

République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
Université de Constantine 3 Salah Boubnider



Faculté de Médecine Constantine
Département de Pharmacie

Mémoire de fin d'études
Pour l'obtention du Diplôme de Docteur en Pharmacie

THESE

LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES A BASE DE PLANTES

Réalisé par:

- Khenchoul Khawla
- Zaid Rim
- Kedjbour Aya

Encadré par :

- Pr. S. Abdennour

Année Universitaire 2020 -2021

TABLES DES MATIERES

LISTE DES ABREVIATIONS	i
LISTE DES TABLEAUX	ii
LISTE DES FIGURES	iii
Introduction	- 1 -
Chapitre I:	- 4 -
Définition des compléments alimentaires	- 4 -
I.1.Définitions	- 5 -
I.1.1.Selon le journal officiel de la république algérienne	- 5 -
I.1.2 Selon l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation et l'environnement et du travail (ANSES)	- 6 -
I.1.3.Selon The Food and Drug Administration (FDA)	- 6 -
I.1.4.Selon l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA)	- 7 -
I.2.Différence entre complément alimentaire et médicament à base de plantes	- 7 -
I.2.1. Complément alimentaire	- 7 -
I.2.2.Médicament à base de plantes	- 7 -
Chapitre II :	- 8 -
Indications des compléments alimentaires à base de plantes	- 8 -
II.1.Les compléments alimentaires contre les troubles d'anxiété	- 9 -
II .1.1. Kava (<i>Piper methysticum</i> G.Forst)	- 9 -
II.1.2. Millepertuis (<i>Hypericum perforatum</i> L.)	- 10 -
II.1.3.Mélisse (<i>Melissa officinalis</i> L.)	- 10 -
II .1.4. Ginseng (<i>Panax ginseng</i> C.A.Mey)	- 11 -
II.2.les compléments alimentaires contre les troubles de sommeil	- 11 -
II.2.1.Valériane (<i>Valeriana officinalis</i>L.)	- 12 -
II.2.2.Passiflore (<i>Passiflora incarnata</i> L.)	- 12 -
II 2.3.Houblon (<i>Humulus lupulus</i> L.)	- 13 -
II 2.4.Aubépine(<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.)	- 13 -

II.3. Les compléments alimentaires pour soulager les signes de ménopause.....	14 -
II.3.1. Soja (<i>Glycine max</i> (L.) Merr.).....	15 -
II.3.2. La sauge officinal (<i>Salvia officinalis</i> L.).....	15 -
II.3.3. Houblon (<i>Humulus lupulus</i> L.).....	16 -
II.3.4. Trèfle rouge (<i>Trifolium pratense</i> L.).....	16 -
II.3.5. Actée à grappes noires (<i>Cimicifuga racemosa</i> (L.) Nutt.).....	17 -
II.4. Les compléments alimentaires pour la perte du poids	17 -
II.4.1. Café (<i>Coffea arabica</i> L.)	17 -
II.4.2. Thé vert (<i>Camellia sinensis</i> (L.) Kuntze)	18 -
II.4.3. Oranger amer (<i>Citrus aurantium</i> L.).....	18 -
II.5. Les compléments alimentaire contre les troubles digestifs	18 -
II.5.1. Gingembre (<i>Zingiber officinale</i> Roscoe.)	18 -
II.5.2. Réglisse (<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.)	19 -
II.5.3. Séné (<i>Cassia senna</i> L.)	20 -
Chapitre III : Les risques toxicologiques des compléments alimentaires à base de plantes	21 -
III.1. Le risque hépatique	22 -
III.1.1. Le thé vert	22 -
III.1.2. L'actée à grappes noires	22 -
III.1.3. Le Kava	23 -
III.1.4. Les alcaloïdes pyrrolizidiniques.....	23 -
III.1.5. L'acide usnique	24 -
III.1.6. La cannelle.....	24 -
III.2. Le risque cardiovasculaire	25 -
III.2.1. L'éphédra (<i>Ephédra sinica</i> L.)	25 -
III.2.2. L'orange amère	25 -
III.2.3. La réglisse	26 -
III.2.4. La yohimbine:	26 -

III.3.Le Risque Rénale	- 27 -
III.3.1.L'acide aristolochique	- 27 -
III.3.2.Garcinia (<i>Garcinia cambogia</i> L.)	- 27 -
III.4.Le risque neurologique	- 28 -
III.4.1. Le ginseng	- 28 -
III .4.2 .La caféine.....	- 28 -
III.5.Le risque carcinogène	- 28 -
III.5.1.Ginkgo biloba	- 29 -
III .5.2.L'aloé vera	- 29 -
III.6.Le risque cutané.....	- 29 -
III .6.1.La théobromine	- 29 -
Chapitre IV : Réglementation	- 31 -
IV.1. Réglementation algérienne	- 32 -
IV.2 .Réglementation marocaine	- 34 -
IV.3.Réglementation européenne	- 35 -
IV.4.Réglementation américaine	- 37 -
Conclusion	- 39 -
Bibliographie.....	- 41 -

RESUME

Le complément alimentaire est une denrée alimentaire dont le but est de fournir une supplémentation en nutriments ou substances ayant un effet physiologique manquant ou en quantité insuffisante dans le régime alimentaire normal d'un individu.

En l'absence de pathologies, les compléments alimentaires à base de plantes (régliasse, orange amère, cannelle, séné, gingembre ...) peuvent avoir plusieurs indications (perte de poids, , soulager les troubles du sommeil ou de ménopause ...) .il est à signaler que la consommation non aviséeetl'utilisation non contrôlée de ceux-ci peuvent induire des risques toxicologiques sur la santé.

L'objectif de ce travail est de présenter les compléments alimentaire à base de plante, il est organisé en 4 chapitres : la définition des compléments alimentaires, leurs principaux indications et les différents effets toxiques relatifs à leur utilisation. Enfin un chapitre réglementation nationale et international

Mots clés : Complément alimentaire - Plantes–Risquetoxicologique - Réglementation

ABSTRACT

The foodsupplementis a foodstuffwhosepurposeis to provide a supplementation in nutrients or substances having a physiologicaleffectmissing or in insufficientquantity in the normal diet of an individual.

In the absence of pathologies, the herbalfoodsupplement (licorice, bitter orange, cinnamon, senna, ginger ...) can have several indications (weightloss, relievesleepdisorders or menopause ...) But the uncontrolled use of itcaninducetoxicologicalrisks on health.

The objective of thisworkis to present the herbal food supplement,itisorganizedin 4 chapters: definition , indications ,toxiceffectsrelated to their use .Finally national and international regulation.

Key words : Food supplement- Herbal– Toxicological risk – Regulation

ملخص

المكملات الغذائية مواد الغرض منها سد النقص الناتج عن نظام غذائي غير متوازن . في الحالة الصحية العادية يتم استخدام المكملات الغذائية النباتية (السنا المكي , القرفة , الزنجبيل , عرق السوس ...) لعدة أغراض كالتخلص من الوزن الزائد , التخفيف من الاضطرابات العصبية , مشاكل النوم و أعراض سن اليأس . لكن الاستعمال العشوائي لها من شأنه أن يشكل عدة مخاطر صحية . الهدف من هذا العمل عرض المكملات الغذائية النباتية . إذ يتكون من أربعة فصول انطلاقا من تعريفها وتحديد أهم استعمالاتها إلى بيان التأثيرات السامة المتعلقة باستخدامها وأخيرا ذكر مختلف القوانين الوطنية والدولية التي تخضع لها الكلمات المفتاحية : المكملات الغذائية – نباتية – المخاطر السمية – القواعد التنظيمية .