

Gare aux compléments alimentaires contre les douleurs articulaires

Sur les compléments alimentaires, les alertes se suivent et... se ressemblent. Un peu moins de deux mois après l'Académie de pharmacie, qui s'inquiétait des dangers de produits à base de plantes laxatives, voici l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) qui alerte sur des préparations à visée articulaire. Dans un avis publié ce vendredi, l'Anses les déconseille aux diabétiques, aux asthmatiques, aux allergiques aux crustacés ou aux patients traités par certains anticoagulants, à ceux qui doivent contrôler leurs apports en sodium, potassium ou calcium, aux femmes enceintes et aux enfants.

L'agence sanitaire s'est autosaisie du dossier en mars 2015, après le signalement d'une hépatite sévère ayant entraîné l'hospitalisation d'un homme de 65 ans qui consommait depuis deux mois le complément alimentaire GCA 2700, de la marque Santé verte. Dans les comprimés incriminés, du curcuma en guise d'argument de vente, mais surtout de la glucosamine et de la chondroïtine sulfate. Chaque année en France, 1 million de boîtes de ce type de compléments alimentaires sont vendues.

Naturellement présentes dans notre organisme, ces deux substances «assurent [...] la structure et l'élasticité des cartilages, des tendons et de la peau», indique l'Anses. Chaque année en France, selon le Syndicat national des compléments alimentaires (Synadiet), 1 million de boîtes de compléments alimentaires contenant l'une et/ou l'autre de ces molécules sont vendues comme «pouvant contribuer au confort articulaire». La glucosamine est alors synthétisée à partir de chitine (principalement issue de la carapace des crustacés), et la chondroïtine sulfate extraite de trachées de bovin, cloison des fosses nasales de porcs, ailerons de requin ou cartilages de poisson.

En neuf ans, l'Anses a reçu 74 signalements d'effets indésirables potentiellement liés à ces deux substances. (*Note DC : 74 sur 9 millions*)

Des cas avaient aussi été enregistrés par des centres antipoison, par les autorités sanitaires en Allemagne et en Italie (la plupart des autres pays européens ne possédant pas de dispositif de nutrivigilance), ainsi qu'au Canada et aux États-Unis.

Les possibles effets indésirables de ces molécules étaient connus, puisqu'elles sont utilisées dans des médicaments et ont à ce titre été l'objet d'études de toxicité. «Mais il fallait savoir si elles étaient susceptibles d'avoir les mêmes effets aux doses où elles sont présentes dans les compléments alimentaires, explique Aymeric Dopter, de l'unité d'évaluation des risques liés à la nutrition à l'Anses. Le complément alimentaire n'est pas un médicament, il ne doit pas être pris comme tel et ne doit pas provoquer d'effets indésirables!» (*Note DC : tout peut donner des effets indésirables : la majorité des aliments ordinaires en donnent. Par ex.les allergies aux pommes, poires, kiwis, bananes, arachides, lait, œuf, etc... mais aussi à la toxicité des alcaloïdes des légumes ou les effets cancérigènes de la viande bovine et des charcuteries*)

Concernant ceux à visée articulaire, c'est, hélas, le cas. Les principaux troubles identifiés sont d'ordre hématologiques (anomalies sanguines, par exemple baisse anormale du taux de plaquettes), hépatiques, gastroentérologiques, allergiques ou dermatologiques ; des perturbations neurologiques, de la glycémie, des atteintes rénales, des interactions avec des anticoagulants et des apports excessifs en potassium, calcium et sodium ont été rapportés ; globalement, indique l'Anses, les «études d'innocuité robustes» manquent, en particulier chez les enfants ou les femmes enceintes.

Quant à la conformité des produits, elle n'est pas garantie: dans une enquête de la Répression des fraudes (DGCCRF) menée en 2017, la moitié de 43 références analysées étaient non conformes, avec des teneurs en glucosamine ou chondroïtine sulfate différentes de celles annoncées, parfois supérieures aux seuils pharmacologiques!

Conclusion des experts: comme toujours avec les compléments alimentaires, fussent-ils en vente libre et présentés comme «naturels», il convient de s'en méfier et d'en parler à son médecin. D'autant que l'efficacité est plus qu'incertaine: au grand dam des fabricants, aucune allégation santé n'est autorisée en Europe pour la glucosamine et la chondroïtine sulfate. Faute de données solides, les autorités sanitaires européennes n'ont tout bonnement pas «pu établir une relation de cause à effet entre la consommation de ces deux substances et le “maintien d'une articulation normale”»...