

La CLCV dénonce le marché de la poudre aux yeux et des pilules « pipeau »

Les consommateurs sont de plus en plus séduits par les compléments alimentaires, ces gélules, poudres et solutions que l'on trouve non seulement en pharmacies mais dans toutes les grandes surfaces. En 2005, ce marché a augmenté de 7 %, résultat spectaculaire au regard des taux de croissance habituels dans l'agroalimentaire¹. Les études récentes montrent d'ailleurs que près d'un français sur quatre a consommé un complément alimentaire dans les douze derniers mois.

Mais que penser de ces produits, ni aliments ni médicaments, qui affichent de multiples vertus pour la santé et le bien être ? La CLCV s'est penchée sur quelques 140 références pour tenter d'y voir plus clair.

A l'issue de cette enquête, on ne peut qu'être frappé par la « créativité » débordante du secteur. On apprend ainsi que l'huile de caméline apporterait le bien être, que les extraits de queue de cerise brûleraient les graisses et que l'huile de pépins de raisin réduirait les cernes et nourrirait les cheveux !

C'est sur le segment phare de la minceur, qui représente environ 30% de l'offre, que les fabricants sont les plus inspirés. Effets sur la silhouette et le tour de taille, déstockage intensif des graisses, perte de poids en trois jours : les mentions les plus farfelues pullulent. Une consultation de la base de données Pubmed, une référence incontournable en matière de publications scientifiques, confirme pourtant que les « principes actifs » de ces produits sont très loin d'avoir fait leurs preuves (voir dossier joint).

Manifestement, au rayon « nutraceutique », le principe de l'information loyale des consommateurs n'est pas respecté et nous appelons donc les pouvoirs publics à réagir et à contrôler strictement le recours aux allégations sur ce type de produits.

Nous nous inquiétons par ailleurs du manque de cohérence dans la gestion des risques liés à certaines substances. Ainsi, en 2001, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments précisait qu'une supplémentation en créatine constituait « un risque insuffisamment évalué pour la santé ». Pourtant, des boutiques spécialisées proposent cette substance censée améliorer les performances sportives. La situation est comparable pour la poudre de maca, un tubercule des Andes dont l'Afssa ne garantit pas l'innocuité (avis de 2004). Plus préoccupant encore, on peut, en quelques clics sur internet, commander de l'éphédrine alors que ce stimulant n'est pas autorisé en raison des risques cardiovasculaires graves qu'il entraîne.

Contact Presse :

- Charles PERNIN : 01 56 54 32 34 / 06 18 45 06 99
- Florence LACROIX : 01 56 54 32 23

¹ A titre de comparaison, la progression des biscuits n'aura été que de 3 % l'an au cours des dix dernières années

Efficacité des compléments alimentaires : quels arguments scientifiques ?

Nous avons classé 140 produits, vendus en magasins et sur internet, en fonction de leurs effets allégués : minceur, forme, santé de la peau... L'étiquetage de ces compléments alimentaires nous a permis de recenser les « principes actifs » utilisés pour chacune de ces catégories.

A partir des publications scientifiques référencées sur Pubmed, des avis de l'Afssa, de l'Afssaps et du National Institutes of Health, principale agence de recherche médicale américaine, nous avons mené une analyse critique des allégations pour les principales substances. Les résultats montrent que les vertus des compléments alimentaires relèvent pour l'essentiel de l'affabulation.

Les produits « minceurs »

On rencontre principalement les substances suivantes :

- La caféine : elle est apportée par des extraits de café vert, de maté ou de guarana. S'il est établi qu'elle stimule la production de chaleur par l'organisme, nous n'avons en revanche trouvé aucune étude prouvant un quelconque effet amaigrissant. Il existerait des résultats minimes pour des mélanges de caféine et d'éphédrine. Mais il faut rappeler que l'éphédrine n'est pas autorisée en France même si on peut très facilement en acheter sur internet.
- Les extraits de thé vert : ils arrivent en seconde position dans la composition des pilules minceurs. A leur propos, la littérature scientifique est très abondante. De nombreuses études montrent un effet ... sur les souris. En revanche chez l'homme, la plupart des recherches concluent à une absence d'efficacité. C'est d'ailleurs ce que confirme le National Institutes of Health qui qualifie de « vague » le niveau de preuve pour ces substances.
- L'acide linoléique conjugué : ce terme désigne en fait un ensemble d'acides gras, ce qui complique l'évaluation des propriétés. Une revue des travaux scientifiques publiée en 2006 indiquait que, parmi 13 études conduites chez l'homme, aucune n'avait prouvé d'effet sur le poids. En revanche, des risques d'effets secondaires (résistance à l'insuline) sont mentionnés.
- Le chitosan : il s'agit d'un dérivé de la carapace des crustacés censé réduire l'absorption des graisses au niveau de l'intestin. Là encore, toutes les revues de travaux scientifiques concluent à l'inefficacité

Nous avons recensé une dizaine de publications plus générales portant sur l'ensemble des compléments alimentaires « minceur ». Toutes démontrent que les preuves d'efficacité sont inconsistantes.

Produits « anti-âge », « tonus » et « antifatique »

Les simples cocktails de minéraux et de vitamines représentent plus de 60 % de l'offre. Il faut rappeler qu'une alimentation diversifiée, en particulier riche en fruits et légumes, permet de subvenir à l'ensemble des besoins en micronutriments. En conséquence, et comme le souligne le Programme national nutrition santé, le recours à des suppléments vitaminiques et minéraux ne se justifie pas en dehors d'une recommandation médicale.

On relève parfois des dosages surprenants : Juvamine propose ainsi une cure de vitamine C « turbo » à 1 000 mg par jour, un apport égal à la limite de sécurité retenue par l'Afssa et 16 fois plus important que nos besoins journaliers !

Par ailleurs, 20 % des produits « tonus » contiennent des extraits de ginseng dont les effets ne sont pas prouvés. Le National Institutes of Health rappelle ainsi les nombreuses insuffisances des études réalisées sur cette plante et souligne les risques d'effets secondaires liés à une consommation prolongée.

Santé des cheveux et de la peau

Les deux tiers des produits contiennent de l'huile de bourrache ou d'onagre qui aurait un effet sur la santé de la peau.

Si on s'en réfère à la base de données Pubmed, les fondements scientifiques sont bien minces. En effet, nous n'avons trouvé qu'une seule étude, menée chez une petite trentaine de patientes, qui a simplement montré une diminution de la perte d'eau cutanée d'environ 10%. De quoi douter des assertions du type « peau éclatante » figurant sur bien des emballages...

On trouve en outre un certain nombre de produits garantissant des cheveux « plus forts et plus sains » grâce à des apports en silice. Et pourtant, en 2004, l'Afssa jugeait que l'allégation « protection de la peau et des cheveux (...) par un apport de silicium biodisponible » n'était pas justifiée.

Ménopause

Des compléments alimentaires à base d'isoflavones de soja sont supposés atténuer certains troubles liés à la ménopause (bouffées de chaleur, risque accru d'ostéoporose).

Ces allégations sont toujours utilisées en dépit des conclusions très claires de l'Afssa de juillet 2005. L'agence indiquait alors que ces substances n'avaient pas apporté la preuve scientifique de leur effet et que, pour certaines consommatrices, en particulier celles ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein, le recours à ces produits était déconseillé.

Contact Presse :

- Charles PERNIN : 01 56 54 32 34 / 06 18 45 06 99
- Florence LACROIX : 01 56 54 32 23