

## SOMMAIRE

### Les compléments alimentaires

#### Quelques chiffres

#### Qui sont-ils ?

#### Leurs intérêts

#### Leur réglementation

#### Les repères du PNNS

#### Les compléments alimentaires Herbalife

#### A retenir

#### Abréviations

### Quelques chiffres



- › **1 personne sur 5** : c'est la proportion de Français qui consomment régulièrement des compléments alimentaires.
- › **42 %** : c'est la part des compléments alimentaires ciblés sur la minceur, vendus en grandes et moyennes surfaces à fin 2007.
- › **26 %** : c'est la part des compléments alimentaires ciblés sur la vitalité, vendus en grandes et moyennes surfaces à fin 2007.

### Qui sont-ils ?

Les compléments alimentaires sont des denrées alimentaires dont le but est de compléter une alimentation insuffisante. Malgré leurs présentations, sous forme de gélule, de pastille, de comprimé, de solution buvable... ce ne sont pas des médicaments.

Les compléments alimentaires constituent une source concentrée de nutriments : vitamines, sels minéraux, oligoéléments, fibres... Ils peuvent aussi contenir des extraits de plantes. Ils aident à compenser les déficits ponctuels en nutriments ou à répondre à des besoins spécifiques.

## Leurs intérêts



*Pour ceux qui ont un rythme de vie intense.* Les repas sont pris au restaurant, sur le pouce, en voiture, devant un ordinateur... Ce rythme alimentaire ne permet pas toujours d'équilibrer l'alimentation au quotidien et d'apporter à l'organisme l'ensemble des nutriments dont il a besoin. Un complément alimentaire ciblé est une alternative pour compenser ces déficits. En cas de stress, de pollution, d'exposition au tabac, on veillera tout particulièrement à couvrir les besoins en antioxydants.

*Pour ceux qui contrôlent leur poids.* Les personnes qui réduisent leurs apports caloriques peuvent avoir des difficultés à couvrir leurs besoins en vitamines, en minéraux et en d'autres éléments importants. Un complément alimentaire adapté permettra d'apporter à l'organisme tout ce dont il a besoin malgré la diminution des apports alimentaires. De plus, un complément alimentaire contenant des plantes aux propriétés drainantes favorisera une bonne élimination des déchets produits par l'organisme lors d'une période de contrôle de poids.

*Pour ceux qui présentent une fatigue passagère.* Lors d'un changement de saison, d'une surcharge de travail... une fatigue temporaire peut se faire ressentir. Un complément alimentaire contenant de la caféine ou de la vitamine C, apportera un coup de pouce.

*Pour ceux dont les besoins sont augmentés.* Par exemple, au moment de la ménopause, les besoins en calcium passent de 900 à 1200 mg de calcium. Les personnes dont les apports seraient insuffisants peuvent avoir un intérêt à choisir un complément alimentaire leur permettant de compléter leurs apports en calcium.

## Leur réglementation

Les compléments alimentaires sont des aliments, avec une réglementation plus précise. Des critères de pureté sont définis pour les vitamines et les minéraux employés et les ingrédients entrant dans leurs compositions font partie d'une liste autorisée, dite liste positive. Pour chaque complément alimentaire, des quantités maximales de vitamines et de sels minéraux sont fixées réglementairement. Ces doses maximales conseillées sont de l'ordre des Apports Journaliers Recommandés (AJR).

L'étiquetage des compléments alimentaires mentionne la quantité journalière recommandée. Une bonne utilisation des compléments alimentaires consiste à respecter ce conseil et à l'associer à une alimentation variée et équilibrée, tout comme à un style de vie actif.

Par ailleurs, la présentation et la publicité des compléments alimentaires ne peut leur attribuer des propriétés de prévention, de traitement ou de guérison d'une maladie, ni évoquer ces propriétés. De même, elles ne doivent porter aucune mention affirmant ou suggérant qu'un régime alimentaire équilibré et varié ne constitue pas une source suffisante de nutriments en général.



Une alimentation équilibrée repose sur les repères du PNNS définis pour chaque groupe alimentaire et sur la variété de l'alimentation.

<b>Fruits et légumes</b>	Au moins 5 par jour, à chaque repas et en cas de petits creux	Consommer les sous toutes leurs formes : crus, cuits, nature ou préparés.
<b>Produits céréaliers</b>	A chaque repas et selon l'appétit	Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis.
<b>Produits laitiers</b>	3 par jour	Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.
<b>Viandes, poissons, oeufs</b>	1 à 2 fois par jour, en quantité inférieure à celle de l'accompagnement	Privilégier les morceaux de viande les moins gras et consommer du poisson au moins 2 fois par semaine.
<b>Corps gras</b>	Limiter la consommation	Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza...).
<b>Produits sucrés</b>	Limiter la consommation	Attention aux boissons sucrées et aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, chocolat, glaces...).
<b>Boissons</b>	De l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas	Limiter les boissons sucrées, préférer les boissons light. Ne pas dépasser 2 verres d'alcool par jour pour les femmes et 3 pour les hommes.
<b>Sel</b>	Limiter la consommation	Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson. Ne pas resaler avant de goûter. Limiter les fromages et les charcuteries les plus salées et les produits apéritifs salés.
<b>Activité physique</b>	Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour	Intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne : marche, vélo, monter les escaliers...



### Formula 2 - Complexe Multivitaminé

C'est un complément alimentaire à base de 11 vitamines et de 6 minéraux. Il permet de compenser en partie, l'insuffisance d'apport en vitamines et minéraux par l'alimentation.

Une tablette couvre 15 à 43 % des AJR en vitamines et en minéraux (pourcentage variant en fonction du type de vitamines et de minéraux).

**Pour faire face à une période de stress, de fatigue, un changement de saison, une période de contrôle de poids...**



### VegetACE

C'est un complément alimentaire qui offre un complexe d'antioxydants.

Un comprimé apporte du bêta-carotène (38 % de l'AJR en vitamine A), de la vitamine C (42 % de l'AJR), de la vitamine E (50 % de l'AJR), du sélénium (50 % de l'ANC) et des polyphénols.

**Pour aider à lutter contre les méfaits de la vie moderne, le vieillissement cellulaire, l'augmentation des radicaux libres chez le sportif...**

A noter :

- › 20 % des adultes ont des apports en vitamine C inférieurs aux 2/3 des ANC (Apports nutritionnels Conseillés).
- › 40 à 90 % des adultes ont des apports en vitamine E inférieurs aux 2/3 des ANC.



### Cell-U-Loss

C'est un complément alimentaire qui contribue à la couverture des besoins en vitamine C et en 3 minéraux essentiels. Grâce aux plantes, il aide aussi l'organisme à éliminer les déchets.

3 tablettes apportent du calcium (21,8 % de l'AJR), du fer (18,9 % de l'AJR), du magnésium (17,6 % de l'AJR), de la vitamine C (15 % de l'AJR) et une combinaison de plantes aux propriétés drainantes.

**Pour aider à couvrir les besoins en vitamine C des fumeurs, pour les personnes qui voyagent beaucoup ou qui sont en période de contrôle de poids.**

A noter :

- › 30 % des femmes ont des apports en calcium inférieurs aux ANC.
- › L'apport moyen en fer est de 12,3 mg par jour chez les femmes alors que l'ANC est de 16 mg.
- › 23 % des femmes ont des apports en magnésium inférieurs aux 2/3 des ANC.



### Cell Activator

C'est un complément alimentaire qui contribue à la couverture des besoins en vitamines et en minéraux essentiels.

Une capsule apporte des vitamines B1, B2 et B6 (33 % des AJR), du zinc (11,5 % de l'AJR), du cuivre (8 % de l'ANC) et du manganèse.

**Pour ceux qui pratiquent une activité physique régulière, les vitamines du groupe B aident l'organisme à tirer le meilleur parti des nutriments issus de l'alimentation.**

A noter :

30 à 50 % des femmes ont des apports inférieurs aux 2/3 des ANC en vitamines B1 et B6.



### Herbalifeline®

C'est un complément alimentaire qui apporte des oméga 3 sous la forme d'EPA et de DHA.

Trois capsules couvrent 1/3 des besoins journaliers en oméga 3.

**Pour contribuer à la couverture des besoins en oméga 3 qui participent au bon fonctionnement cardiovasculaire.**

A noter :

La consommation d'oméga 3 est fortement inférieure aux recommandations.



### **Acides Gras Mono et Poly-insaturés**

C'est un complément alimentaire qui permet de pallier à une insuffisance en AGMI, acides gras mono-insaturés et en AGPI, acides gras poly-insaturés.

Une capsule apporte des oméga 9 (AGMI) et des oméga 3 et des oméga 6 (AGPI).

***Pour contribuer au bon équilibre entre les acides gras.***



### **Le Complément Alimentaire à Base de Fibres**

8 tablettes apportent 3,6 g de fibres.

***Pour un bon confort digestif, il est essentiel d'associer, un apport suffisant de fibres (25 à 30 g par jour), une bonne hydratation (au moins 1,5 litre d'eau par jour) et une activité physique régulière (30 minutes par jour).***

A noter :

La consommation de fibres est généralement inférieure aux recommandations.



### **LIFTOFF®\***

C'est un complément alimentaire sous forme de tablettes effervescentes qui permet d'allier le plaisir d'un rafraîchissement à l'effet stimulant de la caféine.

1 tablette diluée dans de l'eau, fournit 100 % des AJR en 7 vitamines du groupe B, nécessaires à la production d'énergie et 100 % de l'AJR en vitamine C, connue pour ses propriétés antioxydantes.

***Pour ceux qui cherchent un regain de vitalité.***



### **Tablettes au Guarana\***

Le guarana apporte une impression dynamisante durable pour contrer « un coup de barre » dans la journée grâce à la caféine issue de plants de guarana.

***Pour ceux qui recherchent une stimulation en douceur de l'organisme.***



### **Thermo Complete®\***

C'est un complément alimentaire qui apporte de la caféine, de la vitamine C et des extraits de plantes.

***Pour aider l'organisme à rester vigilant tout au long de la journée.***

*Est-il possible de prendre différents compléments alimentaires en même temps ?*

Oui quand les nutriments apportés se complètent. Il faudra être plus vigilant quand les nutriments apportés sont identiques. Par exemple : Liftoff® et les Tablettes au Guarana ne sont pas additionnels.

L'essentiel est de respecter les apports journaliers recommandés et l'étiquetage de chaque complément alimentaire.

\* Contient de la caféine.

## A retenir :

- › Un complément alimentaire permet de compléter les apports de l'alimentation.
- › C'est une source concentrée de nutriments ou de substances à but nutritionnel ou physiologique.
- › Il est commercialisé sous la forme de doses et consommé en unités mesurées de faible quantité.
- › Les compléments alimentaires sont des substances utiles, parfois nécessaires, dont idéalement on devrait se passer. Pris à dosage nutritionnel, de l'ordre des AJR, apports journaliers recommandés, ils ont des effets bénéfiques et peuvent aider à optimiser les apports nutritionnels.

## Abréviations

- › ANC : Apports Nutritionnels Conseillés
- › AJR : Apports Journaliers Recommandés
- › PNNS : Programme National Nutrition Santé.

### Sources :

- Lamy Dehove, *Denrées Alimentaires – Généralités, Produits Diététiques, étude 276, Compléments Alimentaires.*
- *Syndicat de la diététique et des compléments alimentaires.*
- *La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous.*
- Photo : PX 003, CREATIV COLLECTION, photo VO