

## **Y a-t-il de bons et de mauvais compléments alimentaires ?**

Il existe de multiples raisons qui poussent les consommateurs à acheter des compléments alimentaires : lutter contre une déficience supposée ou réelle, être plus beau, rester jeune, pour mieux dormir, mieux digérer, pour lutter contre la fatigue ou tout simplement pour se bonne conscience.

Il apparait clairement qu'en France, les compléments alimentaires sont essentiellement consommés par les femmes (3 fois plus que les hommes) car ces dernières sont souvent plus attentives à leur santé. Cependant, l'adage selon lequel : « si cela ne me fait pas de bien, cela ne peut pas me faire de mal » est largement erroné. En effet, s'il existe de nombreuses situations où les compléments alimentaires ont toute leur place (la personne âgée, la femme enceinte, ...) de nombreuses études montrent clairement qu'une consommation inadaptée peut comporter des risques (surdosage, interactions avec des médicaments, interactions des compléments alimentaires entre eux...). Enfin, la vente des compléments alimentaires sur Internet étant très peu contrôlée (et peu contrôlable, en particulier pour les sites à l'étranger !), la qualité et la sûreté des produits disponibles est très largement soumise à caution (produits non purs, contaminations, présence de stéroïdes, de diurétiques, contamination par des métaux lourds, des bactéries, champignons...).

Pour conclure, il n'existe pas de bon ou de mauvais compléments alimentaires, mais des bons et des mauvais consommateurs. En effet, beaucoup de compléments alimentaires sans intérêt et potentiellement dangereux existent car ils se vendent. Cependant, devant la multitude des produits disponibles et les promesses toujours plus alléchantes, le corps médical doit jouer un rôle important en conseillant et en éduquant les patients afin que les compléments alimentaires puissent être un outil efficace dans le maintien en bonne santé de la population.