

# Compléments alimentaires à base de spiruline : privilégier les circuits d'approvisionnement les mieux contrôlés

Dans le cadre du dispositif national de nutrivigilance, des signalements d'effets indésirables susceptibles d'être liés à la consommation de compléments alimentaires contenant de la spiruline ont été rapportés à l'Anses. Ces signalements l'ont conduit à évaluer les risques associés à la consommation de ce type de compléments alimentaires. L'Anses a publié un avis le 30 novembre dernier relatif aux risques liés à la consommation de compléments alimentaires contenant de la spiruline.

La spiruline (une cyanobactérie présentée généralement à la vente sous forme de poudre) est un aliment traditionnel ancien consommé dans plusieurs pays. En France, on retrouve des préparations à base de spiruline sur le marché sous forme d'aliment courant (seul ou comme ingrédient) ou sous forme de complément alimentaire revendiquant divers bienfaits pour la santé.

Plusieurs cas d'effets indésirables survenus à la suite de la prise de compléments alimentaires contenant de la spiruline ont été portés à la connaissance du dispositif de nutrivigilance de l'Anses ou publiés dans des revues scientifiques. Les doses consommées dans ces cas ne sont pas connues avec précision et les effets rapportés sont très variés : troubles digestifs, allergie, atteintes musculaires ou hépatiques...

Au regard des études disponibles, la spiruline ne semble pas présenter de risque sanitaire à de faibles doses (jusqu'à plusieurs grammes par jour chez l'adulte). Néanmoins, les effectifs des études épidémiologiques disponibles sont trop faibles pour mettre en évidence des effets rares tels qu'une hypersensibilité individuelle.

Les produits contenant de la spiruline peuvent en revanche être contaminés par des cyanotoxines (microcystines notamment), des bactéries ou des éléments traces métalliques (plomb, mercure, arsenic).

## Les recommandations de l'Agence à l'attention des consommateurs

Au regard du risque de contamination de la spiruline par des cyanotoxines, des bactéries ou des éléments traces métalliques, l'Agence recommande aux consommateurs de privilégier les circuits d'approvisionnement les mieux contrôlés par les pouvoirs publics : conformité à la réglementation française, traçabilité, identification du fabricant.

Par ailleurs, les caractéristiques de la spiruline et les effets indésirables rapportés amènent l'Anses à déconseiller la consommation de ces compléments alimentaires aux individus atteints de phénylcétonurie (maladie génétique rare liée à l'accumulation de l'acide aminé phénylalanine dans l'organisme) ou présentant un terrain allergique.

Enfin, l'Agence souligne que la spiruline ne constitue pas une source fiable de vitamine B12 pour les populations végétaliennes, celle-ci étant présente dans la spiruline majoritairement sous forme d'analogue inactif. Par ailleurs, la consommation de 5g/j de spiruline (quantité maximale préconisée par certains compléments alimentaires) apporte de 7 à 8,5 mg de bêta-carotène alors que la limite d'apport quotidien en bêta-carotène par les compléments alimentaires a été estimée à 7 mg/j venant s'ajouter aux apports spontanés.

## Autres recommandations

Au regard du risque de contamination par des cyanotoxines (microcystines notamment), des bactéries ou par des éléments traces métalliques, l'Agence insiste sur l'importance de la maîtrise de la qualité des eaux de production de la spiruline et de la maîtrise des procédés d'obtention de celle-ci par les fabricants.

L'Anses estime utile de mener une expertise afin d'établir un seuil en microcystines pour les compléments alimentaires contenant de la spiruline en tenant compte des autres apports alimentaires de microcystines et de la dose journalière tolérable (DJT) de 0,04 µg/kg/j fixée par l'OMS pour une exposition chronique. Par ailleurs, au regard de cette DJT, l'Anses juge nécessaire de réévaluer la limite en microcystines fixée à 1 µg/g pour les compléments alimentaires contenant de l'algue Klamath.

L'Agence rappelle aux professionnels de santé la nécessité de déclarer auprès de son dispositif de nutrivigilance les effets indésirables susceptibles d'être liés à la consommation de compléments alimentaires dont ils auraient connaissance.

Enfin, elle souligne l'intérêt de mettre en œuvre une coopération internationale sur la surveillance des effets indésirables associés à la consommation des compléments alimentaires.

**Gwenn Vo Van Regnaut**

## POUR EN SAVOIR PLUS, VOUS POUVEZ CONSULTER:

[Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation de l'environnement et du travail relatif aux « risques liés à la consommation de compléments alimentaires à base de spiruline »](#)