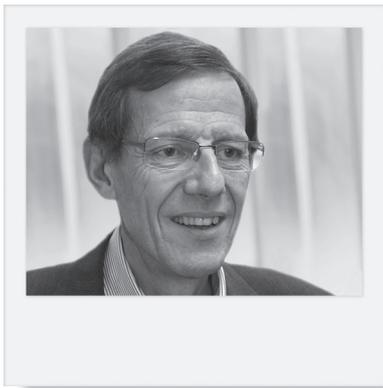


Qui sont les consommateurs de compléments alimentaires ?

RÉSUMÉ : La consommation des compléments alimentaires reste modérée en France. Cela peut être lié à la culture alimentaire française et à la relation des Français avec l'alimentation : plaisir et partage y ont une place importante, ce qui n'est pas l'image des compléments alimentaires. En outre, les autorités de santé affirment régulièrement qu'une alimentation saine peut être obtenue avec une alimentation normale non supplémentée.

L'analyse du profil des utilisateurs de compléments alimentaires dans des études françaises et étrangères montrent qu'il s'agit de sujets soucieux de leur santé, ayant souvent des comportements plus positifs pour leur santé, mais éventuellement plus anxieux ou ayant une idée négative de leur état de santé. Objectivement, plusieurs études confirment que leurs apports nutritionnels sont meilleurs que ceux des non utilisateurs, et que les compléments alimentaires y contribuent.



→ J.-M. LECERF

Service de Nutrition, Institut Pasteur,
LILLE.

Le nombre de Français consommant occasionnellement des compléments alimentaires ne fait que croître, puisque 1 Français sur 5 a pris un ou des compléments alimentaires dans l'année. Mais l'on reste très loin des pratiques américaines. Par exemple l'image des compléments alimentaires reste entachée de doutes ou de suspicions en France, renforcée par les alertes des agences sanitaires, comme récemment encore. Pourtant, la législation en France est rigoureuse et la nutrivi-gilance efficace.

De plus, la relation des Français avec la nourriture et la table est très forte, très différente de celle qu'ont les Anglo-Saxons : le plaisir alimentaire et la convivialité restent heureusement très forts. L'aliment n'est pas considéré comme une source de nutriment mais comme vecteur de plaisir et porteur de sens, de sorte que le besoin de compléter l'alimentation ne s'impose pas puisque celle-ci ne se situe pas uniquement dans le registre nutritionnel. Cependant, les

consommateurs réguliers sont de plus en plus nombreux. Pour eux, les compléments alimentaires correspondent à une attente. Avant de définir qui sont ces consommateurs, on s'attachera brièvement à décrire ce que sont les compléments alimentaires.

Les compléments alimentaires

Répondant à la législation des aliments et non pas des médicaments, les compléments alimentaires doivent bien évidemment être sûrs et sains (il faut remarquer que les seuls accidents concernent des produits de phytothérapie mal contrôlés, importés, vendus sur Internet...). Ce ne sont pas non plus des médicaments et ils n'ont donc pas d'AMM, mais ils doivent être déclarés, autorisés et conformes à la réglementation [1].

Ce ne sont pas non plus des aliments si l'on se réfère à la définition très juste

REVUES GÉNÉRALES

Micronutrition

de Jean Trémolières: un aliment est une denrée comestible, nourrissante, appétente et coutumière. Seuls les deux premiers termes sont adaptés aux compléments alimentaires.

Les compléments alimentaires contenant des vitamines et des minéraux sont les plus courants et ceux pour lesquels l'indication nutritionnelle est la plus évidente. En bonne sémantique nutritionnelle, on devrait distinguer les compléments (qui complètent les apports nutritionnels) et les suppléments (qui rajoutent quelque chose à l'alimentation). Les compléments au sens strict sont là pour diminuer le risque de déficit, les suppléments pour tenter d'obtenir un bénéfice supplémentaire.

Il faut souligner l'extrême hétérogénéité des compléments alimentaires: depuis les vitamines et minéraux, les acides gras, les acides aminés, les peptides fonctionnels, les probiotiques, les fibres, les prébiotiques, la phytothérapie, le pollen et la gelée royale, la spiruline et les microalgues, les caroténoïdes, les extraits de produits marins, etc., la liste est infinie. De sorte qu'il est sans doute difficile d'avoir une analyse juste des profils de consommateurs tant les indications et les motivations peuvent être différentes.

Les études françaises

Dans la mesure où la relation à la nourriture, les préoccupations nutritionnelles, les modes alimentaires ne sont pas les mêmes, il convient de distinguer la situation selon les pays, en France et dans les autres pays.

>>> Une première étude a été réalisée en France il y a plus de 10 ans chez 290 adultes de 25-54 ans, consommateurs récents et réguliers de compléments alimentaires [2]. Les femmes, les cadres et employés, les personnes vivant dans un foyer d'au moins 2 personnes

étaient surreprésentés comparative-ment aux hommes, aux ouvriers et aux personnes vivant seules. Seuls 60 % considèrent que leur alimentation est équilibrée, alors que 76 % des sujets du Baromètre santé nutrition de la même période estiment pour 76 % que leur alimentation est équilibrée. 15 % seulement suivent un régime, 12,4 % ont un surpoids et 4,1 % une obésité.

Dans cette étude, les forts consommateurs ont été étudiés par rapport aux faibles consommateurs de compléments alimentaires: il était surprenant de les entendre déclarer plus souvent qu'ils avaient une alimentation déséquilibrée; ils "font" plus souvent un régime; ils sont plus nombreux à consulter les spécialistes et à exercer une profession de santé. Ils achètent davantage sur prescription.

>>> Une autre étude française, sur un échantillon beaucoup plus grand, a été réalisée très récemment. Il s'agit des 79 786 "premiers" participants de l'étude NUTRINET [3]. Dans cette étude, 14,6 % des hommes et 28,1 % des femmes auraient pris au moins une fois dans l'année des compléments alimentaires. Par rapport à ceux ne prenant pas de compléments alimentaires, la prise de compléments alimentaires était associée à une meilleure connaissance

des recommandations alimentaires, à une consommation plus fréquente de produits "bio", à une alimentation plus variée et à un style de vie plus sain (activité physique, tabac...).

Hors compléments alimentaires, leurs apports nutritionnels étaient plus élevés que les autres sujets pour les vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, bêta-carotène, A, C, D et E, pour plusieurs minéraux: calcium, fer, magnésium, phosphore et magnésium; et plus bas pour sodium, ce qui correspond à un profil plus satisfaisant. De même, la prévalence d'apports nutritionnels insuffisants était plus faible pour les vitamines B1, B6, B9, A, C, E, calcium, magnésium, tandis que la prévalence d'apports nutritionnels insuffisants était plus élevée pour la vitamine B12, ce qui montre indirectement une tendance plus végétale et moins "carnée".

>>> L'étude INCA2 en France avait montré des résultats similaires, les utilisateurs de compléments alimentaires ont moins souvent un besoin nutritionnel moyen non atteint que les non utilisateurs pour 17 vitamines et minéraux (fer, zinc, phosphore) [4] (fig. 1).

Le pourcentage d'adultes français ayant pris au moins une fois des compléments alimentaires en 12 mois n'était que

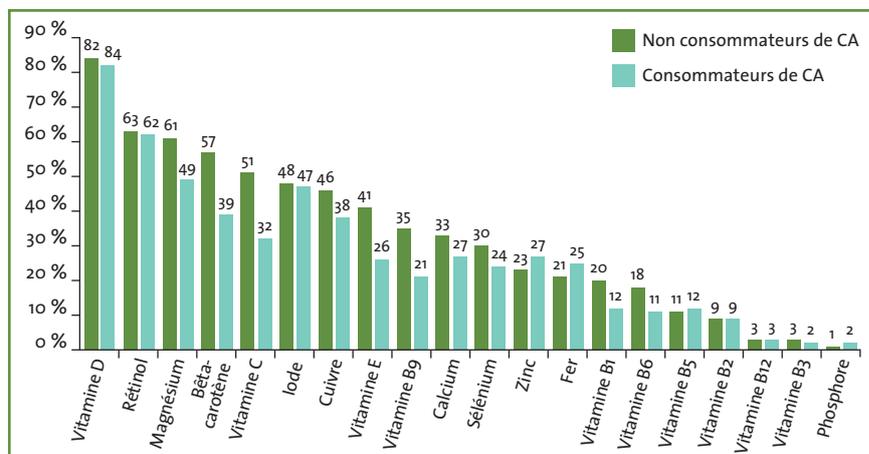


FIG. 1: Pourcentage de sujets n'atteignant pas le besoin nutritionnel moyen pour les micronutriments.

de 15,7 % dans cette enquête menée en 2007 et publiée en 2012 (22 % des femmes et 8 % des hommes). Le profil alimentaire des consommateurs de compléments alimentaires est caractérisé par une surconsommation d'ultra-frais laitiers, de céréales, de poisson, de pain et de margarine et une sous-consommation de jambon, condiments, sauces, abats, fromages, pâtisseries, gâteaux, pommes de terre, par rapport aux non consommateurs. Ils entretiennent donc un rapport différent avec l'alimentation.

>>> L'étude EPIC avec sa cohorte E3N (femmes de la MGEN) a été menée auprès de 64 252 femmes [5]. Trois styles alimentaires ont été identifiés :
 – **style 1** : viandes transformées/féculeux. Elles consomment plus de viandes transformées, de *fast-food*, riz, pâtes, semoule, gâteau mais peu de légumes ;
 – **style 2** : fruits/légumes. Elles consomment plus de fruits et légumes, fruits de mer et produits de la mer, huiles végétales et yaourt ;
 – **style 3** : alcool/viande. Elles consomment plus d'alcool, de viande et produits carnés, de café, peu de fruits.

L'*odds ratio* (OR) pour la prise de complément alimentaire est de 0,84 pour le groupe de style 1, c'est-à-dire qu'elles prennent moins souvent des compléments alimentaires. L'OR pour le groupe 2 est de 1,55 nettement accru, c'est-à-dire qu'elles prennent plus souvent des compléments alimentaires. L'OR pour le groupe du style 3 est de 0,69, également réduit, c'est-à-dire que la prise de compléments alimentaires est moins fréquente chez ces femmes.

Les études faites à l'étranger

>>> **Une étude suédoise** déjà ancienne, chez 11 422 sujets de 16-84 ans [6], a montré que 22 % des hommes et 33 % des femmes consommaient des complé-

POINTS FORTS

- ⇒ La consommation de compléments alimentaires reste modeste en France.
- ⇒ Cela peut être lié à une relation différente des Français avec l'alimentation, plus hédonique et conviviale que fonctionnelle.
- ⇒ Les consommateurs de compléments alimentaires ont des comportements plus positifs pour leur santé.
- ⇒ Les apports nutritionnels des consommateurs de compléments alimentaires sont un peu meilleurs que ceux des non utilisateurs.

ments alimentaires. Les consommateurs de compléments alimentaires étaient plus souvent des sujets âgés, de niveau d'éducation plus élevé (hommes), vivant seuls (femmes), de poids plus bas (hommes), ayant une activité physique intense (hommes), ayant plus souvent recours à des soins dentaires (hommes et femmes), ne fumant pas et se considérant comme en mauvaise santé !

>>> **Une étude suisse**, réalisée auprès de 3 249 femmes et 2 937 hommes [7], a montré que 26 % prenaient des compléments alimentaires, et/ou des suppléments vitaminiques et minéraux. En analyse univariée, la consommation était plus importante en cas d'arthrose, d'ostéoporose, de dépression et d'anxiété. Les consommateurs fument moins, sont moins souvent obèses, sont plus actifs et ont un niveau d'éducation plus élevé. En analyse multivariée, l'étude a montré que leur consommation était plus fréquente chez les femmes, les sujets plus âgés, plus éduqués, nés en Suisse (!), plus souvent anciens fumeurs, ayant davantage d'activité physique, plus d'anxiété et plus de dépression et un indice de masse corporelle plus bas.

>>> **Une étude allemande** a été menée auprès de 4 030 adultes de 18-79 ans [8]. 18 % des hommes et 25 % des femmes prenaient des compléments

alimentaires régulièrement, c'est-à-dire au moins une fois par semaine. La prise de compléments alimentaires était plus fréquente avec l'âge (femmes), chez les hommes actifs, chez les femmes ayant un IMC plus élevé ou anciennes fumeuses. La contribution des compléments alimentaires vitaminiques et minéraux a été étudiée dans cette population. Pour ces consommateurs de compléments alimentaires, ils représentent 13 à 36 % des apports vitaminiques chez les hommes et 17 à 43 % chez les femmes.

Il est intéressant de noter qu'à la fois les apports vitaminiques totaux et alimentaires étaient plus élevés chez les consommateurs pour les vitamines B9 – C – B6 (hommes et femmes) et pour la vitamine E (hommes). De sorte que le pourcentage de sujets n'atteignant pas les apports conseillés était plus faible chez les consommateurs/non consommateurs de compléments alimentaires pour les vitamines C et E (hommes et femmes) B2 et B6 (femmes), ou encore que le pourcentage de consommateurs qui atteignent les apports conseillés grâce aux compléments alimentaires est de 24 à 29 % pour les vitamines E et B9. Enfin, le pourcentage de sujets qui n'atteignent pas les apports conseillés est plus faible chez les consommateurs/non consommateurs pour les vitamines B1, B2, B6, B9, B12, C et E.

REVUES GÉNÉRALES

Micronutrition

Conclusion

Ainsi, le profil des consommateurs de compléments alimentaires semble particulier. Le plus souvent il s'agit de personnes soucieuses de leur santé, ayant parfois une perception négative de leur santé et de leur alimentation alors que, dans la grande majorité, ce sont des personnes ayant davantage d'activité physique, une alimentation déjà meilleure en base et des compléments souvent plus favorables bien que parfois plus anxieuses ou dépressives que les autres.

Les études dans plusieurs pays européens et en France sont très cohérentes de ce point de vue. De ce fait, ce sont des personnes qui ont des apports nutritionnels meilleurs que les autres, y compris sans prise en compte de ces compléments vitaminiques et minéraux.

En les prenant en compte, les compléments alimentaires leur permettent d'avoir une meilleure couverture des apports nutritionnels conseillés. On peut donc affirmer que, d'une part, ces compléments alimentaires vita-

miniques et minéraux contribuent à un meilleur statut nutritionnel des consommateurs mais, d'autre part, il ne s'agit pas de ceux qui en auraient le plus besoin. Il faut apporter quelques nuances à ce propos. On peut également affirmer que, d'une part, la supplémentation à haute dose – peu pratiquée en France – n'est pas pour autant justifiée sauf indication spécifique et, d'autre part, que la plupart des résultats présentés ne peuvent pas être strictement extrapolés aux compléments non nutritionnels.

Bibliographie

1. Avis de l'agence française de sécurité sanitaire des aliments relatif à l'évaluation des teneurs en vitamines et minéraux des denrées enrichies et des compléments alimentaires : synthèse. 2009 ; Saisine n° 2007-SA-0315:38p.
2. TOUVIER M, DUFOUR A, GOURILLON S *et al.* Les forts consommateurs de compléments alimentaires en France. Résultats de l'enquête ECCA. *Cah Nutr Diet*, 2003;38:187-193.
3. POUCHIEU C, ANDREEVA VA, PÉNEAU S *et al.* Sociodemographic, lifestyle and dietary correlates of dietary supplement use in a large sample of french adults: results from the nutrinet-santé cohort study. *Br J Nutr*, 2013;110:1480-1491.
4. PILORIN T, HÉBEL P. Consommation de compléments alimentaires en France : profil des consommateurs et contribution à l'équilibre nutritionnel. *Cah Nutr Diet*, 2012;47:147-155.
5. TOUVIER M, NIRAVONG M, VOLATIER J *et al.* Dietary patterns associated with vitamin/mineral supplement use and smoking among women of the e3n-epic cohort. *Eur J Clin Nutr*, 2009;63:39-47.
6. MESSERER M, JOHANSSON SE, WOLK A. Sociodemographic and health behaviour factors among dietary supplement and natural remedy users. *Eur J Clin Nutr*, 2001;55:1104-1110.
7. MARQUES-VIDAL P, PÉCOUD A, HAYOZ D *et al.* Prevalence and characteristics of vitamin or dietary supplement users in Lausanne, Switzerland: the colaus study. *Eur J Clin Nutr*, 2009;63:273-281.
8. BEITZ R, MENSINK GBM, FISCHER B *et al.* Vitamins--dietary intake and intake from dietary supplements in germany. *Eur J Clin Nutr*, 2002;56:539-545.

L'auteur a déclaré ne pas avoir de conflits d'intérêts concernant les données publiées dans cet article.

Colorants intraoculaires à base de lutéine

Les laboratoires Horus Pharma annoncent la distribution d'une gamme complète de colorants intraoculaires à base de lutéine naturelle, dans le cadre de la prise en charge d'une chirurgie de la cataracte et/ou vitréorétinienne.

Cette nouvelle gamme de colorants réunit les produits Phacodyne, Vitreodyne, Retidyne, Retidyne Plus, Doubledyne et Tripleodyne.

Le mécanisme d'action novateur de ces produits repose sur la combinaison de colorants en association avec de la lutéine réagissant spécifiquement avec la capsule antérieure, le vitré, la MER et la MLI. Ces dispositifs médicaux permettent de colorer indépendamment chaque membrane ou de façon combinée : double coloration MER/MLI avec Doubledyne et produit unique sur le marché, une triple coloration différenciée vitré/MER/MLI avec Tripleodyne.

J.N.

D'après un communiqué de presse des laboratoires Horus Pharma.