



08/06/2023

ALIMENTATION ET NUTRITION HUMAINE

Compléments alimentaires à base de plantes : vers une meilleure information des consommateurs

De nombreux compléments alimentaires contiennent des plantes, notamment médicinales. Celles-ci peuvent toutefois présenter un risque pour la santé, du fait d'interactions possibles avec des médicaments, de contre-indications, etc. Or le consommateur n'en est pas forcément informé. Afin de prévenir ces effets indésirables, l'Anses publie un avis et met à disposition des professionnels de santé un outil leur permettant de mieux informer leurs patients sur 118 plantes médicinales utilisées dans des compléments alimentaires.

Un manque d'informations sur les effets potentiels liés aux plantes dans ces produits

Contrairement aux médicaments, les compléments alimentaires ne comportent pas de notice obligatoire sur laquelle des informations relatives à la sécurité du produit pourraient être portées à la connaissance des consommateurs. Seules quelques informations succinctes, comme l'identité des ingrédients, doivent obligatoirement être mentionnées sur l'étiquetage. Or, la simple mention de la présence de plantes dans les compléments alimentaires peut parfois être **faussement rassurante** pour le consommateur, alors que **certaines plantes peuvent présenter un risque** dans certaines conditions d'utilisation, selon le type d'extraits de plantes ou la sensibilité de populations particulières, comme les femmes enceintes ou les enfants. De plus, les compléments alimentaires ne font que très rarement l'objet de conseils aux consommateurs, qui peuvent ainsi consommer des produits inadaptés à leur état de santé.

Un nouvel outil pour accompagner les professionnels de santé, une première en Europe

L'Agence a analysé et adapté les mentions et restrictions existantes pour les médicaments à base de plantes, en les transposant aux compléments alimentaires contenant ces mêmes plantes. Cette analyse a fait l'objet d'un avis qui vient d'être publié. L'avis s'accompagne d'une annexe listant **l'ensemble des précautions d'emploi, recommandations, contre-indications et interactions médicamenteuses potentielles** relatives à 118 plantes médicinales utilisées dans les compléments alimentaires.

Afin de faciliter l'accès à ces informations, l'Anses a créé un tableau accessible en ligne donnant pour chaque plante une information synthétique. Principalement destiné aux médecins, pharmaciens et nutritionnistes, il vise à les aider à assurer un **meilleur accompagnement des consommateurs** de compléments alimentaires. Il s'agit d'un extrait des informations contenus dans l'annexe 4 de l'avis, qui peut être consultée pour plus d'informations.

[Consulter le tableau d'information sur les plantes médicinales utilisées dans des compléments alimentaires nécessitant des précautions d'emploi](#)

Date de dernière mise à jour : 08/06/2023

Continuer à améliorer la sécurité des compléments alimentaires

Dans cet avis, l'Anses rappelle une nouvelle fois que la consommation des compléments alimentaires à base de plante n'est pas sans risques. Ces produits, qui sont loin d'être anodins, peuvent **entraîner des effets indésirables parfois graves**, comme des allergies sévères ou des atteintes hépatiques potentiellement mortelles.

Pour améliorer la sécurité du consommateur, l'Agence recommande aux fabricants de **faire apparaître de manière explicite les éventuelles restrictions d'usage** liées à la présence de plantes, dans la notice ou en mention sur l'emballage.

Elle préconise également aux professionnels de santé en charge de conseils et de vente de compléments alimentaires, de se **former à la sécurité et l'usage des plantes** contenues dans les compléments alimentaires.

Signaler tout effet indésirable auprès de la Nutrivigilance

Si vous êtes un **professionnel de santé**, pensez à interroger vos patients sur leur consommation de compléments alimentaires.

En **déclarant les effets indésirables** dont vous auriez connaissance à la **Nutrivigilance**, vous participez à améliorer la connaissance des produits et la sécurité des consommateurs.

En savoir plus

[Avis relatif à l'évaluation de la pertinence de l'application des avertissements et recommandations exprimés dans les monographies de plantes médicinales de l'EMA aux compléments alimentaires contenant ces mêmes plantes](#)