

Traduction libre de l'article publié par NAREDI dans le KNACK suite à la publication d'un article négatif sur les compléments alimentaires

## "Les compléments alimentaires sont un choix judicieux, sain et sûr en cas de carences"

"Les suppléments nutritionnels jouent un rôle essentiel dans le maintien de notre santé et de notre bien-être et font donc partie d'un mode de vie sain", a déclaré Paul Coussement, président de NAREDI, la fédération professionnelle du secteur des compléments alimentaires.

« Après l'article paru dans le Knack du 17 avril dernier intitulé : "Les compléments alimentaires peuvent nuire à la santé", je peux rassurer le consommateur: tous les compléments alimentaires disponibles sur le marché belge sont officiellement notifiés et sont donc également conformes à toutes les règles belges et européennes, qui ont été élaborées de manière à ce que les compléments alimentaires ne peuvent avoir d'effets nocifs à condition qu'ils soient utilisés comme indiqué sur l'emballage. »

En Belgique, les plus grands groupes de compléments alimentaires comprennent des vitamines et des minéraux (environ 30% du marché), des probiotiques, des acides gras oméga-3, des remèdes digestifs, des laxatifs, des fibres alimentaires, des extraits de plantes pour diverses applications, etc.

La sécurité des compléments alimentaires est garantie par les exigences de qualité élevées auxquelles ils doivent satisfaire. Les compléments alimentaires sont soumis à des contrôles stricts, à la fois pour la formulation et le dosage, ainsi que pour les effets sur la santé pouvant y être liés. Ils sont fabriqués selon des normes de qualité strictes.

La meilleure façon de prendre suffisamment de vitamines et de minéraux est bien sûr une alimentation équilibrée. C'est là que le bât blaise: l'enquête sur la consommation alimentaire 2014-2015 de Sciensano auprès de plus de 3 000 consommateurs belges de 5 classes d'âge répartis dans toute la Belgique a clairement démontré qu'une partie importante de la population risquait des carences.

Les principales sources de vitamines et de minéraux, légumes et fruits, ne sont clairement pas suffisamment consommées: seul 38% de la population mange des légumes chaque jour, seul 47% de la population mange des fruits chaque jour, seulement 5% de la population belge (3-64 ans) respecte les recommandations du triangle alimentaire actif en légumes et 9 pour cent de la population (3-64 ans) respecte les recommandations en termes de fruits. Presque personne ne respecte les directives pour la consommation de produits laitiers et de substituts enrichis en calcium.

L'étude conclut donc qu'un pourcentage élevé de la population belge risque des carences en calcium, en fer et en vitamines. Prendre un supplément est donc un choix judicieux.

### Seulement pour les "happy few"? Non !

Ce n'est pas vrai que seules les personnes très instruites et en bonne santé, qui accordent généralement plus d'attention à une alimentation saine et à pratiquer de l'exercice, prennent des compléments alimentaires. L'enquête sur la consommation alimentaire montre que les différences d'apports entre les différents groupes de population sont minimes. Pour certains compléments (par

exemple les vitamines A, D et K), c'est même l'inverse: les personnes peu qualifiées en prennent davantage. L'enquête n'incluait d'ailleurs aucune recherche sur l'hypothèse selon laquelle les personnes plus instruites "accordent généralement plus d'attention à une alimentation saine et à l'exercice".

En Europe, les allégations relatives aux compléments nutritionnels sont vérifiées sur des bases scientifiques par l'EFSA. Seul un nombre limité de demandes passent la lourde procédure et sont finalement approuvées par l'EFSA. La Commission européenne transpose ensuite l'allégation en législation, après quoi les différents États membres européens doivent également transposer cette législation européenne dans leur législation nationale.

Par exemple, l'affirmation selon laquelle la vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire de l'EFSA, de la Commission européenne et des différents États membres est considérée comme "scientifiquement prouvée" et donc "légalement autorisée". Il est donc totalement inutile de remettre en question l'allégation de santé concernant la vitamine C après des procédures aussi bien encadrées et strictement contrôlées.

De plus, il est absolument interdit en Europe de suggérer que les compléments alimentaires peuvent prévenir les maladies. Le sélénium et le curcuma sont mentionnés dans l'article de Knack. Il est interdit par la loi d'utiliser de telles allégations. Cela s'applique non seulement aux informations sur les produits, mais également à toutes les autres formes de publicité ou de promotion.

### ***Levure de riz rouge dangereux? Un dossier avec beaucoup de contradictions***

Naredi souligne que des produits à base de levure de riz rouge sont sur le marché depuis de nombreuses années et ce, avec l'approbation officielle des autorités belges. Des millions de produits sont utilisés par des consommateurs satisfaits et la levure de riz rouge est également recommandée dans les directives pour le traitement de la dyslipidémie de l'Association européenne des cardiologues / de l'Association européenne de l'athérosclérose.

Des doutes ont récemment été exprimés au sujet de la sécurité, sur la base d'un très petit nombre de constatations d'effets secondaires. Celles-ci ne sont pas liées à une contamination ou à des dosages différents, comme nous l'avons démontré en substance aux autorités. Le 4 mars, l'ILEP (Groupe international d'experts sur les lipides) a également publié une méta-analyse très convaincante qui a démontré la sécurité de la levure de riz rouge et réfute toutes les critiques.

En tout état de cause, si l'évaluation de la Commission européenne et des États membres donnait lieu à des ajustements des doses autorisées dans la levure de riz rouge, les producteurs s'adapteront bien entendu aux nouvelles lignes directrices afin que personne ne puisse douter de la sécurité et de la santé des compléments alimentaires.

En bref, la loi, tant au niveau national qu'europpéen, encadre fortement la production et la commercialisation de compléments alimentaires contenant des vitamines et des minéraux. Les allégations de santé ne sont autorisées qu'après des contrôles stricts de l'EFSA.

***Les consommateurs peuvent donc consommer un complément de vitamines et de minéraux en toute confiance. En cas de déficit, il s'agit d'un choix judicieux, sain et sûr qui contribue au maintien d'une bonne santé.***

Plus d'infos: consultez la brochure de NAREDI :

[https://www.naredi.be/sites/default/files/LD-DEF-NL-Naredi\\_BroConso\\_A5\\_avril18.pdf](https://www.naredi.be/sites/default/files/LD-DEF-NL-Naredi_BroConso_A5_avril18.pdf)

La fédération sectorielle NAREDI représente plus de 150 membres qui produisent ou commercialisent des compléments alimentaires. Elle veut défendre la crédibilité et l'image des compléments alimentaires, ainsi que rétablir et renforcer la confiance dans des produits sûrs et de qualité.