

L'utilisation de nouvelles substances

Il existe un risque lié à la consommation de substances peu connues dont les effets sur le corps humain ne sont pas encore très clairs. Certaines de ces nouvelles substances se sont révélées dangereuses.

L'automédication

Il est conseillé de consulter un professionnel de santé avant de donner des compléments alimentaires à vos enfants ou d'en prendre vous-même.

QUELQUES CONSEILS LORS DE L'ACHAT DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

En général

- achetez des compléments alimentaires auprès de fournisseurs de confiance,
- prenez conseil auprès de votre professionnel de santé,
- préférez une alimentation saine, variée et équilibrée à la prise de compléments alimentaires.

Méfiez-vous

- des annonces miraculeuses (telles que « guérit tout », « effet rapide ») faisant référence à des maladies ou attisant les peurs (contre le vieillissement, contre le surpoids...);
- du terme « naturel » qui n'est pas synonyme de « sécurité » ;
- des témoignages de clients satisfaits ;
- d'une adresse incomplète ou manquante du producteur ou du distributeur sur l'étiquette ;
- de la vente par correspondance, par internet et de la vente directe à domicile, car ces produits échappent souvent au contrôle officiel.



RÉCLAMATION

Si vous constatez un problème avec un complément alimentaire ou que vous ressentez des effets indésirables suite à la consommation d'un complément alimentaire, vous pouvez nous le signaler via notre site :



PLUS D'INFORMATIONS

Contactez l'Administration luxembourgeoise vétérinaire et alimentaire (ALVA)

Tél.: 247-82539

Email: complalim@alva.etat.lu

Adresses utiles:

www.securite-alimentaire.lu

www.gimb.lu

www.efsa.europa.eu



Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Viticulture

ALVA - Administration Luxembourgeoise Vétérinaire et Alimentaire

Fotos: Adobe Stock

Ausgabe: 05/2024



COMPLÉMENTS

ALIMENTAIRES

Remèdes miracles ou fausses promesses ?



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture,
de l'Alimentation et de la Viticulture

Administration luxembourgeoise vétérinaire
et alimentaire



QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ?

Les compléments alimentaires sont des denrées alimentaires qui se présentent **sous différentes formes** (comprimés, poudres, solutions liquides, etc.). Leur but est de compléter l'alimentation normale. Ils peuvent contenir des vitamines, des minéraux, des plantes et d'autres substances.

Les fabricants de compléments alimentaires attribuent différentes propriétés à leurs produits :

- compléter le régime en cas de carences en certaines vitamines ou minéraux ;
- augmenter les performances physiques ;
- améliorer la concentration ;
- perdre du poids ;
- améliorer son état de santé ou rester en forme.

QUEL LIEN EXISTE-T-IL AVEC LES MÉDICAMENTS ?

Un complément alimentaire n'est pas considéré comme un médicament et ne nécessite pas d'autorisation de mise sur le marché, ni de prescription médicale. Cependant, la limite entre le médicament et le complément alimentaire est parfois floue.

Un complément alimentaire ne peut pas guérir ou prévenir des maladies humaines.

SONT-ILS UTILES OU NÉCESSAIRES ?

Une alimentation saine, variée et équilibrée permet de couvrir les besoins en vitamines et en minéraux pour tout individu sain. Les compléments alimentaires ne suffisent pas à pallier aux manques dus à une mauvaise alimentation.

Certes, il y a des cas de carences où une complémentation est nécessaire, mais dans ces cas, il est recommandé de consulter et de suivre les indications de son médecin.

Souvent il n'existe pas de preuves scientifiques concernant l'efficacité réelle de ces compléments.



Ils peuvent être vendus même si leur effet est douteux ou non documenté.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES SONT-ILS SÛRS ?

À l'exception des vitamines et minéraux, il n'existe pas de listes uniformes concernant d'autres ingrédients pouvant être utilisés dans la fabrication des compléments alimentaires en Europe.

Ainsi, **il n'est pas exclu de trouver des produits dangereux** pour la santé sur le marché européen et luxembourgeois.

Les compléments alimentaires commercialisés au Luxembourg doivent être enregistrés au préalable et sont soumis à des contrôles réguliers par l'autorité compétente (Administration luxembourgeoise vétérinaire et alimentaire, ALVA).

En cas de doute ou de réclamations, des échantillons sont prélevés par l'ALVA pour contrôler la conformité du produit.



- **Seuls les fabricants de compléments alimentaires sont responsables de la conformité de leurs produits.**
- **Aucune autorisation officielle n'est requise pour la vente de compléments alimentaires.**

QUELS SONT LES RISQUES ?

Le surdosage

Un surdosage en vitamines, minéraux et autres substances peut être dangereux pour notre organisme.

Le mélange médicament et complément

La prise simultanée de médicaments avec des compléments alimentaires peut mener à des interactions augmentant ou diminuant l'effet du médicament, et devenir ainsi dangereux pour la santé.

Le mélange de plusieurs compléments

La prise simultanée de différents compléments alimentaires peut avoir des interactions comportant un risque pour la santé.

L'achat sur internet

Lors de l'achat de compléments alimentaires sur internet, il n'est pas garanti que la législation luxembourgeoise ou européenne soit respectée. Certains produits vendus comme compléments alimentaires dans d'autres pays sont des médicaments en Europe ou au Luxembourg et ne peuvent pas être vendus sans autorisation de mise sur le marché. Ils peuvent être nocifs pour la santé s'ils sont pris sans indication et sans contrôle médical.

