des compléments alimentaires est également réglementée par l'Union européenne (UE) à travers la directive relative au rapprochement des législations des États membres concernant les compléments alimentaires de 2002.³⁹ La directive établit une liste positive de vitamines et minéraux autorisés dans les compléments alimentaires. Celle-ci est évolutive et se base sur les évaluations de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) et des États membres. Si un composant est identifié comme problématique, ce dernier peut faire l'objet d'une procédure spécifique (au titre de l'article 8 de la directive, voir plus bas) et *in fine*, se voir ajouté à la liste des substances dont l'utilisation est restreinte, interdite ou sous surveillance. L'intégration de composants spécifiques dans les compléments alimentaires peut néanmoins relever d'autres législations européennes ou nationales. C'est, par exemple, le cas pour les substances dont les autorités européennes ne disposent pas de données suffisantes avant 1997. Ces dernières relèvent alors du règlement européen relatif aux nouveaux aliments.⁴⁰

Puisqu'il s'agit de denrées alimentaires et non de médicaments, l'industrie ne peut pas utiliser des allégations selon lesquelles les compléments alimentaires pourraient prévenir, traiter ou guérir une pathologie. Les allégations autorisées au sein de l'UE sont définies par l'EFSA et afin d'obtenir de nouvelles allégations, les entreprises demandeuses doivent fournir des études soute-

³⁵ JO L 31 du 1^{er} février 2002, p. 1–24, [en ligne :] <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/ALL/?uri=celex%3A32002R0178>, consulté le 28 juin 2024.

³⁶ *Ibid.*

³⁷ « Food supplements », [Efsa.europa.eu](https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/food-supplements), s.d., [en ligne :] <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/food-supplements>, consulté le 28 juin 2024.

³⁸ Voir : [Health.belgium.be](https://www.health.belgium.be/fr/les-complements-alimentaires-et-les-aliments-enrichis), 8 février 2024, [en ligne :] <https://www.health.belgium.be/fr/les-complements-alimentaires-et-les-aliments-enrichis>, consulté le 1^{er} juillet 2024.

³⁹ JO L 183 du 12 juillet 2002, p. 51–57, [en ligne :] <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/ALL/?uri=celex%3A32002L0046>, consulté le 28 juin 2024.

⁴⁰ JO L 327 du 11 décembre 2015, p. 1–22, [en ligne :] <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2015/2283/oj?locale=fr>.

nant celles-ci.⁴¹ Une démarche qui peut s'avérer très coûteuse d'autant plus que seule une part marginale des demandes reçoit un feu vert de la part de l'Agence. Or, ces allégations sont capitales pour le secteur des compléments alimentaires puisque c'est sur celles-ci que l'industrie construira sa stratégie et son positionnement marketing. Et pour cause, puisque les compléments alimentaires sont composés d'ingrédients alimentaires, les opérateurs privés sont dans l'impossibilité de breveter la composition de leurs produits. Pour se démarquer de leurs concurrents, les entreprises doivent donc mettre en avant des allégations spécifiques et miser sur un *storytelling* attractif.⁴²

L'objectif des fabricants et vendeurs est donc de jouer avec la frontière entre denrée alimentaire et médicament, en cherchant à obtenir des allégations pouvant vanter l'efficacité de leurs produits sans pour autant être soumis aux exigences de contrôle qui incombent au secteur du médicament.⁴³ Concrètement, les allégations autorisées pour les compléments alimentaires peuvent être regroupées en deux catégories. Les allégations de composition vantant la présence d'un composé spécifique (par exemple, « riche en vitamine D », « en oméga 3 », « en fer » ...) et les allégations de santé, plus difficiles à obtenir (par exemple, « favorise le fonctionnement intestinal », « apaise la gorge » ...).⁴⁴ Néanmoins, comme le souligne un article paru en 2020 dans la revue *Nutrition clinique et métabolisme*, « un certain nombre de fabricants transgressent ou contournent cette réglementation. Il existe, par ailleurs, de nombreux produits dont la composition, en termes d'ingrédients, est multiple, ce qui peut induire une confusion, notamment dans l'esprit du consommateur, sur ce qui est censé avoir un effet ».⁴⁵

⁴¹ www.efsa.europa.eu, op. cit.

⁴² COTINAS J. et BENAMOUIZIG D., *Activités politiques des entreprises de la filière des compléments alimentaires en France*, Paris : Chaire Santé de Sciences Po, 2020, 207 p., [en ligne : [https://www.sciencespo.fr/chaire-sante/sites/sciencespo.fr/chaire-sante/files/Rapport%20COMPLALIM%20%20Final%20\(1\).pdf](https://www.sciencespo.fr/chaire-sante/sites/sciencespo.fr/chaire-sante/files/Rapport%20COMPLALIM%20%20Final%20(1).pdf)], consulté le 28 juin 2024.

⁴³ COTINAS J. et BENAMOUIZIG D., op. cit.

⁴⁴ Pour consulter « la liste indicative des allégations considérées comme ne décrivant pas des propriétés curatives ou préventives » de l'Afmps : <https://www.health.belgium.be/fr/liste-indicative-dallegations-considerees-comme-ne-decrivant-pas-des-proprietes-curatives-ou-0>, consulté le 28 juin 2024.

⁴⁵ CRENN P., « Bénéfices et risques des compléments alimentaires », *Nutrition Clinique et Métabolisme*, 2020, vol. XXXIV, n°3, p. 5, [en ligne :] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0985056220304647>, consulté le 28 juin 2024.

Enfin, notons qu'initialement, la directive sur les compléments alimentaires devait mener à l'instauration de limites européennes concernant le dosage des vitamines et minéraux intégrés dans ces produits. Pourtant, vingt ans après l'adoption de la directive, elles n'ont toujours pas été définies. Pour ce faire, la Commission devrait s'accorder avec les États membres et les « parties prenantes » (dont les représentants industriels). L'EFSA collabore également à ce processus en publiant les « *tolerable upper intake levels* », soit les niveaux maximums par vitamine ou minéral qu'un individu peut ingérer (via son alimentation et/ou des compléments alimentaires, voir plus bas) sans craindre d'effets nocifs pour sa santé.⁴⁶ Puisqu'il n'existe pas de limites européennes harmonisées, ce sont, les réglementations nationales qui imposent ces limitations. Ainsi, les quantités maximales et minimales de vitamines et minéraux autorisées dans les compléments alimentaires varient entre les États membres. En Belgique, ces quantités sont définies par l'arrêté royal du 3 mars 1992.⁴⁷ Dans le détail, la législation belge prévoit que les quantités de vitamines et minéraux ingérées via des compléments alimentaires ne puissent pas être inférieures à 15 % des apports journaliers recommandés (AJR) ni supérieures de 150 %, 200 % ou 300 % selon le type de nutriments.⁴⁸

Ces limites nationales font néanmoins l'objet de critiques, notamment, de la part du CSS. Il estime, en effet, que « *celles-ci ne prennent pas en compte les besoins réels de la population, les compléments alimentaires présentant régulièrement des doses trop élevées par rapport aux besoins des gens. Or, aucune plus-value ne peut être tirée de produits surdosés* ». ⁴⁹ Par ailleurs, il convient de souligner que selon l'arrêté royal de 1992, la législation concernant les limites maximales et minimales de nutriments devrait être évolutive et se baser sur les actualisations périodiques des AJR réalisées par le CSS. Or, le SPF Santé publique se montre réticent à actualiser la législation, arguant qu'il est préférable d'attendre l'harmonisation européenne.

⁴⁶ www.efsa.europa.eu, op. cit.

⁴⁷ « Arrêté royal concernant la mise dans le commerce de nutriments et de denrées alimentaires auxquelles des nutriments ont été ajoutés », Le Moniteur belge, 3 mars 1992, [en ligne :] https://etaamb.openjustice.be/fr/arrete-royal-du-03-mars-1992_n2018012821.html, consulté le 1^{er} juillet 2024.

⁴⁸ CSS 8905 - demande NAREDI modifications limites maximales vitamines et minéraux dans les compléments alimentaires, Bruxelles : Conseil Supérieur de la Santé, 19 février 2013.

⁴⁹ « Le Belgique consomme trop de compléments alimentaires », Lecho.be, 22 mars 2018, [en ligne :] <https://www.lecho.be/entreprises/pharma-biotechnologie/le-belge-consomme-trop-de-complements-alimentaires/9996542.html>, consulté le 28 juin 2024.

De son côté, l'industrie des compléments alimentaires estime au contraire que ces limites sont trop restrictives. Be-Sup (la fédération représentant les entreprises du secteur en Belgique)⁵⁰, avait d'ailleurs formulé une demande à l'intention des autorités publiques belges. Celle-ci visait à aligner les limites maximales prévues par la législation belge sur les *Upper level intakes* (UL) définis par l'EFSA (voir plus haut). Une demande que le CSS a estimé n'avoir « *strictement aucune relevance au plan nutritionnel* » puisque « *la fixation des teneurs maximales en nutriments dans les compléments nutritionnels au même niveau que les UL impliquerait que les consommateurs ne s'alimentent plus qu'à l'aide de compléments nutritionnels. Si ce n'était pas le cas, ces UL seraient systématiquement dépassés dès que le sujet s'alimente* ». ⁵¹

Il convient néanmoins de souligner que les restrictions prévues par la législation belge s'appliquent uniquement pour les compléments alimentaires produits sur le territoire national. En effet, les compléments alimentaires sont couverts par le règlement européen relatif à la reconnaissance mutuelle des biens.⁵² Cela signifie qu'un complément alimentaire commercialisé légalement dans un État membre peut être vendu partout au sein de l'UE, moyennant une demande de reconnaissance mutuelle.⁵³ Une analyse publiée en 2019 dans la revue *Trends in Food Science & Technology*, démontrait à ce titre que certains États membres disposant d'une législation accommodante et/ou de services administratifs peu outillés tels que la Pologne étaient utilisés comme porte d'entrée vers le marché européen.⁵⁴

Enfin, en ce qui concerne les compléments alimentaires à base de plantes, leur composition est régie en Belgique par l'Arrêté Plantes datant d'août 2021.⁵⁵ Cette législation nationale prévoit, notamment, une liste des plantes autorisées dans la composition des compléments ainsi que des limites maxi-

⁵⁰ Anciennement dénommé « Naredi ».

⁵¹ Conseil Supérieur de la Santé, 19 février 2013, op. cit.

⁵² JO L 91 du 29 mars 2019, p. 1-18, [en ligne :] <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=celex%3A32019R0515>, consulté le 28 juin 2024.

⁵³ Application du règlement relatif à la reconnaissance mutuelle des compléments alimentaires, Bruxelles : Commission européenne – Direction générale du Marché intérieur, de l'industrie, de l'entrepreneuriat et des PME, 2020.

⁵⁴ KOWALSKA A., BIENIEK M. et MANNING L., « Food supplements' non-conformity in Europe – Poland: A case study », *Trends in Food Science & Technology*, 2019, vol. XCIII, p. 262-270, [en ligne :] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0924224419305229>, consulté le 28 juin 2024.

⁵⁵ « Arrêté royal relatif à la fabrication et au commerce de denrées alimentaires composées ou contenant des plantes ou préparations de plantes », *Le Moniteur belge*, 4 octobre 2021, [en ligne :] https://etaamb.openjustice.be/fr/arrete-royal-du-31-aout-2021_n2021021875, consulté le 1^{er} juillet 2024.

males quotidiennes pour certaines espèces spécifiques.⁵⁶ Jean-Charles Preiser, Directeur médical à la recherche et à l'enseignement de l'Hôpital Erasme rappelait néanmoins, dans une interview accordée à *La Libre* en mars 2024 qu'il n'existe que peu ou pas d'études sur les plantes classées comme non toxiques par l'arrêté royal, indiquant qu'on ne peut pas exclure un danger lié à leur consommation.⁵⁷

VI. Un secteur sujet à la fraude

Loin d'être un phénomène marginal, les abus et la fraude occupent un rôle central au sein du secteur des compléments alimentaires.⁵⁸ Un état de fait largement favorisé par le développement de la vente sur internet, notamment, via les réseaux sociaux et les grandes plateformes telles qu'Amazon et Alibaba. Au niveau de l'UE, les aliments « diététiques », les compléments alimentaires et les aliments « fortifiés » font partie de la catégorie de produits la plus fréquemment signalée comme « non conformes » dans le réseau européen de lutte contre la fraude alimentaire et le système d'assistance administrative et de coopération. Kowalska, Biniek et Manning⁵⁹ notent à ce titre que « les données analysées remettent clairement en question l'intégrité de l'étiquetage et de l'offre de compléments alimentaires ». ⁶⁰ Une enquête menée par Test

⁵⁶ « Plantes », Health.belgium.be, 12 octobre 2021, [en ligne :] <https://www.health.belgium.be/fr/alimentation/aliments-specifiques/complements-alimentaires-et-aliments-enrichis/plantes>, consulté le 28 juin 2024.

⁵⁷ « Faut-il prendre des compléments alimentaires à base de plantes ? Il y a beaucoup de risques que l'on ne connaît pas », *Lalibre.be*, 15 mars 2024, [en ligne :] <https://www.lalibre.be/planete/sante/2024/03/15/ces-complements-alimentaires-a-base-de-plantes-peuvent-soit-augmenter-la-toxicite-dun-medicament-soit-en-diminuer-lefficacite-JXTM52V7QZEPNAJTW5KQG2C6I>, consulté le 28 juin 2024.

⁵⁸ CZEPILEWSKA E. et al., « Drug adulteration of food supplements : A threat to public health in the European Union ? », *Regulatory Toxicology and Pharmacology*, 2018, vol. XCVII, p. 98-102, [en ligne :] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0273230018301703>, consulté le 1^{er} juillet 2024.

Voir aussi : LACHENMEIER D. et al., « Does European Union food policy privilege the internet market ? Suggestions for a specialized regulatory framework », *Food Control*, 2012, vol. XXX, p. 705-713.

⁵⁹ Respectivement professeures d'économie à l'université Maria Curie-Skłodowska (Pologne) et professeure des systèmes agroalimentaires durables à l'université Lincoln (Royaume-Uni).

⁶⁰ KOWALSKA A., BIENIEK M. et MANNING L., op. cit.

Achats concernant les compléments alimentaires minceur livrables par internet a, par exemple, révélé la présence d'amphétamines et/ou de sibutramine (médicament contre l'obésité), voire des diurétiques et des laxatifs.⁶¹

En 2022, la cellule e-commerce de l'Afsca a contrôlé 86 boutiques en ligne issues du secteur des compléments alimentaires et 27 compléments alimentaires achetés via ces boutiques en ligne, ont fait l'objet d'analyses à propos de leurs allégations de santé. L'Agence a déploré un taux de non-conformité de plus de 90%. Ces infractions concernent très majoritairement des produits provenant de pays hors UE et portent principalement sur des allégations de santé trompeuses et interdites. Par ailleurs, dix compléments alimentaires ont été échantillonnés par la cellule e-commerce de l'AFSCA pour détecter la présence pourtant interdite de substances médicamenteuses comme la sibutramine (médicament pour maigrir), le sildénafil ou le tadalafil. Quant aux contrôles sur les colis postaux effectués par l'Afsca, sur 58 analyses de compléments alimentaires provenant de pays hors UE, 55% se sont révélés non conformes. Dans la majorité des cas, il s'agissait de produits intégrant dans leur composition des substances médicamenteuses telles que le sildénafil (médicament visant à traiter les troubles d'érection) et la sibutramine.⁶² Enfin, l'Afsca a effectué, en 2022, des analyses sur 245 échantillons de compléments alimentaires afin de surveiller la présence d'additifs, de toxines, d'hormones, de médicaments, de pesticides etc. Le taux de conformité global de ces analyses était de 94,3%. En d'autres termes, en Belgique, les problèmes de non-conformité concernent surtout la vente en ligne.⁶³

Nous l'avons évoqué plus haut, certains compléments alimentaires peuvent présenter un intérêt pour les sportifs de haut niveau. Or, il n'est pas rare que des produits illégaux non mentionnés sur l'étiquette tels que des prohormones soient présents dans les compléments consommés par ce public.⁶⁴ Et cela peut avoir de graves conséquences puisqu'ils peuvent mener à une sanction en cas de contrôle antidopage. En outre, avec un ciblage marketing

⁶¹ « Les compléments alimentaires amaigrissant vendus en ligne sont-ils efficaces », Test-achats.be, 7 décembre 2023, [en ligne :] <https://www.test-achats.be/sante/alimentation-et-nutrition/complements-alimentaires/dossier/complements-alimentaires-amaigrissants-vendus-en-ligne>, consulté le 28 juin 2024.

⁶² Interview d'Aline Van Den Broeck (porte-parole de l'Afsca) menée en ligne par l'auteur le 31 mai 2024.

⁶³ *Ibid.*

⁶⁴ JAGIM A. et al., « Prevalence of adulteration in dietary supplements and recommendations for safe supplements practices in sport », *Front Sports Act Living*, 2023, vol. V., [en ligne :] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10570429/>, consulté le 12 septembre 2024.

basé sur les réseaux sociaux et le relais des influenceurs, les compléments contenant des prohormones sont également consommés par un public plus large, notamment, des adolescents et jeunes adultes qui souhaitent développer leur masse musculaire. Un article paru dans la *Revue médicale suisse* notait à ce titre : « *le plus alarmant dans cette consommation, c'est la proportion de la population adolescente (...) à utiliser des substances pouvant avoir des effets irréversibles sur leur développement. La communauté scientifique et sanitaire devrait s'en inquiéter plus sérieusement* ». ⁶⁵

VII. Souvent inutiles

À la lumière des éléments rapportés ci-dessus, plusieurs informations fondamentales doivent être rappelées. Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments et, de ce fait, ne sont pas tenus de prouver leur efficacité. Par ailleurs, si les compléments alimentaires peuvent, en effet, s'avérer bénéfiques pour certains sujets spécifiques (femmes enceintes, sportifs de haut niveau, végétaliens, carences problématiques...), ils sont principalement consommés par des sujets en bonne santé ayant des habitudes de vie plutôt saines et dont le risque de carences est faible. Dans une analyse intitulée *Bénéfices et risques des compléments alimentaires* publiée en avril 2020, Pascal Crenn, hépato-gastroentérologue et professeur à l'Université de Paris Saclay, notait à ce titre qu'« *en dehors des carences avérées, la preuve rigoureuse d'efficacité en est le plus souvent faible ou nulle* ». ⁶⁶ Rien d'étonnant d'après Jean Nève (CSS) qui assure, pour sa part, que « *beaucoup de produits qui remportent du succès auprès de certains consommateurs n'ont jamais démontré leur efficacité* ». ⁶⁷

⁶⁵ BAUME N., PATRICE M. et MARTIAL S., « Compléments alimentaires : phénomène de société et problématique dans le monde antidopage », *Med Hyg*, 2004, vol. LXII, n°2491, p. 1510–1514, [en ligne :] <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2004/revue-medicale-suisse-2491/complements-alimentaires-phenomene-de-societe-et-problematique-dans-le-monde-antidopage>, consulté le 28 juin 2024.

⁶⁶ CRENN P., *op. cit.*

⁶⁷ Interview menée en ligne par l'auteur le 10 juin 2024.

Cela signifie donc que les besoins réels de la population ne correspondent pas du tout à l'offre pléthorique de compléments alimentaires.⁶⁸ En outre, notons que, dû au manque de restrictions légales, les concentrations de nutriments et de plantes présents dans les compléments alimentaires varient fortement d'un produit à l'autre et, parfois, au sein d'un même lot.⁶⁹ Certains compléments alimentaires ne sont donc rien d'autre que des placebos vendus à des prix totalement injustifiés. Par ailleurs, certaines marques vantent la présence de plus d'une vingtaine de vitamines et minéraux dans leurs compléments. Or, le corps humain ne parvient pas à métaboliser de tels mélanges et leur consommation peut se révéler en grande partie inutile.⁷⁰ Dans le même ordre d'idée, le développement des compléments alimentaires sous forme de *gummies*, c'est-à-dire de bonbons, est encore plus interpellant. Aux États-Unis, plus de 60 % des compléments alimentaires commercialisés dans les drogueries relèvent de cette catégorie et celle-ci se développe rapidement en Europe. Ce type de compléments « démedicalise » le produit et vise ainsi un public plus jeune et encore peu coutumier des compléments alimentaires.⁷¹ Or, sous forme de *gummies*, il serait difficile d'intégrer plus de 10 % d'actifs dans le produit.⁷² Autrement dit, certaines de ces gélules relèveraient plus de la confiserie que du complément alimentaire.

⁶⁸ WALRAND S., « Les compléments alimentaires » in ESNOUF C. et al. (sous la direction de), *L'alimentation à découvert*, Paris : CNRS Éditions, 2015, p. 155-156, [en ligne :] <https://books.openedition.org/editions-cnrs/10375?lang=fr>, consulté le 28 juin 2024.

⁶⁹ <https://www.test-achats.be/sante/maladies-et-medicaments/medicaments/presse/complements-alimentaires-sommeil>.

⁷⁰ « Compléments alimentaires : comment distinguer ce qui est utile de ce qui est dangereux ? », Rtbef.be, 1^{er} juin 2022, [en ligne :] <https://www.rtbef.be/article/complements-alimentaires-comment-distinguer-ce-qui-est-utile-de-ce-qui-est-dangereux-11004309>, consulté le 28 juin 2024.

⁷¹ IndexPresse, op. cit.

⁷² *Ibid.*

VIII. Parfois dangereux

Si la consommation de compléments alimentaires peut souvent s'avérer inutile, elle n'est pas exempte de risques pour la santé. À titre d'exemple, une étude publiée en 2019 portant sur 30 899 adultes états-uniens âgés de plus de 20 ans a démontré que, pris en excès par le biais de compléments alimentaires, certains nutriments tels que le calcium et la vitamine D pourraient impacter négativement l'espérance de vie. À l'inverse, un apport adéquat (c'est-à-dire égal ou même supérieur aux apports conseillés) en vitamine A, vitamine K, magnésium, zinc et cuivre peut contribuer à améliorer l'espérance de vie mais, uniquement si ces nutriments sont issus de l'alimentation et non de compléments.⁷³

Par ailleurs, les données reprises dans les études empiriques et les registres nationaux indiquent que les compléments alimentaires et les plantes médicinales sont de plus en plus liés à l'hépatotoxicité médicamenteuse.⁷⁴ Rien qu'en ce qui concerne la consommation de compléments alimentaires intégrant du curcuma ou de la curcumine, les autorités publiques françaises et italiennes ont recensé, entre 2002 et 2021, plus de quarante cas d'hépatites où l'imputabilité a été qualifiée de « vraisemblable » ou, dans neuf cas, de « très vraisemblable ».

Aux États-Unis une étude portant sur une période de dix ans (de 2004 à 2013) a conclu qu'en moyenne, environ 23 000 admissions aux services d'urgence hospitaliers étaient liées à la consommation de compléments alimentaires. Parmi ces admissions et après exclusion des ingestions de compléments non supervisées par des enfants, il apparaît que les compléments amaigrissant et énergisant étaient les principaux responsables. L'âge moyen des patients traités pour des effets indésirables est de 32 ans.⁷⁵ Le surdosage, les réactions croisées avec des traitements médicamenteux et les allergies peuvent,

⁷³ CHEN F. et al., op. cit.

⁷⁴ CRENN P., op. cit.

⁷⁵ ANDREW I., « Emergency Department Visits for Adverse Events Related to Dietary Supplements », *The New England Journal of Medicine*, 2015, vol. CCCLXXIII, n°16, [en ligne :] <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMsa1504267>, consulté le 28 juin 2024.

en effet, constituer des risques sérieux pour la santé.⁷⁶ Comme le souligne Jean Nève, « parfois ce qu'on l'on pensait démontré s'avère faux. On était persuadé que le sélénium protégeait contre le cancer de la prostate. Or, des études ont démontré que dans certains cas, il favorisait le cancer de la prostate. Cela dépend toujours des conditions cliniques et du stade de la maladie. Cela devrait rester dans le domaine médical et être soumis à l'avis d'un spécialiste ».⁷⁷

Et pour cause, si certains nutriments sont naturellement évacués par le métabolisme en cas de surdosage, d'autres peuvent s'avérer toxiques lorsqu'ils sont ingérés en trop grandes quantités. C'est par exemple le cas du fer, du sélénium, de la vitamine A, D et B12.⁷⁸ À ce titre, il convient de souligner que le packaging des compléments alimentaires peut jouer un rôle clé dans le surdosage et le mésusage de ceux-ci. Par exemple, comme le note l'association de consommateurs Test Achats, les compléments alimentaires visant à faciliter le sommeil ne doivent jamais être pris durant de longues périodes.⁷⁹ Pourtant, de nombreuses marques n'hésitent pas offrir des « promotions » et à commercialiser des « maxi-boîtes » de plus d'une centaine de comprimés.⁸⁰ Les compléments alimentaires à destination des enfants offrent, à ce titre, un autre exemple éloquent de la façon dont le marketing peut participer au mésusage. En utilisant des dessins ludiques et des polices colorées destinés à attirer les enfants (ou, du moins, à faire comprendre aux parents que ces produits sont destinés aux enfants), les marques peuvent induire une confusion dans le chef (?) des consommateurs. Test Achats en fournit un exemple : « la mélatonine n'est pas recommandée aux enfants de moins de 12 ans selon l'Agence fédérale du Médicament (AFMPS), et certainement pas sans avis médical. Or, certains fabricants comme Lucovitaal n'hésitent pas à apposer quatre

⁷⁶ CLINARD V. et SMITH J. D., « How Should Clinicians Respond to Patient Interest in Dietary Supplements to Treat Serious Chronic Illness ? », *Journalofethics.ama-assn.org*, mai 2022, [en ligne :] <https://journalofethics.ama-assn.org/article/how-should-clinicians-respond-patient-interest-dietary-supplements-treat-serious-chronic-illness/2022-05>, consulté le 28 juin 2024.

Levif.be, 19 avril 2019, op. cit.

⁷⁷ Interview menée en ligne par l'auteur le 10 juin 2024.

⁷⁸ « Les compléments alimentaires : dangereux pour la santé ? », *Rtbf.be*, 21 mars 2022, [en ligne :] <https://www.rtbf.be/article/les-complements-alimentaires-dangereux-pour-la-sante-10959522>, consulté le 28 juin 2024.

⁷⁹ « Les compléments alimentaires pour le sommeil sont loin d'être des remèdes miracles », *Test-achats.be*, 25 juin 2021, [en ligne :] <https://www.test-achats.be/sante/maladies-et-medicaments/medicaments/presse/complements-alimentaires-sommeil>, consulté le 28 juin 2024.

⁸⁰ Pour consulter les recommandations nutritionnelles en vitamines et minéraux du CSS : <https://www.hgr-css.be/fr/avis/9285/recommandations-nutritionnelles-pour-la-belgique-2016>.

*grandes lettres colorées "KIDS" en face avant de l'emballage de leur produit pour laisser croire que ce produit à base de mélatonine, est adapté aux enfants. Et pourtant, au dos de l'emballage, on peut lire que ce produit convient aux enfants à partir de 12 ans ».*⁸¹

Il apparaît également que même les compléments alimentaires les plus communs ne sont pas exempts de risques pour la santé. Ainsi, si la vitamine D peut être recommandée de façon saisonnière pour les personnes peu exposées au soleil et pour certains publics spécifiques (notamment, pour les femmes enceintes, les enfants et les personnes âgées) il convient de ne pas en négliger les potentiels effets négatifs. Certains compléments alimentaires contiennent, en effet, des doses très élevées de vitamine D et peuvent générer une surdose. En 2023, une personne âgée est d'ailleurs décédée en Belgique après l'ingestion quotidienne de compléments hautement concentrés en vitamine D. Comme l'explique l'Afmps : « cette personne a reçu pendant deux mois une gélule hautement dosée en vitamine D de façon quotidienne alors qu'une administration mensuelle avait été prescrite. Le patient est devenu apathique. Une prise de sang a confirmé l'hypercalcémie et l'hypervitaminose D (...) Dans ce cas, d'éventuels facteurs de risque ou facteurs confondants (autres que le grand âge de la personne) n'ont pas été rapportés. »⁸²

Par ailleurs, notons également que les inscriptions « à base de plantes » ou « naturel » ne sont pas synonymes d'innocuité. À titre d'exemple, la racine de rhubarbe est, entre autres, déconseillée aux femmes enceintes ou aux personnes souffrant d'insuffisance cardiaque. Les compléments contenant de la graine de guarana visant à accompagner la perte de poids ou à diminuer la fatigue sont déconseillés aux personnes faisant de l'arythmie cardiaque, de l'hypertension ou de l'hyperthyroïdie. En outre, ils tendent à annuler l'effet des traitements sédatifs qui, paradoxalement, servent à traiter l'anxiété

⁸¹ Pour consulter les recommandations nutritionnelles en vitamines et minéraux du CSS : <https://www.hgr-css.be/fr/avis/9285/recommandations-nutritionnelles-pour-la-belgique-2016>.

⁸² « Erreur médicamenteuse : attention aux spécialités hautement concentrées en vitamine D ou en dérivés de vitamine D », Afmps.be, 17 mars 2023, [en ligne :] https://www.afmps.be/fr/news/flash_vig_news_erreur_medicamenteuse_attention_aux_specialites_hautement_concentrees_en, consulté le 28 juin 2024. Voir aussi : « Test Achats met en garde contre les compléments multivitaminés pour enfants », Lavenir.net, 6 septembre 2021, [en ligne :] <https://www.lavenir.net/actu/belgique/2021/09/06/test-achats-met-en-garde-contre-les-complements-multivitaminés-pour-enfants-AE3BWH5J7BGAF0JCIG0I2UQDN4>, consulté le 28 juin 2024.

ou l'insomnie.⁸³ En France, l'Anses a, entre janvier 2016 et octobre 2021, reçu 507 déclarations d'effets secondaires concernant des compléments alimentaires dont la composition présentait au moins une plante et 66 compléments intégrant au moins une huile essentielle pour lesquels une « imputabilité au moins possible » a été identifiée.⁸⁴

En Belgique, il n'existe que très peu de données nationales relatives aux effets secondaires des compléments alimentaires. Jusqu'en janvier 2024, aucune plateforme spécifique ne permettait aux professionnels de la santé, aux consommateurs et aux acteurs de l'industrie de notifier directement les effets indésirables liés à leur consommation. Cela a été rendu possible avec la mise sur pied d'une plateforme « nutrivigilance » par la DG Animaux, Végétaux et Alimentation du SPF Santé publique. Si la notification d'effets indésirables se fait sur base volontaire pour les professionnels de la santé et les consommateurs, elle est désormais rendue obligatoire pour les fabricants, les distributeurs et les vendeurs au détail. Les effets indésirables notifiés via la plateforme sont ensuite analysés par la DG compétente et si nécessaire soumis à des experts médicaux pour analyse. La législation belge pourra, en conséquence, être modifiée en fonction des potentiels risques identifiés.⁸⁵

Par ailleurs, les effets notifiés et analysés par le biais de cette plateforme pourront être partagés avec le réseau européen de nutrivigilance ainsi qu'avec d'autres États membres afin d'accroître la collaboration communautaire dans le domaine.⁸⁶ Et pour cause, d'autres pays disposaient déjà de dispositifs similaires depuis longtemps. En France, par exemple, un système homologue existe depuis 2009 et plus de 5 000 déclarations y ont été soumises depuis sa

⁸³ « Compléments alimentaires à base de plantes. Des risques pour la santé », Quechoisir.org, 20 juin 2023, [en ligne :] <https://www.quechoisir.org/actualite-complements-alimentaires-a-base-de-plantes-des-risques-pour-la-sante-n108478>, consulté le 28 juin 2024.

⁸⁴ Pour consulter quelles sont les plantes et les huiles essentielles les plus souvent concernées : Nutrivigilance. Rapport d'activité 2022, Paris : Anses, p. 5, [en ligne :] <https://www.anses.fr/fr/content/tout-savoir-sur-le-dispositif-de-nutrivigilance>, consulté le 28 juin 2024.

⁸⁵ Rapport d'activité 2023, Bruxelles : DG Animaux, Végétaux et Alimentation, [en ligne :] <https://www.annualreportapf.be/fr/report/rapport-dactivites-2023>, consulté le 28 juin 2024.
« Arrêté royal relatif à la notification des effets indésirables liés à l'utilisation de denrées alimentaires », Le Moniteur belge, 15 décembre 2023, [en ligne :] https://etaamb.openjustice.be/fr/arrete-royal-du-03-decembre-2023_n2023048044.html.

⁸⁶ *Ibid.*

création.⁸⁷ En 2022, parmi les 711 déclarations reçues par la plateforme française, 19 ont fait l'objet d'une alerte signifiant « un cas d'imputabilité élevée et de sévérité forte (menace du pronostic vital) ». Et parmi ces 19 alertes, le complément alimentaire Actirub a donné lieu à la rédaction d'un avis relatif à un cas sévère d'imputabilité élevée.⁸⁸ De tels chiffres pour la seule année 2022 interpellent sur le fait que la Belgique ait tant tardé à se doter d'un outil de surveillance similaire.

IX. Un lobbying efficace

A. La stratégie des partenariats

En 2020, un rapport dédié au secteur des compléments alimentaires en France publiée par la Chaire Santé de Sciences Po s'est plongé dans les diverses stratégies de lobbying déployées par le secteur.⁸⁹ Celles-ci prennent, en effet, des formes multiples. La plus évidente se matérialise par l'exercice d'un lobbying classique à l'intention des décideurs politiques afin, par exemple, d'obtenir une législation facilitant la mise sur le marché de nouveaux compléments et l'obtention de nouvelles allégations. Mais, en parallèle, le secteur n'hésite pas à nouer des collaborations avec les acteurs sociaux, culturels et académiques afin de faire valoir leur argumentaire qui, nous l'avons vu, peut parfois manquer cruellement de preuves scientifiques.

Ainsi, afin d'apporter une légitimité à leurs produits, les marques proposent à divers académiques d'intégrer leurs « comités scientifiques » et ceux-ci sont régulièrement invités à s'exprimer lors de colloques organisés par l'industrie. Notons, par ailleurs, que les experts liés à l'industrie ne sont pas uniquement issus du domaine des sciences médicales et nutritionnelles. L'industrie s'associe également avec des économistes. Et cela, dans le but de promouvoir un discours relatif aux « nécessaires » économies dans les soins de santé. Le vieillissement de la population, brandi comme une véritable menace pour la

⁸⁷ Anses, op. cit.

⁸⁸ *Ibid.*

⁸⁹ COTINAS J. et BENAMOUZIG D., op. cit.

soutenabilité de nos systèmes de sécurité sociale, est mis en perspective avec la nécessité de prendre anticipativement soin de sa santé. Et cela passerait, évidemment, par la consommation régulière de compléments alimentaires.

Dans le même temps, l'industrie finance abondamment des études censées démontrer l'utilité et/ou les bénéfices des compléments alimentaires. Cela leur permet d'organiser des campagnes de promotion de ces études, notamment par l'organisation de colloques et conférences, parfois d'envergure internationale. Plus interpellant encore, certaines entreprises et fédérations sont parvenues à nouer directement des partenariats avec des instituts académiques pour tenter de peser sur la formation des professionnels de santé. « C'est le cas, par exemple, du partenariat signé entre les laboratoires Besins et l'École internationale et européenne de médecine périnatale et reproductive de Florence, ou encore des accords signés par la Fondation Sophia, propriété des laboratoires Genévrier, avec le Collège des rhumatologues, le Collège national des gynécologues, la Fédération française de formation continue en dermatologie et le Collège national des enseignants généralistes ».⁹⁰

Et les partenariats de l'industrie se poursuivent après la formation puisque les médecins sont également approchés par les marques de compléments alimentaires. Comme le souligne un médecin généraliste exerçant en Région wallonne que nous avons interviewé à ce sujet : « Il existe une "pression" des laboratoires pharmaceutiques/d'analyses qui agissent souvent en partenariats déguisés avec certains médecins (invitation à présenter des séminaires dans des endroits prestigieux...) (...) Les laboratoires pharmaceutiques devaient trouver une autre manière de faire consommer du soin, et nous voilà avec les compléments alimentaires bien établis, bien classifiés dans de beaux catalogues avec un délégué avenant qui vient te les présenter et t'annoncer que tu pourras répondre à toutes les plaintes de tes patients ».⁹¹

Certaines entreprises de compléments alimentaires vont même plus loin et signent des partenariats avec des professionnels de la nutrition qui disposent d'une large communauté sur les réseaux. Une enquête⁹² menée par le *Washington Post* et l'association de journalistes *The Examination a*, en effet, démontré que l'industrie finance des diététiciens « stars » sur les réseaux so-

⁹⁰ COTINAS J. et BENAMOUIZIG D., op. cit., p. 45.

⁹¹ Interview menée par l'auteur le 4 juin 2024. Cette personne a souhaité conserver l'anonymat.

⁹² « The food industry pays 'influencer' dietitians to shape your eating habits », *The Washington Post*, 13 septembre 2023, [en ligne :] <https://www.washingtonpost.com/wellness/2023/09/13/dietitian-instagram-tiktok-paid-food-industry>, consulté le 28 juin 2024.

ciaux. L'objectif est de faire la promotion des intérêts de l'industrie auprès de leurs millions de followers, en particulier « auprès de la génération Z, habituée à trouver des conseils santé sur les réseaux sociaux ». D'après l'enquête, seule une minorité des diététiciens travaillant pour l'industrie indiquent clairement à leur public qu'ils ont signé un partenariat commercial. Cela ne les empêche pourtant pas de prodiguer des conseils en dehors de toute rigueur scientifique. L'enquête révélait, par exemple, qu'une diététicienne « influençeuse » états-unienne préconisait la consommation de compléments alimentaires d'acide-gras oméga-3 pour les enfants dès l'âge de six mois. Or, ceux-ci n'avaient même pas encore reçu d'approbation de la part de l'Agence américaine des denrées alimentaires et des médicaments (FDA).⁹³

Enfin notons que certaines entreprises investissent également dans la philanthropie, notamment par le biais de leurs fondations (telles que la Fondation Théa liée au groupe Nestlé ou la Fondation Sight and Life liée au groupe DSM). Ces investissements permettent de soutenir et de mettre en œuvre des actions privées dans le secteur de la santé et de l'alimentation afin de se présenter comme un acteur social positif, soucieux de s'investir en faveur de la santé publique. Par ailleurs, la multinationale Nestlé dispose également d'une référence au sein du journal académique Medline/Pubmed, en annexe des « Annales de nutrition et métabolisme » sous le nom « les Annales Nestlé ». ⁹⁴ Cela peut prêter à sourire lorsque l'on sait que l'entreprise elle-même, dans un document interne, reconnaissait que 60 % de ses produits d'alimentation « ne sont pas conformes à la définition de la santé ». ⁹⁵

B. Des relais européens très utiles

En Belgique, les principales entreprises du secteur des compléments alimentaires (fabricants d'ingrédients, de compléments, distributeurs...) sont représentées par la fédération Be-Sup. Avec plus d'une centaine d'entreprises membres dont certains géants tels que Bayer, Nestlé et Procter&Gamble,

⁹³ « The food industry pays 'influencer' dietitians to shape your eating habits », op. cit.

⁹⁴ COTINAS J. et BENAMOUZIG D., op. cit.

⁹⁵ « Malbouffe : Nestlé admet dans un document interne que 60 % de ses produits ne sont pas bons pour la santé », Rtbf.be, 2 juin 2021, [en ligne :] <https://www.rtbf.be/article/malbouffe-nestle-admet-dans-un-document-interne-que-60-de-ses-produits-ne-sont-pas-bons-pour-la-sante-10774470>, consulté le 28 juin 2024.

la fédération dispose d'importants relais auprès des autorités publiques. Sa présence est, en effet, institutionnalisée au sein de plusieurs instances officielles telles que le Groupe de travail compléments alimentaires, avec le SPF Santé publique et l'AFSCA ou encore la Commission d'Avis pour les Préparations à base de Plantes du SPF Santé publique⁹⁶.

Be-Sup est également un membre actif du groupe européen de lobby pour les compléments alimentaires, le European Health Products Manufacturers (EHPM). Une affiliation particulièrement utile puisque le rapport d'activités 2022 d'EHPM note que « *tout au long de l'année 2022, EHPM a renforcé ses relations avec les experts académiques et a élargi son réseau de docteurs et de professeurs spécialisés. Le professeur Biagi de l'université de Sienne a fourni une assistance technique et scientifique au secrétariat sur divers dossiers (...) L'EHPM a soutenu Be-Sup dans la collecte, par le biais du réseau de l'EHPM, de preuves d'utilisation significative, avant le 15 mai 1997, des 55 plantes médicinales dont le statut (...) avait été remis en question par les autorités belges* ». ⁹⁷

Parmi les réalisations que l'EHPM vante dans son rapport d'activités, nous retrouvons notamment l'organisation d'un colloque de « haut niveau » à l'occasion des vingt ans de la directive européenne sur les compléments alimentaires. Parmi les pannelistes figuraient pêle-mêle des eurodéputés, un ancien chef de la DG Santé de la Commission européenne, des représentants des autorités publiques italiennes et roumaines et bien sûr, des représentants de l'industrie. Un autre colloque organisé par le lobby européen le 29 février 2022 au luxueux Louise Mgallery Hotel Collection à Bruxelles, a, notamment, bénéficié de l'intervention d'un représentant du SPF Santé publique belge venu présenter le système réglementaire national. Son intervention a été suivie par la prise de parole de deux représentant de l'EHPM qui « *ont illustré la manière dont ces systèmes [nationaux] sont gérés dans la pratique et leur rôle dans le soutien de l'assurance qualité et dans l'amélioration de la réputation de l'entreprise et du secteur dans son ensemble* ». ⁹⁸ Ces exemples démontrent à quel point ces événements ponctuels permettent aux acteurs de l'entreprise de nouer des contacts directs et informels avec les autorités publiques. Comme nous allons le voir avec ce focus sur les compléments alimentaires à base de riz rouge, ce travail de séduction peut s'avérer payant.

⁹⁶ Voir : <https://www.health.belgium.be/fr/alimentation/politique-alimentaire/partenaires/fondement-scientifique/commission-davis-des>.

⁹⁷ Annual report 2022, Bruxelles : EHPM, 2023, [en ligne :] <https://ehpm.org/news/ehpm-annual-report-2022-is-out>, consulté le 1^{er} juillet 2024.

⁹⁸ « EHPM launches its nutriviigilance guidelines », [Ehpm.org](https://ehpm.org/news/24feb-nutriviigilance-guidelines), 5 mars 2024, [en ligne :] <https://ehpm.org/news/24feb-nutriviigilance-guidelines>, consulté le 28 juin 2024.

C. L'exemple de la levure de riz rouge

En août 2015, Maggie De Block, alors Ministre fédérale de la santé, avait formulé une demande d'avis au Conseil Supérieur de la Santé (CSS) concernant les compléments alimentaires à base de levure de riz rouge (LRR). L'objet de cette demande était d'évaluer les effets bénéfiques et l'éventuelle toxicité liée à la consommation de ces compléments à court et à long terme. Jean Nève qui présidait le CSS à l'époque se rappelle :

Le fait que coexistent des médicaments à base de statines enregistrés en tant que tels et des compléments alimentaires qui contenaient les mêmes substances avec des allégations parfois interdites apparaissait inacceptable pour le CSS.⁹⁹

Et pour cause, la monacoline K, une molécule présente dans la LRR peut générer des effets secondaires similaires à ceux induits par les statines (utilisés sous forme de médicaments pour faire baisser le cholestérol). Dans son avis publié le 3 février 2016, le CSS notait à ce titre que « *la toxicité principale est musculaire avec un risque d'insuffisance rénale en cas de rhabdomyolyse. Ce risque peut être majeur lors de la prescription de nombreux médicaments majorant l'effet des statines, en particulier certains très courants comme les antibiotiques de la classe des macrolides* ». Dans ce cadre, le CSS recommandait l'interdiction « pure et simple » de la commercialisation des compléments alimentaires à base de LRR. En effet, d'après le Conseil, ces produits ne relèvent pas de la catégorie des compléments alimentaires mais bien de celle des médicaments (« par fonction » et « par présentation »). Le CSS propose, dans ce cadre, que leur mise sur le marché soit supervisée par l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé (AFPMS).¹⁰⁰ Notons que ces inquiétudes avaient également été soulevées par les autorités publiques en France et en Allemagne. En conséquence, la Commission européenne a ouvert une procédure « Article 8 » tel que prévu par la directive européenne sur les compléments alimentaires, plaçant de ce fait la LRR en tant que substance « sous surveillance » (voir chapitre 5). Dans ce cadre, la Commission a sollicité un avis scientifique à l'EFSA.

⁹⁹ Interview menée en ligne par l'auteur le 10 juin 2024.

¹⁰⁰ Avis du Conseil Supérieur de la Santé n°9312. Compléments alimentaires à base de « levure de riz rouge », Bruxelles : CSS, le 3 février 2016.

Publié en 2018, celui-ci concluait que « *l'Autorité n'a pas été en mesure de fournir un avis sur une consommation journalière de monacolines provenant de la levure de riz rouge qui ne suscite pas d'inquiétude quant à des effets nocifs pour la santé, pour la population générale et, le cas échéant, pour les sous-groupes vulnérables de la population* ». Pourtant en juin 2022, la Commission européenne décide d'aller à contresens des recommandations scientifiques. Par voie de règlement, elle choisit de continuer à autoriser la mise sur le marché de compléments à base de LRR pourvu que la portion individuelle quotidienne fournisse moins de 3 mg de monacolines et que le produit soit accompagné d'une série de mises en garde spécifiques sur l'étiquetage.¹⁰¹

Comment est-on passé de l'avis de l'EFSA et du CSS à cette décision de la Commission quatre ans plus tard ? Faut-il y voir l'ombre de l'industrie ? Le rapport d'activités d'EHPM laisse, en tout cas, peu de doute à ce sujet :

« *Nous avons réussi à faire pression sur des dossiers cruciaux relevant de l'article 8, notamment en évitant l'interdiction totale de la levure de riz rouge. Nous avons également lancé un projet pilote de vigilance proactive sur la levure de riz rouge afin de collecter des données dans le cadre de la période d'examen de cette substance* ». ¹⁰² Du côté du Président honoraire du CSS, le constat est similaire, Jean Nève affirmant qu'« *il ne s'agissait pas d'un dossier facile à défendre, les lobbys se sont manifestés assez rapidement auprès de l'administration et du Cabinet de la Ministre de la Santé de l'époque* ». ¹⁰³

¹⁰¹ JO L 151 du 2 juin 2022, p. 37–41, [en ligne :] <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/860/oj>, consulté le 28 juin 2024.

¹⁰² EHPM, 2023, op. cit.

¹⁰³ Interview menée en ligne par l'auteur le 10 juin 2024.

Conclusion

À la lumière des éléments soulevés dans cette analyse, il apparaît clair que la législation en vigueur ne permet pas d'encadrer suffisamment la mise sur le marché des compléments alimentaires. Leur qualification en tant que denrées alimentaires et la facilité avec laquelle ceux-ci sont accessibles à un public peu ou pas informé quant aux potentiels effets indésirables posent de nombreuses questions. D'autant plus que des autorités publiques telles que le SPF Santé publique en Belgique et l'Anses en France recommandent de solliciter un avis médical en amont de leur consommation. Et pour cause, les personnes les plus susceptibles de consommer des compléments alimentaires sont celles qui sont le moins enclines à développer des carences problématiques.

L'étiquetage et la promotion des compléments alimentaires est réglementée par la législation européenne. Néanmoins, certaines marques fleurissent volontiers avec la frontière de la légalité, non seulement via leur positionnement marketing, mais également avec les conditionnements proposés (de type maxi boîte) ou le packaging spécifiquement destiné à attirer les publics les plus jeunes. Il semble clair par ailleurs, qu'il est impossible de contrôler l'ensemble des produits achetés via internet puisque ceux-ci s'amoncellent dans des grands centres logistiques où un contrôle systématique apparaît difficilement réalisable.

Pour toutes ces raisons, il apparaît fondamental de conditionner la prise de compléments alimentaires à l'avis d'un professionnel de la santé dûment formé et compétent, du moins, pour ceux avec lesquels une surdose peut mener à de graves effets sur la santé. D'une part, cela permettrait de limiter le nombre de produits mis chaque année sur le marché et, d'autre part, cela freinerait la consommation de produits frauduleux. En parallèle, les actualisations périodiques des apports journaliers recommandés par le CSS devraient être prises en compte dans le cadre d'une législation nationale évolutive tel que cela avait été initialement pensé dans l'arrêté royal de 1992. Dans ce cadre, la création de la plateforme « nutrivigilance » belge apparaît comme particulièrement intéressante afin de disposer d'une base de données centralisées concernant les effets indésirables des compléments alimentaires. Reste à voir, si celle-ci sera suffisamment financée sur le long terme pour pouvoir réellement exercer son mandat.

Plus fondamentalement, la popularité croissante des compléments alimentaires est l'expression d'une lame de fond, celle de l'individualisation des problèmes de santé publique. La tendance au « *selfcare* » contribue à occulter des problématiques structurelles relatives, notamment, aux inégalités sanitaires, sociales et environnementales. En ce sens, pour ouvrir le débat, plutôt que prendre individuellement des gélules (dont l'effet est très souvent nul), ne devrions-nous pas questionner collectivement notre modèle agroalimentaire ainsi que le contexte environnemental et socioéconomique qui font qu'en Belgique, un ouvrier dispose d'une espérance de vie, en bonne santé de dix années, inférieure à celle d'un cadre¹⁰⁴ ?

**

Boris Fronteddu est chargé de recherche dans la thématique Consommation durable, au sein du pôle Recherche & Plaidoyer. Il est titulaire d'un master en journalisme ainsi que d'un master en politiques européennes.

¹⁰⁴ Voir : VANDRESSE M., *Les espérances de vie/de santé selon le statut socio-économique*. *Revue de la littérature*, Bruxelles : Bureau fédéral du Plan, 2015, 15 p., https://www.plan.be/publications/publication-1534-fr-les_esperances_de_vie_de_sante_selon_le_statut_socio_economique_revue_de_la_litterature, consulté le 28 juin 2024.

FRONTEDDU Boris, *L'essor des compléments alimentaires. Un symptôme néolibéral*, Bruxelles : citoyenneté & Participation, Analyse n° 490, 2024, [en ligne :] <http://www.cpcp.be/publications/complements-alimentaires>.

DÉSIREUX D'EN SAVOIR PLUS !

Animation, conférence, table ronde... n'hésitez pas à nous contacter,
Nous sommes à votre service pour organiser des activités sur cette thématique.

www.cpcp.be



Avec le soutien du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Les compléments alimentaires connaissent une popularité grandissante en Belgique. Le secteur regroupe un très large éventail de produits qui s'appuient sur d'innombrables positionnement marketing. Considérés comme denrées alimentaires et non comme médicaments, les compléments alimentaires bénéficient d'un accès particulièrement facile à la mise sur le marché. Pourtant, pour des personnes ne présentant pas de carences avérées ou de besoins accrus, le bénéfice de la prise de compléments apparaît le plus souvent nul voire, parfois, négatif pour la santé. Afin de pallier le manque de preuves scientifiques relatives à leur efficacité et de s'assurer du maintien d'une législation favorable, le secteur des compléments alimentaires n'hésite pas à développer d'intenses campagnes de lobbying. Celles-ci peuvent se révéler très efficaces tel que nous l'illustrons avec le cas des compléments alimentaires à base de levure de riz rouge.

Citoyenneté & Participation

Avenue des Arts, 50\6 – 1000 Bruxelles

02 318 44 33 | info@cpcp.be

www.cpcp.be | www.facebook.com/CPCPasbl

Toutes nos publications sont disponibles en téléchargement libre :
www.cpcp.be/publications/