



Les compléments alimentaires



Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ?

- Il s'agit d'une denrée alimentaire,
- source concentrée de vitamines, minéraux, plantes ou d'autres substances,
- sous forme de doses (gélules, comprimés, sachets, ampoules, flacons...),
- contribuant au bon fonctionnement de l'organisme,
- qui s'associe à une alimentation variée et équilibrée.

Les consommateurs de compléments alimentaires en France¹

66% des consommateurs sont des femmes

55% des achats ont été motivés par le conseil d'un professionnel de santé

63% des consommateurs prennent un complément alimentaire le temps d'un programme uniquement



Intérêt pour l'organisme de quelques ingrédients :

Toniques	Vitamine C, Ginseng, Gelée royale
Défenses naturelles	Vitamine E, Zinc, Echinacée, Probiotiques, Polysaccharides
Articulations	Vitamine D, Cuivre, Curcuma, Glucosamine et Chondroïtine
Digestion	Potassium, Artichaut, Fibres (Fructo-oligosaccharides, Inuline de chicorée, Pectine de pomme)
Circulation	Vitamine B12, Fer, Vigne rouge, Oméga 3
Minceur/drainants	Chrome, Fucus, Caféine
Beauté	Vitamine B5, Sélénium, Huile de bourrache, Lycopène
Détente/sommeil	Magnésium, Mélisse, Peptides de lait
Confort urinaire	Vitamine E, Potassium, Canneberge, Phytostérols
Mémoire/intellect	Vitamine B9, Phosphore, Gingko biloba, DHA
Vision	Vitamine A, Myrtille, Lutéine

Consommation de compléments alimentaires en France



En 2009, **une personne sur deux** a déjà consommé des compléments alimentaires².

¹ Etude INCA2 - AFSSA, 2007-2009

² Etude HEC Junior Conseil / SYNADIET - Août 2009



A quel moment peut-il être utile?

- Etapes de vie : croissance, grossesse, ménopause, vieillissement...
- Alimentation particulière : végétariens, repas déséquilibrés...
- Activités et conditions de vie particulières : sport, études, voyages...
- Inconfort passager : digestion, articulations, stress, fatigue...

Où trouver les compléments alimentaires ?

- Pharmacies / Parapharmacies
- Magasins spécialisés : diététique, biologique, sport, bien-être/remise en forme
- Grandes surfaces
- Vente par correspondance / catalogues / internet
- Prescripteurs (médecins, diététiciens, naturopathes...)

Ce qu'il faut savoir :

- Les compléments alimentaires s'intègrent à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.
- Certains compléments alimentaires peuvent être certifiés biologiques
- Pour une efficacité optimale du produit, il est important de bien comprendre et de respecter les conditions d'utilisation indiquées sur l'étiquetage (dose, durée du programme).
- Respecter la dose journalière recommandée.
- Tenir hors de portée des jeunes enfants.
- En cas de prise de médicament, d'un autre complément alimentaire, d'état de santé nécessitant un suivi médical (par exemple grossesse), de doute sur un ingrédient ou un dosage, il est préférable de consulter un professionnel de santé.

Consommation de compléments alimentaires dans différents pays



Norvège
86,60€



Italie
26,30€



Canada
25,30€



Allemagne
18,80€



Royaume-uni
16,90€



France
13,90€



Espagne
6,00€

Dépense moyenne en compléments alimentaires par habitant et par an en 2008 (IADSA - EUROMONITOR 2009)



Sécurité et qualité

I. Un cadre réglementaire garantissant la protection du consommateur

A. Une réglementation commune avec les produits alimentaires

- Exigences de traçabilité et de qualité des produits alimentaires
- Règlement Allégations 1924/2006

B. Un encadrement réglementaire spécifique aux compléments alimentaires

- Directive européenne 2002/46
- Décret 2006-352

C. Des contrôles par la DGCCRF* avant et après la mise sur le marché

- Déclaration de tous les produits avant mise sur le marché
- Contrôles sur les lieux de fabrication, de stockage et de vente

D. Des systèmes d'alerte

- Dispositif national de Nutrivigilance : Loi n° 2009-879 du 21 juillet 2009
- Système d'alerte européen (RASFF)

II. Une démarche qualité émanant des professionnels pour assurer la protection du consommateur

- Charte de Qualité des Compléments Alimentaires SYNADIET
- Normes Qualité et Hygiène (HACCP, ISO...)
- Labels Qualité et Normes techniques

*Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes



synadiet

syndicat des fabricants de produits naturels,
diététiques et compléments alimentaires

14 Terrasse Bellini - F92807 PUTEAUX Cedex - Tél : +33 (0)1 47 17 09 09 - Fax : +33 (0)1 47 17 08 75
nouscontacter@synadiet.org - www.synadiet.org

Syndicat professionnel inscrit au répertoire de la mairie de Puteaux sous le numéro 92/1616