



FORME NUTRITION

Compléments alimentaires : 4 étapes pour être sûrs

Bidons, poudres, gélules... **Les compléments alimentaires se multiplient dans les rayons et sur internet. Comment choisir en toute sécurité?** Pour TÊTU, l'un des fabricants français a accepté de jouer les guides. **TEXTE MYRILLE RAMBION**

Avec 1,2 million d'occurrences sur Google, les compléments alimentaires sont assurément un marqueur fort des nouvelles tendances en matière de nutrition sportive. Oui, mais voilà : comment séparer le bon grain de l'ivraie? Comment être sûr que ce qu'il y a dans la boîte n'est pas dangereux pour la santé? Privilégier le made in France, ou en tout cas ce qui est vendu avec pignon sur rue dans l'Hexagone, est déjà une bonne piste. Pourquoi? Éléments de réponses avec Stéphane Viscuso, le fondateur de Fitnessboutique, qui détaille pour nous le parcours d'un complément alimentaire, de l'idée de départ à sa mise en vente. Un cheminement pensé pour sécuriser le consommateur en tout bout de chaîne.

1 UNE BONNE IDÉE FAIT-ELLE UN BON COMPLÉMENT?

Dans la jungle des pots et des bidons au rayon nutrition sportive, un fabricant doit avoir l'idée qui va lui permettre de se démarquer. Ainsi, la créatine «chewable» (prête à mâcher) récemment commercialisée par **Fitnessboutique** : ce n'est pas le contenu mais l'aspect pratique de sa consommation qui fait la différence. Mais pour arriver au produit fini, il a fallu un an de brainstorming, d'allers-retours et de contrôles. L'idée, justement, comment naît-elle? Chez le fabricant isérois, par trois canaux : de l'imagination de l'un des dirigeants, des discussions sur un forum de l'intranet de l'entreprise, des clients via les managers de la franchise. « Ensuite, précise Stéphane Viscuso, notre job au siège est de s'assurer que cette idée est conforme à la législation et qu'elle est réalisable. »

2 TOUT EST QUESTION DE FORMULE

En France, nul ne peut se lancer sur le marché de la nutrition sportive officielle sans un certain nombre de garde-fous. Tous les fabricants travaillent ainsi avec des laboratoires reconnus, à l'instar du HP2 du CHU de Grenoble, qui dépend de l'Inserm. Toutes les nouvelles idées de produit transitent par eux. Chaque formule leur est soumise : « Le labo, détaille Stéphane Viscuso, va peut-être nous dire : "Là, vous avez imaginé une protéine de lactosérum avec de la créatine, de la vitamine C, des minéraux, etc., mais moi je vous dis attention, car la vitamine C, si elle est mélangée dans de la poudre de lactosérum, va s'oxyder plus rapidement, ça ne va pas tenir ; il faut revoir votre copie." » Lorsque la formule est considérée comme « industrialisable », on passe alors à l'étape suivante.



« En France, on critique souvent les autorités, mais le client peut être vraiment rassuré. » Stéphane Viscuso

3 LES ÉVENTUELLES ZONES À RISQUE

Nouvelle garantie pour le consommateur : les fabricants mandatent ensuite des prestataires spécialisés dans les questions juridiques autour de la nutrition pour monter « les dossiers de notification du complément alimentaire sur le marché français auprès des autorités », dit le dirigeant de Fitnessboutique. Validation directe ou signalisation des zones de risque, l'étude débouche ensuite sur un avis administratif ; dans le meilleur des cas, un bon pour accord. La production proprement dite est lancée à ce moment-là, six mois environ après le début de tout le processus. Si l'idée du produit fini se précise, elle doit maintenant se confronter à la réalité.

4 DE TEST EN TEST

Trois mois de tests plus tard (texture, digestibilité, odeur, couleur, goût), la commande définitive est passée. Mais le parcours de sécurisation du produit n'est pour autant pas terminé : des contrôles de post-production par un laboratoire « tiers » afin de vérifier la conformité des ingrédients avec la formule et l'étiquette, et s'assurer qu'il n'y a aucune toxicité. « Au niveau de l'éthique, je ne me vois pas faire autrement, conclut Stéphane Viscuso. Et puis, en France, on critique souvent les autorités, mais le client peut être vraiment rassuré. On voit la direction départementale de la protection des populations quatre ou cinq fois par an : ils passent dans nos magasins, dans nos entrepôts, ils font des prélèvements... » ●