

## **Objectif de la FOCAM:**

Permettre à chaque citoyen de disposer des médicaments dont il a besoin, en quantité nécessaire et selon la qualité requise, partout où il se trouve, sans que cela ne l'appauvrisse.

## **Domaines de travail**

- ◇ Accompagnement des pouvoirs publics au renforcement du système pharmaceutique;
- ◇ Accompagnement des pouvoirs publics, des formations sanitaires et des partenaires à la mise en place des mécanismes d'approvisionnement, de distribution et de gestion des médicaments et autres produits de santé, des procédures et des outils d'aide à la décision ;
- ◇ Renforcement des capacités des prestataires à la gestion adéquate des médicaments et autres produits de santé ;
- ◇ Organisation des approvisionnements, du stockage et de la distribution des médicaments essentiels et autres produits de santé aux formations sanitaires pour son propre compte ou pour le compte de tiers ;

## **CONTENU**

Est-ce bon de consommer des compléments alimentaires ?	1
Qu'est ce qu'un complément alimentaire?	2
Que doit contenir un complément alimentaire?	2
Comment prendre un complément alimentaire?	3
Les risques des compléments alimentaires sur la santé	3
Les compléments alimentaires les plus consommés	4

## **Est-ce bon de consommer des compléments alimentaires ?**

Notre organisme est régulé de manière à trouver par lui-même tous les éléments nécessaires à assurer son équilibre et son fonctionnement normal. Ces éléments sont généralement apportés par l'alimentation. C'est pourquoi notre alimentation doit être équilibrée. L'insuffisance d'apport ou une perte excessive en éléments nutritifs conduit à un déséquilibre qui se traduit par l'apparition de maladie, de carence ou d'handicap.

De nos jours, il est de plus en plus difficile d'avoir une bonne alimentation. Les trois repas journaliers ne sont pas respectés, le plus souvent pour des raisons économiques. Mais, même quand les moyens financiers le permettent, les occupations journalières n'offrent toujours pas la possibilité de prendre ses repas aux heures convenables ni encore de cuisiner de bons petits plats équilibrés. Les aliments ne sont pas toujours achetés, préparés, conservés ou consommés proprement. Tous ces facteurs conduisent à des déséquilibres alimentaires qui peuvent passer inaperçus pour certains et être banalisés pour d'autres.

Pour pallier ce déséquilibre, les populations se livrent de plus en plus à la consommation de compléments alimentaires, le plus souvent sans un conseil avisé, mais plutôt sur incitation publicitaire, en ignorant les conséquences qui peuvent en découler.

Certes, les compléments alimentaires apportent des nutriments à l'organisme, mais leur consommation n'est pas toujours sans danger. C'est pourquoi, la Fondation Congolaise pour l'Accès aux Médicaments veut, à travers ce numéro de son *Health Information Point*, sensibiliser les populations sur le rôle réel des complémentaires et la nécessité de leur consommation responsable .

**Dr Ray MANKELE**  
Président de la FOCAM



**Le complément alimentaire ne remplace pas un traitement médicamenteux**

**Le complément alimentaire ne remplace pas un régime alimentaire**

## Qu'est ce qu'un complément alimentaire?

1. Les compléments alimentaires constituent une source concentrée de vitamines, de minéraux, de plantes ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique, seul ou combiné.
2. Un complément alimentaire est avant tout une denrée alimentaire. **Son but est de compléter le régime alimentaire normal.**
3. Le complément alimentaire s'ingère exclusivement par voie orale. Par conséquent, un produit destiné à être appliqué sur la peau ou inhalé n'est pas un complément alimentaire.
4. **Les compléments alimentaires ne se substituent pas aux aliments courants.** Leurs apports nutritionnels doivent s'ajouter à ceux issus de l'alimentation courante, y compris ceux provenant des aliments enrichis.
5. **Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments.** Bien qu'ils renferment des vitamines et des minéraux, ils n'exercent pas d'action thérapeutique et ne sont donc pas destinés à prévenir ou traiter une maladie quelconque.
6. Les compléments alimentaires peuvent se présenter sous forme de gélules, pastilles, comprimés, pilules et autres formes similaires, ainsi que des sachets de poudre, des ampoules de liquide, des flacons munis d'un compte-gouttes et d'autres formes analogues de préparations liquides ou en poudre destinées à être prises en unités mesurées de faible quantité.

## Que doit contenir un complément alimentaire?

Bien qu'il ne s'agisse pas de médicaments, la composition des compléments alimentaires est strictement encadrée.

En France par exemple, un complément alimentaire doit contenir exclusivement:

- des nutriments ou des substances à but nutritionnel ou physiologique tels que des vitamines ou des minéraux (vitamine C ou zinc par exemple);
- des plantes considérées traditionnellement comme alimentaires (racine de gingembre, oignon ou ail, par exemple);
- des aliments autorisés dans l'alimentation humaine (fruits et légumes);
- des additifs et arômes autorisés dans l'alimentation (vanille ou curcuma par exemple).

Par conséquent, avant d'acheter un complément alimentaire, il est recommandé de vérifier sur son emballage la présence des informations suivantes:

- la mention « complément alimentaire » ;
- le nom des nutriments ou substances caractérisant le complément tels que précédemment indiqués;
- la dose journalière recommandée ainsi qu'un avertissement indiquant qu'il est déconseillé de dépasser cette dose;
- une mention visant à éviter la consommation du complément alimentaire en substitution d'une alimentation variée;
- un avertissement recommandant de conserver les compléments alimentaires hors de la portée des enfants.

Aucune substance ne peut être utilisée dans la composition d'un complément alimentaire si elle possède des propriétés exclusivement pharmacologiques, c'est-à-dire destinées aux médicaments.

L'emballage d'un complément alimentaire ne doit pas porter de mention indiquant sa capacité de prévenir ou traiter une maladie.

## Comment prendre un complément alimentaire?

1. En raison des déséquilibres alimentaires liés aux modes de vie actuels, Il est bon de faire de petites cures de complément alimentaire pour le bien de l'organisme.
2. Il est toutefois conseillé de ne pas dépasser **trois mois consécutifs pour une cure de compléments alimentaires**. Au-delà, l'organisme risque de s'habituer à la supplémentation.
3. **Une pause de 10 à 15 jours** doit être observée entre 2 cures. La reprise doit se faire selon son propre ressenti et les besoins de son organisme.
4. Lorsqu'on est sur le point de terminer une cure de 2 ou 3 mois de complément alimentaire (pour retrouver de l'énergie par exemple) et que l'on ne sent pas de changement, il est judicieux de consulter un médecin ou un pharmacien pour faire le point et vérifier s'il n'y a pas un problème de santé.
5. Il est possible d'associer 2 ou plusieurs compléments alimentaires au cours d'une même cure, mais à condition que leurs constituants nutritionnels soient complémentaires. Il faut toutefois noter que certaines substances peuvent interagir avec d'autres et conduire à une baisse des effets attendus des produits.
6. Généralement, il est préférable de prendre le complément alimentaire pendant ou après un repas afin d'en faciliter l'assimilation.
7. Certains compléments alimentaires doivent être pris à distance d'un traitement médicamenteux pour éviter tout surdosage de ces derniers ou à l'inverse une baisse de leur efficacité.
8. La prise d'un complément alimentaire n'est pas anodine. Il faut toujours respecter les conseils d'utilisation indiqués dans sa notice et les doses journalières recommandées.
9. **Les femmes enceintes, les femmes allaitantes, les enfants et les adolescents ne doivent pas prendre de complément alimentaire sans l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien.** Il en est de même pour les personnes sous traitement médical.

Certains compléments alimentaires comme la vitamine C, la vitamine D et les oméga 3 peuvent cependant être pris toute l'année, à faible dose, sans problème.

## Les risques des compléments alimentaires sur la santé

La plupart des compléments alimentaires sont sans danger lorsqu'ils sont bien utilisés, mais leur mauvaise utilisation expose à certains risques. C'est le cas pour :

- la vitamine E qui, à forte dose, peut augmenter le risque d'accident vasculaire cérébral par un saignement dans le cerveau;
- la vitamine C, la vitamine D ou les oméga 3 dont les doses élevées pourraient augmenter le risque de cancer.
- le calcium et la vitamine D qui peuvent augmenter le risque de calculs rénaux;
- La vitamine K qui peut interférer avec les effets des anticoagulants;
- La vitamine B6 qui, prise en grandes quantités pendant un an ou plus, peut causer des lésions nerveuses pouvant nuire aux mouvements du corps (les symptômes disparaissent souvent après l'arrêt des compléments alimentaires).

Pour plus d'information:

<https://toutpourmasante.fr/prendre-complements-alimentaires/>

## **Les compléments alimentaires les plus consommés**

### **1. Les vitamines et minéraux**

Ce sont les compléments alimentaires les plus consommés. Ils permettent de combler les déficits liés aux mauvaises habitudes alimentaires et à maintenir un équilibre nutritionnel optimal.

Ils sont souvent recommandés par les professionnels de santé pour prévenir les carences et renforcer le système immunitaire.

Les compléments alimentaires à base de vitamines et de minéraux sont spécifiquement formulés pour répondre aux besoins des différentes tranches d'âge, comme les enfants, les femmes enceintes ou les personnes âgées. D'autres sont destinés à des problèmes de santé spécifiques, tels que la fatigue, le stress ou les troubles digestifs.

### **2. Les compléments alimentaires pour la perte de poids**

Ces compléments alimentaires peuvent aider à augmenter le métabolisme, à réduire l'appétit, à brûler les graisses et à favoriser la digestion.

Ils ne doivent cependant pas remplacer une alimentation saine et équilibrée, ni remplacer l'exercice physique régulier mais plutôt être utilisés en complément d'un régime alimentaire équilibré et d'une activité physique régulière.

Les compléments alimentaires pour la perte de poids doivent être utilisés avec prudence et sous la supervision d'un professionnel de santé.

### **3. Les compléments pour la musculation**

Ces compléments alimentaires sont conçus pour augmenter la masse musculaire, améliorer la performance physique et accélérer la récupération musculaire après l'entraînement.

Les protéines en poudre, les acides aminés et les créatines sont parmi les suppléments les plus utilisés dans cette catégorie.

Les protéines en poudre sont particulièrement populaires, car elles fournissent aux muscles les nutriments nécessaires à leur développement et à leur récupération. Les acides aminés, quant à eux, aident à améliorer la synthèse des protéines musculaires, favorisant ainsi la croissance musculaire.

Les compléments alimentaires pour la musculation ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation équilibrée. Ils sont destinés à compléter un régime alimentaire adapté aux besoins spécifiques des personnes pratiquant la musculation.

**IMPORTANT**

**Quelque soit le complément alimentaire, il est essentiel de suivre les recommandations d'utilisation et de consulter un professionnel de santé avant de commencer tout programme.**

**Fondation Congolaise pour l'Accès aux Médicaments**

82 avenue Ngamaba, Mfilou, Brazzaville, Congo    Whatsapp: + 242 05 060 60 02  
Email: [accesauxmedicaments@gmail.com](mailto:accesauxmedicaments@gmail.com)    Site Web: [www.focam.org](http://www.focam.org)