

Compléments alimentaires : ils ont convaincu les Français

Entreprendre.fr

29/03/2020

En constante croissance, le marché des compléments alimentaires a atteint 1,9 milliard d'euros en 2019. Produits de la ruche, plantes médicinales, vitamines et minéraux, oméga 3,6,9, huiles essentielles... ont fait leur chemin pour convaincre 80 % des personnes de leur efficacité dans bien des domaines.

Résultat : près d'un Français sur deux a déjà consommé des compléments alimentaires. En recherche de produits de santé naturels et désireux de devenir acteurs de leur santé, ils utilisent ces compléments à titre préventif à tout âge et dans de nombreux cas de figure. Synadiet (le Syndicat National des Compléments Alimentaires) rappelle que, comme son nom l'indique, « *le complément alimentaire est un produit qui doit venir en complément d'une hygiène de vie saine. Il apporte un bénéfice nutritionnel ou physiologique en cas de déficiences alimentaires* ».

Une réglementation stricte

Conformément à la réglementation, un complément alimentaire n'a en effet pas vocation à revendiquer la guérison d'une maladie. « *Cependant, en agissant notamment sur la diminution de facteurs de risques de maladies et sur le bien-être en général, ces compléments contribuent à la préservation de la santé tout au long de la vie* » ajoute le Syndicat. « *Ils répondent à une tendance de rationalisation de la consommation de médicaments et à la prise de conscience que des réponses mesurées et adaptées peuvent être apportées à des personnes en situation d'inconfort* ». Par exemple, en matière de vitamines et de minéraux, une supplémentation peut s'avérer nécessaire lorsqu'une personne n'arrive pas à couvrir ses besoins, dans certaines situations physiologiques. On sait notamment que le déficit en vitamine D est associé à des risques chez les personnes âgées.

Dans l'Union Européenne, la réglementation encadre strictement la production, la mise sur le marché et la surveillance des compléments alimentaires afin de sécuriser leur emploi et leur conformité aux normes de qualité. Sont autorisées seulement la mise sur le marché d'ingrédients jugés sûrs, et sont imposés si besoin des niveaux de doses et des précautions d'emploi sur l'étiquetage des produits. Quant à l'efficacité des ingrédients actifs entrant dans leur composition, elle repose sur des études scientifiques et/ou un recul d'utilisation.

Par contre, attention aux achats sur Internet dont la provenance peut être douteuse ! En effet, la consommation de ces compléments peut présenter des risques lorsque, par exemple, leur composition ne respecte pas les normes ou que la mauvaise qualité des matières premières annihile le bénéfice attendu.

Prévenir la maladie et préserver la vitalité

Pourquoi les Français consomment-ils des compléments alimentaires ? Trois indications concentrent une grande partie du marché : le sommeil/stress, la digestion, la vitalité. Dans le cadre de l'Observatoire Synadiet 2018, OpinionWay a interrogé les Français sur leurs perceptions et leurs habitudes de consommation de ces

compléments. Parmi les motivations des consommateurs, les compléments alimentaires représentent une solution naturelle pour entretenir sa santé et éviter de consommer systématiquement des médicaments.

93 % des individus prennent des compléments alimentaires à vocation de santé, et 40 % les achètent pour des raisons de beauté. Les bénéfiques sont reconnus tant pour la croissance que pour le vieillissement, pour affronter certaines périodes de l'année pour éviter ou limiter les petits maux, pour prévenir ou ralentir des problèmes de santé, ou encore pour limiter les déficiences alimentaires. Dans le domaine de la beauté, ces compléments sont beaucoup utilisés pour le rajeunissement de la peau, la vitalité des cheveux, la protection de la peau contre la pollution, etc.

À côté des compléments aux noms scientifiques, les Français ont également de plus en plus recours à ce que l'on appelle les super-aliments. Ceux-ci complètent de manière naturelle l'alimentation déficiente pour garder la vitalité. Graine de chia, acérola, levure alimentaire... ont fait leur apparition sur le marché et sont de plus en plus appréciés pour leurs qualités respectives (antioxydants, tonifiants, etc.). Tandis que, parmi les plantes miracles, le curcuma regorge de propriétés, notamment anti-inflammatoires, qui ont été mises en avant peu à peu et ont convaincu les consommateurs.

Un bénéfice santé mais également économique

Comme le souligne l'étude de Synadiet, une majorité de consommateurs et même de non consommateurs aimeraient que les professionnels de santé prescrivent des compléments alimentaires, voire même que ceux-ci soient remboursés par les mutuelles. D'ailleurs, leur capacité à apporter un bien-être tangible contribue à préserver notre système de santé, très sollicité dans le contexte actuel avec le vieillissement de la population ou encore le développement de solutions thérapeutiques remboursables de plus en plus coûteuses. De plus, la vie moderne génère des comportements (grossesses tardives, choix de régime alimentaire particuliers, stress...) pour lesquelles le recours ponctuel à des compléments alimentaires est tout à fait utile.

Tandis que notre système de santé est beaucoup plus centré sur le soin que sur la prévention, cette dernière devient essentielle surtout dans une société vieillissante. Ainsi, des études médico-économiques, commanditées par Synadiet et menées par l'institut Frost & Sullivan, ont été révélées cette année. Elles portent sur l'intérêt des compléments alimentaires dans le cadre de la prévention des pathologies à l'âge. Étayées par des avis d'experts scientifiques, elles mettent en évidence les bénéfices de ces compléments dans les domaines des déficiences visuelles, du déclin cognitif et des douleurs articulaires.

En matière de déficiences visuelles, les résultats de l'étude montrent qu'une prise journalière de compléments alimentaires à base de lutéine aurait pu éviter près de 46 000 cas de troubles de la vision en France et permettre d'économiser 1,7 milliard d'euros en 2017. De récents essais cliniques ont en effet montré une diminution du risque de développer une DMLA avec une telle supplémentation.

En matière d'articulations, la consommation à titre préventif de glucosamine et/ou de chondroïtine aurait pu générer un bénéfice potentiel de 1,6 milliard d'euros. Enfin, en matière de déclin cognitif, la prise d'oméga-3 par toutes les personnes à risque aurait pu entraîner une économie de 498 millions d'euros et plus de 3000 cas de démence auraient pu être évités. Il a été démontré que les oméga-3 avaient des propriétés vasculaires, anti-inflammatoires, et la capacité de réguler l'expression génique qui pourraient contribuer favorablement aux processus cognitifs.