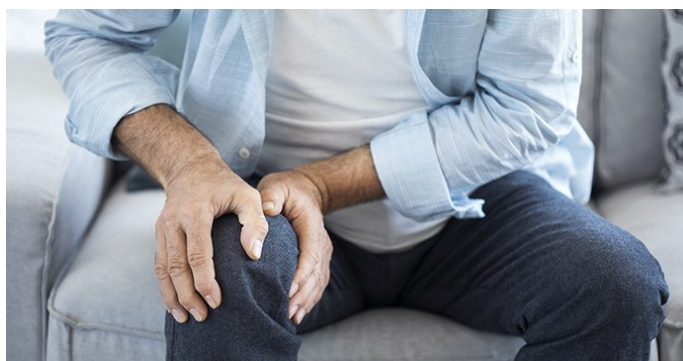


## Certains compléments alimentaires à visée articulaire déconseillés aux populations à risque

En France, les compléments alimentaires contenant de la glucosamine et/ou de la chondroïtine sulfate, présentés comme pouvant contribuer au confort articulaire, connaissent un essor important. Des effets indésirables, susceptibles d'être liés à la consommation de ces compléments alimentaires, ont été recensés par le dispositif de nutrivi-gilance de l'Anses. Dans ce contexte, l'Agence a mené une évaluation afin d'identifier les risques potentiels associés à la prise de ces produits. A l'issue de son expertise, l'Anses déconseille à certaines populations de consommer les compléments alimentaires à base de glucosamine et/ou de chondroïtine sulfate.



### Des effets indésirables signalés

Des effets indésirables liés à la consommation de ces compléments alimentaires ont été rapportés à l'Anses dans le cadre de son dispositif de nutrivi-gilance. Les effets signalés sont très variés : troubles digestifs, douleurs abdominales, éruptions cutanées, démangeaisons, atteintes du foie ou purpuras (lésions hémorragiques de la peau).

L'Anses a mené une expertise afin d'identifier les risques potentiels associés à la consommation des compléments alimentaires contenant de la glucosamine et/ou de la chondroïtine sulfate, sur la base des déclarations d'effets indésirables reçues en nutrivi-gilance. Les experts ont également étudié des déclarations enregistrées dans d'autres pays (Europe, Canada et Etats-Unis) et procédé à une analyse approfondie de la littérature scientifique.

#### Où déclarer

Les effets indésirables peuvent être déclarés sur le [Portail de signalement des événements sanitaires indésirables](#) du Ministère des Affaires sociales et de la Santé ou directement en remplissant le [formulaire de télédéclaration en ligne](#).

### Des populations à risques identifiées

L'expertise a mis en évidence des populations spécifiques pour lesquelles la consommation de compléments alimentaires contenant de la glucosamine ou de la chondroïtine sulfate présente un risque, et pour lesquelles la consommation de ces produits est déconseillée :

- Les personnes diabétiques ou pré-diabétiques, asthmatiques ou traitées par anti-vitamine K ;
- Les personnes présentant une allergie alimentaire aux crustacés ou aux insectes, pour les compléments alimentaires à base de glucosamine ;
- Les personnes dont l'alimentation est contrôlée pour le sodium, le potassium ou le calcium, car ces compléments peuvent en être une source importante ;
- Les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants, en raison de l'insuffisance des données sur la sécurité de ces produits pour ces populations.

De plus, l'Anses recommande que des mesures soient prises par les fabricants afin de mieux informer le consommateur sur les risques liés à la consommation de ces compléments alimentaires par ces populations spécifiques.

Enfin, l'Anses estime nécessaire que les doses maximales journalières autorisées de glucosamine et de chondroïtine sulfate dans les compléments alimentaires soient harmonisées au niveau européen sur la base de données de sécurité issues d'études d'innocuité robustes - aujourd'hui manquantes - pour ces deux composés.

Par ailleurs, l'Anses rappelle ses recommandations générales relatives à la consommation des compléments alimentaires et à la déclaration des effets indésirables.

#### Aux consommateurs :

- Solliciter l'avis d'un médecin lors de la consommation de compléments alimentaires ;
- Eviter l'apport d'un même ingrédient par différentes sources (compléments alimentaires, médicament...) afin d'éviter les surdosages ;
- Eviter la consommation concomitante de plusieurs compléments alimentaires et privilégier la consommation de compléments alimentaires présentant des compositions simples afin de limiter le risque d'interactions ;
- Etre très vigilant quant à l'achat de produits vendus dans les circuits non traditionnels (internet, salles de sport...) et sans conseil individualisé ;
- Signaler la consommation de compléments alimentaires à son médecin ou son pharmacien.

Si le consommateur peut, à titre individuel, faire une déclaration d'effets indésirables, il est néanmoins préférable de prendre contact avec un professionnel de santé.

#### POUR EN SAVOIR PLUS, VOUS POUVEZ CONSULTER :

[Avis de l'Anses relatif « aux risques liés à la consommation des compléments alimentaires à visée articulaire contenant de la glucosamine et/ou de la chondroïtine sulfate](#)

#### Aux professionnels de santé :

- Interroger leurs patients sur leur consommation de compléments alimentaires, notamment devant l'apparition d'anomalies biologiques ou de manifestations cliniques d'origine indéterminée.
- Déclarer auprès du dispositif de nutrivigilance les effets indésirables susceptibles d'être liés à la consommation de compléments alimentaires dont ils auraient connaissance.

**Aux fabricants de compléments alimentaires :** déclarer auprès du dispositif de nutrivigilance les effets indésirables susceptibles d'être liés à la consommation de compléments alimentaires dont ils auraient connaissance.

Gwenn VO VAN REGNAULT