

Compléments alimentaires - "bidons" et "parfois dangereux" (UFC-Que Choisir)

PARIS, 27 oct 2008 (AFP)

Certains compléments alimentaires promettant un ventre plat, une mémoire retrouvée ou une forme éblouissante sont "bidons" et "parfois dangereux", a déploré l'association de consommateurs UFC-Que Choisir, dans son mensuel de novembre, publié lundi.

UFC-Que Choisir a étudié 33 produits appartenant à trois familles de compléments alimentaires parmi les plus vendus contenant de la vitamine C (9 produits), de l'oméga 3 (12 produits), ainsi que des références "ligne et minceur" (12 produits).

Pour les vitamines C, l'association a vérifié en laboratoire que les teneurs annoncées étaient respectées, pour les oméga 3 elle a analysé le profil des acides gras et d'éventuels résidus de contaminants présents dans le milieu marin puisque les comprimés sont à base d'huile de poisson.

Enfin, pour les produits "ligne et minceur", qui sont les compléments alimentaires les plus vendus en France, elle a demandé aux fabricants les données prouvant leur efficacité.

Toutefois, dans quatre cas (sur 12 au total), le fabricant a refusé de présenter "quelque information que ce soit". Dans trois autres cas, il a reconnu "n'avoir mené aucune étude clinique sur son produit".

Les cinq produits restants "ont bien fait l'objet d'études, mais toutes souffrent de faiblesses méthodologiques plus ou moins graves qui empêchent de conclure, sans ambiguïté, à l'efficacité du produit".

Concernant la vitamine C, certains comprimés sont surdosés, dépassant jusqu'à quatre fois la dose journalière réglementaire. Or un surdosage répété peut entraîner des calculs urinaires, des problèmes digestifs et favoriser le vieillissement de cellules, souligne l'association.

Quant aux références contenant des oméga 3, les teneurs en polluants (mercure, plomb, dioxines) sont "largement inférieures aux seuils réglementaires", selon UFC. Cependant, l'étiquetage "est très lacunaire puisque dans plusieurs cas les teneurs en oméga 3 ne sont même pas indiquées".

L'association déplore également que les fabricants de ces produits oméga 3 fassent des allégations (bonne humeur, équilibre émotionnel, meilleure mémoire ou concentration...) qui vont "bien au-delà de ce que sait la science" et qui "ne sont corroborées par aucune étude sérieuse".