



## Question et réponses – compléments alimentaires Consommateurs

11 avril 2024

### ▪ **Que sont les compléments alimentaires ?**

**Réponse :** les compléments alimentaires (CAI) sont des denrées alimentaires normales. Ce ne sont pas des médicaments. Ils complètent l'alimentation normale sous forme concentrée. Ils contiennent des vitamines, des sels minéraux ou d'autres substances (par ex. des acides aminés ou des acides gras) ayant des effets nutritionnels ou physiologiques. Les CAI sont proposés à petites doses. Ils se distinguent des autres denrées alimentaires par la forme sous laquelle ils sont présentés, par ex. en capsules, comprimés ou sachets de poudre.

### ▪ **Où les compléments alimentaires sont-ils réglementés ?**

**Réponse :** les compléments alimentaires étant des denrées alimentaires, ils sont donc régis par la législation alimentaire. L'ordonnance du DFI sur les compléments alimentaires (OCAI ; RS 817.022.14) règle les exigences spécifiques. Toutefois, les dispositions légales de niveau supérieur, de même que d'autres dispositions générales ou particulières de la législation alimentaire, par ex. concernant l'étiquetage, s'appliquent également.

### ▪ **Quelles substances peuvent être utilisées dans les compléments alimentaires ?**

**Réponse :** la législation définit de manière exhaustive les vitamines et sels minéraux admis qui peuvent être utilisés dans les CAI. Des quantités maximales sont fixées pour un grand nombre de vitamines et de sels minéraux. Il faut éviter de dépasser les quantités maximales pour des raisons de protection de la santé. De plus amples informations sur le nouveau modèle de quantités maximales sont disponibles sur cette [page internet](#) de l'OSAV.

Des teneurs maximales ainsi que, le cas échéant, des avertissements et d'autres conditions d'utilisation sont fixés également pour certaines autres substances, comme les acides gras essentiels et les acides aminés essentiels.

En principe, d'autres substances non spécifiquement réglementées peuvent être contenues dans les compléments alimentaires si elles sont sûres et conformes aux exigences légales. Dans le cas de ces substances, le fabricant ou le distributeur doit veiller sous sa propre responsabilité au respect de la réglementation, notamment en matière de protection de la santé. Ils peuvent pour ce faire se référer à la [lettre d'information 2021/7.1 : Autocontrôle pour les autres substances non réglementées dans les compléments alimentaires](#). Toutefois, certaines substances qui peuvent être contenues dans les compléments alimentaires sont soumises à autorisation (par ex. les nouvelles sortes de denrées alimentaires).

### ▪ **Qui garantit que les compléments alimentaires sont sûrs ?**

**Réponse :** les compléments alimentaires ne sont pas soumis à une procédure d'autorisation. Si une telle procédure était exigée, l'innocuité sanitaire devrait être prouvée avant que le produit ne soit mis sur le marché. La responsabilité du respect des exigences légales incombe au fabricant ou au distributeur. En particulier, les produits ne doivent pas être nocifs pour la santé ; par ailleurs la manière de les présenter ou d'en faire la publicité ne doit pas induire les consommateurs en erreur. Les autorités cantonales d'exécution contrôlent par sondage les produits sur le marché.

### **Quand est-il conseillé de prendre des compléments alimentaires ?**

**Réponse :** en règle générale, il n'est pas nécessaire de prendre des compléments alimentaires si l'on a une alimentation variée et équilibrée, et ils ne peuvent pas non plus combler les lacunes d'une alimentation unilatérale et déséquilibrée. Le consommateur doit en être informé par une mention figurant sur l'emballage des compléments alimentaires. Cependant, pour certains groupes de la

population, la prise temporaire de compléments alimentaires peut être utile. Ces groupes comprennent, par ex. les femmes qui souhaitent avoir des enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées.

▪ **Est-il autorisé de prêter les vertus d'un médicament à des compléments alimentaires?**

**Réponse :** non. L'objectif des compléments alimentaires est de compléter l'alimentation par des vitamines (par ex. la vitamine C), des sels minéraux (par ex. le fer) ou d'autres substances (par ex. les acides gras essentiels). Le but des compléments alimentaires n'est pas de guérir, d'atténuer ou de prévenir les maladies. Leur prêter un pouvoir curatif ou les présenter comme des médicaments n'est pas autorisé. Il convient donc de se méfier des fournisseurs douteux qui veulent vendre des compléments alimentaires pour la prévention ou le traitement de maladies.

▪ **Quelles allégations sont autorisées pour les compléments alimentaires ?**

**Réponse :** les allégations de santé sont autorisées si elles figurent dans l'annexe 14 de l'ordonnance du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires (OIDAI ; RS 817.022.16) ou si elles sont approuvées par l'OSAV et que les conditions d'utilisation dans un complément alimentaire sont remplies (par ex. « La vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale »).

▪ **Existe-t-il une réglementation concernant l'étiquetage des compléments alimentaires ?**

**Réponse :** oui. Ils sont soumis à des prescriptions générales qui valent pour toutes les denrées alimentaires. En outre, il y a des exigences spécifiques qui s'appliquent à l'étiquetage des CAI. Les informations obligatoires doivent être fournies dans au moins une langue officielle de la Confédération, c'est-à-dire en allemand, en français ou en italien.

▪ **Quelles sont les exigences spécifiques en matière d'étiquetage pour les compléments alimentaires ?**

**Réponse :**

La dénomination spécifique « complément alimentaire » doit être indiquée sur l'emballage.

En outre, les informations suivantes doivent obligatoirement figurer sur un CAI (art. 3, al. 7, OCAI) :

- la dose journalière recommandée exprimée en portions du produit ;
- un avertissement que la dose journalière recommandée ne doit pas être dépassée ;
- une mention précisant que les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation variée ;
- une mention indiquant que les produits doivent être tenus hors de la portée des jeunes enfants ;
- le cas échéant, les avertissements ou une mention concernant le groupe cible spécifique ou les conditions d'utilisation (spécifiques à la substance) ;
- les noms des catégories des vitamines, des sels minéraux ou des autres substances caractérisant le produit, ou une mention relative à la nature des vitamines, des sels minéraux ou des autres substances.

À la place de la déclaration nutritionnelle, il convient d'indiquer la teneur en vitamines, minéraux et autres substances et, le cas échéant, leur pourcentage par rapport aux apports de référence aux besoins quotidiens par dose journalière recommandée.

▪ **Peut-on importer des produits de l'étranger pour un usage personnel s'ils ne sont pas conformes à la législation suisse ?**

**Réponse :** la législation alimentaire ne s'applique pas à l'importation de denrées alimentaires ou d'objets usuels destinés à un usage domestique privé. Il est donc en principe permis d'importer des denrées alimentaires à usage personnel qui ne sont pas conformes à la législation suisse (art. 2, al. 4, let. b, LDAI). L'importation et la consommation se déroulent sous [la propre responsabilité](#) du consommateur.

Dans certains cas, un complément alimentaire provenant de l'étranger peut également être considéré comme un produit thérapeutique en Suisse et tomber sous le coup des dispositions de la loi sur les produits thérapeutiques. [Swissmedic](#) peut fournir des informations sur les médicaments. [L'Office fédéral de la douane et de la sécurité des frontières](#) est chargé de contrôler les denrées alimentaires à la frontière (exception : les denrées d'origine animale).

- **Que dois-je prendre en compte lorsque je commande des compléments alimentaires sur internet ?**

**Réponse :** les dispositions légales s'appliquent également aux compléments alimentaires proposés sur internet. Les consommateurs doivent disposer des mêmes informations avant l'achat que sur place dans un commerce. Les seules exceptions sont la date limite de consommation ou la date de durabilité minimale et le lot du produit.

Il est possible que les compléments alimentaires vendus sur internet ne soient pas sûrs. Il convient de faire preuve de la plus grande prudence lorsque les compléments alimentaires sont proposés sur des pages internet étrangères ou dépourvue d'une adresse complète, s'ils promettent des effets exagérés (produits miracles) ou s'ils ne sont pas étiquetés dans une langue officielle suisse. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet sur le [site internet](#) de l'OSAV.