



Abrégé | LES CAHIERS DES 
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

N°1 | *Vision – Articulations – Cognition*



LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES,
AU SERVICE DU BIEN-VIEILLIR



synadiet

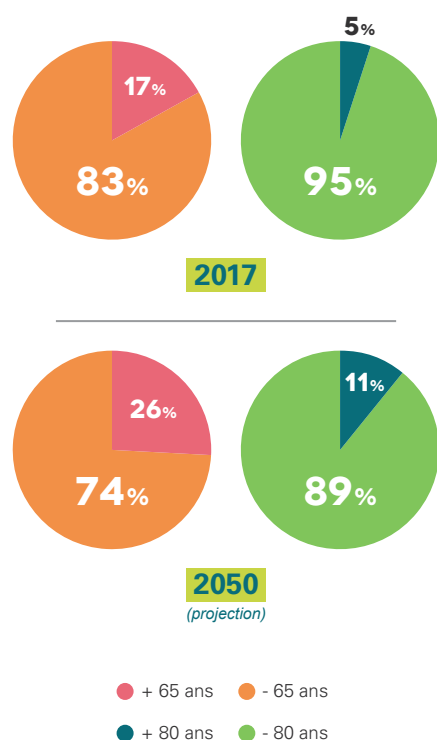
Syndicat National des Compléments Alimentaires

Vieillesse de la population et dépenses de santé

Ce cahier vous livre en quelques pages les résultats de trois études réalisées par l'institut Frost & Sullivan sur les bénéfices sanitaires et économiques des compléments alimentaires dans trois axes santé liés au vieillissement : la dégénérescence maculaire liée à l'âge, les inconforts articulaires, et le déclin cognitif. Ces études comprennent à la fois une méta-analyse qui fait le point sur l'état des connaissances scientifiques et une étude d'impact économique. Etayées d'avis d'experts scientifiques, et complétées d'un rapport de Frédéric Bizard, économiste, président de l'Institut santé, ces études interpellent quant à la place des compléments alimentaires dans les stratégies de prévention santé liées au bien-vieillir.

Une population française « vieillissante »

Selon les projections, d'ici 2050, la population française comptera **plus d'un quart de personnes de plus de 65 ans et plus d'1 personne sur 10 aura plus de 80 ans** ⁽⁵⁾.



Une espérance de vie rallongée mais pas forcément en bonne santé

Le vieillissement de la population est dû notamment aux progrès de la médecine et à l'augmentation de l'offre de soins. Entre 1970 et 2017, l'espérance de vie à 65 ans n'a cessé d'augmenter, avec un **gain de 5,4 années de vie** en moyenne pour les femmes comme pour les hommes ⁽⁶⁾.

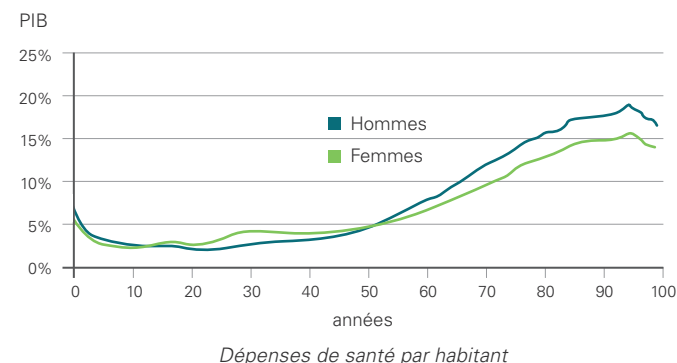
Cependant, ces années supplémentaires ne sont pas nécessairement vécues en bonne santé. En effet, en France, seulement **48% de l'espérance de vie à 65 ans** est vécue en bonne santé ⁽⁶⁾.

43% des personnes de plus de 65 ans se déclarent en bonne santé.

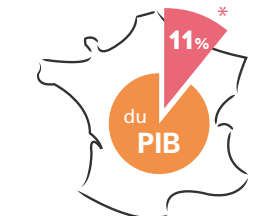



Des dépenses de santé croissantes

En conséquence, les dépenses de santé augmentent continuellement depuis ces dernières décennies. Elles augmentent généralement avec l'âge de la personne, notamment **à partir de 55 ans pour les hommes et de 60 ans pour les femmes** ⁽⁷⁾.



Dépenses de santé :



* taux le plus important d'Europe

L'intérêt économique du vieillissement en bonne santé

L'impact futur du vieillissement de la population sur les dépenses de santé dépend de nombreux facteurs et ne peut être évalué qu'au moyen de **projections**. Plusieurs scénarios sont possibles. Parmi ces scénarios, seul celui du « **vieillessement en bonne santé** », permettrait de **faire diminuer la part de PIB consacrée aux dépenses de santé** ⁽⁹⁾.

115 M€ / **1pt de PIB**

économisés en seulement 5 ans grâce au vieillissement en bonne santé

L'importance de la prévention

Ce **scénario favorable de « vieillissement en bonne santé »**, implique la prise en charge efficace des pathologies liées à l'âge, mais aussi leur **prévention tout au long de la vie** pour les personnes à risque.

Parmi ces pathologies chroniques liées à l'âge, ayant des conséquences économiques, se trouvent les :

-  Déficiences visuelles
-  Affections ostéo-articulaires
-  Problèmes cognitifs

L'enjeu du vieillissement intensif de la population française est avant tout un enjeu d'investissement sur les personnes en bonne santé afin qu'elles vieillissent dans **le meilleur état de santé possible**.

1. Frost & Sullivan (2018) The Health and Economic Benefits of Using Lutein & Zeaxanthin Supplements among France's Ageing Citizens. Market insight. 37p.
 2. Frost & Sullivan (2018) The Health and Economic Benefits of Using Glucosamine and Chondroitin Supplements in France. Market insight. 37p.
 3. Frost & Sullivan (2018) Cognitive Health and Economic Benefits of Using Omega-3 Supplements among France's Ageing Citizens. Market insight. 33p.
 4. F. Bizard (2019) Analyse stratégique et impact économique des compléments alimentaires dans le vieillissement. Pour SYNADIET. 51p.
 5. Commission Européenne
 6. Statistiques de l'OCDE sur la santé 2017

7. Services de la Commission, EPS
 8. Eurostat. Statistiques de l'OCDE. Division statistiques des Nations Unies.
 9. Commission services, EPC.

Lutéine et Zéaxanthine :

des pigments végétaux bénéfiques pour la vision

PAROLE D'EXPERTS

Extraits. Retrouvez l'intégralité de cet édito sur www.synadiet.org



Dr Bénédicte MERLE

Chargée de recherche Inserm, Université de Bordeaux



Pr Eric SOUJED

Chef du service d'ophtalmologie du CHIC de Créteil, Professeur à la faculté de médecine de l'université Paris-Est Créteil, Président fondateur de l'association DMLA, Président de France Macula

[...] Les déficiences visuelles résultent, d'une part de troubles accommodatifs et réfractifs (presbytie, myopie, hypermétropie et astigmatisme), et d'autre part de pathologies oculaires non corrigées optiquement (dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), glaucome, rétinopathie diabétique et cataracte). [...] **En raison de corrections souvent absentes ou inappropriées, ces troubles mal corrigés représentent 53% des déficiences visuelles** au niveau mondial et restent fréquents même dans les pays industrialisés [...].

En effet, leur fréquence culmine à plus de 20% après 70 ans [...].

La prévalence des déficiences visuelles avec l'âge culmine à plus de 20% après 70 ans.

Pour certains, cela peut paraître surprenant de faire un rapprochement entre les deux disciplines distinctes que sont l'ophtalmologie et la nutrition. Cependant, il est connu que la vitamine A (le rétinol) intervient dans le maintien d'une bonne vision nocturne. De plus, le stress oxydatif, induit par la captation de la lumière par la rétine, a soulevé la question du rôle des antioxydants ; tout comme la présence de pigments xanthophylles d'origine végétale au sein de la macula. **Les pigments végétaux xanthophylles que sont la lutéine et la zéaxanthine sont principalement apportés par la consommation de fruits jaunes-**

orangés et de légumes verts à feuilles. Ces pigments s'accumulent de manière spécifique au centre de la rétine dans la zone appelée macula, où ils forment le pigment maculaire. **Ce dernier joue un rôle de filtre de la lumière bleue toxique pour la rétine [...].**

Les pigments végétaux que sont la lutéine et la zéaxanthine s'accumulent au centre de la rétine où ils forment le pigment maculaire. Ce dernier joue un rôle de filtre de la lumière bleue.

Un essai clinique américain vient renforcer l'hypothèse de l'intérêt de ces pigments dans la prévention du vieillissement rétinien, en montrant une diminution du risque de développer une DMLA chez les sujets prenant une supplémentation en vitamines et minéraux contenant de la lutéine et de la zéaxanthine [...].

Afin de préserver une bonne santé oculaire et de retarder le développement de maladies oculaires telles que la DMLA ou la cataracte, une consommation journalière de fruits et de légumes contenant de la lutéine et de la zéaxanthine est à privilégier. Cet apport de fruits et légumes peut également être complété par une supplémentation orale à dose nutritionnelle accompagnée par un professionnel de santé ainsi qu'un suivi régulier chez l'ophtalmologiste en particulier à partir de 60 ans.

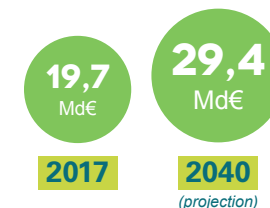
RÉSULTATS DE L'ÉTUDE

1,66 millions de personnes de plus de 60 ans sont atteintes de troubles visuels liés à l'âge en France en 2017 ^(1,4)



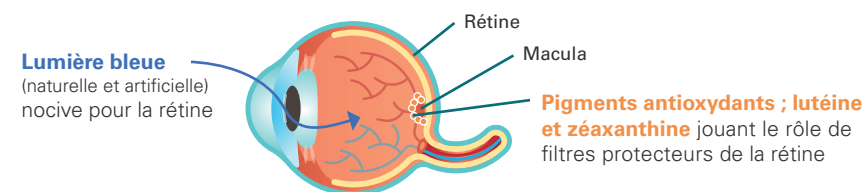
Principaux facteurs de risques : âge, déficiences nutritionnelles, obésité, tabagisme, facteurs génétiques, exposition excessive à la lumière.

Les troubles visuels liés à l'âge ont coûté 20 Md€ à la France en 2017 ^(1,4,10,11)

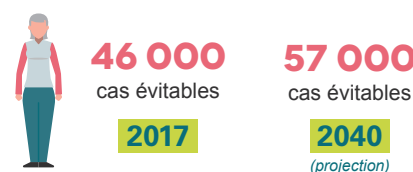


Coûts directs : coûts des soins et perte de revenus.
Coûts indirects : mise en place d'aménagements domestiques, aides médicales, support technique.

La lutéine et la zéaxanthine jouent un rôle de filtre de la lumière bleue

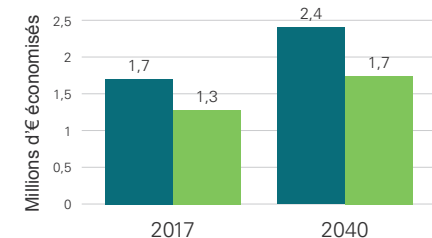


La prise de lutéine et de zéaxanthine aurait pu éviter près de 46 000 cas de troubles de la vision en France en 2017 ^(1,4)



Quantité journalière apportée par les compléments alimentaires : 10mg de lutéine + 2mg de zéaxanthine durant 1 an.

La prise de lutéine et de zéaxanthine aurait pu permettre d'économiser 1,7 million d'€ en 2017 ^(1,4)



■ Si 100% des personnes concernées prenaient de la L&Z
■ Si 75% des personnes concernées prenaient de la L&Z

Après 60 ans, la consommation de lutéine et de zéaxanthine présente des bénéfices économiques et sur la qualité de vie ⁽⁴⁾.

1. Frost & Sullivan (2018) The Health and Economic Benefits of Using Lutein & Zeaxanthin Supplements among France's Ageing Citizens. Market insight. 37p.
4. F. Bizard (2019) Analyse stratégique et impact économique des compléments alimentaires dans le vieillissement. Pour SYNADIET. 51p.
10. Köberlain et al (2013)
11. Lafuma et al (2006)

Glucosamine et chondroïtine :

un intérêt majeur pour les articulations

PAROLE D'EXPERTS

Extraits. Retrouvez l'intégralité de cet édito sur www.synadiet.org



Pr Yves HENROTIN

Directeur de l'unité de recherche sur l'os et le cartilage, Université de Liège

En 2017, le bénéfice de l'utilisation à titre préventif de la glucosamine et/ou de la chondroïtine aurait été de 1,646 millions d'euros.

La glucosamine et la chondroïtine sont commercialisées dans la plupart des pays européens, à la fois comme médicament et comme complément alimentaire. Elles sont présentées comme pouvant contribuer au confort articulaire.

Elles connaissent une grande notoriété, le nombre de boîtes vendues en France étant estimé à près de 1 million par an. Il était ainsi nécessaire de tenter d'évaluer leur impact économique. C'était l'objectif de l'étude médico-économique commanditée par SYNADIET et réalisée par Frost & Sullivan. Les résultats de cette étude sont édifiants. Ils indiquent qu'en 2017 le bénéfice potentiel total de l'utilisation à titre préventif de glucosamine et/ou de chondroïtine, en supposant que 100% des adultes à risque consomment ces produits, aurait été de 1,646 millions d'euros. D'ici 2025, le système de santé pourrait par conséquent économiser 2,049 millions d'euros, et jusqu'à 3,169 millions d'ici 2040.

Bien évidemment, ces résultats sont hypothétiques, mais ils n'en demeurent pas moins interpellants. Cependant, ils doivent être pris avec précaution. [...] Ainsi, la consommation de ces molécules est déconseillée chez les personnes prédiabétiques, asthmatiques, [ou encore] traitées par anti-vitamine K [...].

Enfin, cette recherche montre également l'importance d'identifier les populations à haut risque de développer une arthrose, afin de leur recommander la prise à titre préventif d'un traitement capable d'interagir avec la maladie comme la glucosamine et/ou la chondroïtine [...].



Il est primordial de recourir à des alternatives aux médicaments pour gérer les symptômes des patients arthrosiques.

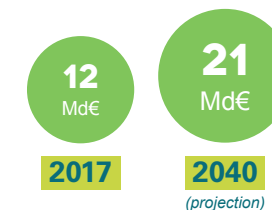
Les recommandations établies par des sociétés médicales et/ou scientifiques sont en effet unanimes : il faut limiter leur utilisation ! Il est donc primordial de recourir à des alternatives pour gérer les symptômes des patients arthrosiques. Parmi celles-ci, il y a les **Anti-Arthrosiques Symptomatiques d'Action Lente (AASAL)** ; ex. : glucosamine, chondroïtine, insaponifiables d'avocat et de soja... et les compléments alimentaires (ex. : curcumine...).

RÉSULTATS DE L'ÉTUDE

5,77 millions de personnes sont concernées par l'ostéoarthrose en France en 2017 ^(2,4)



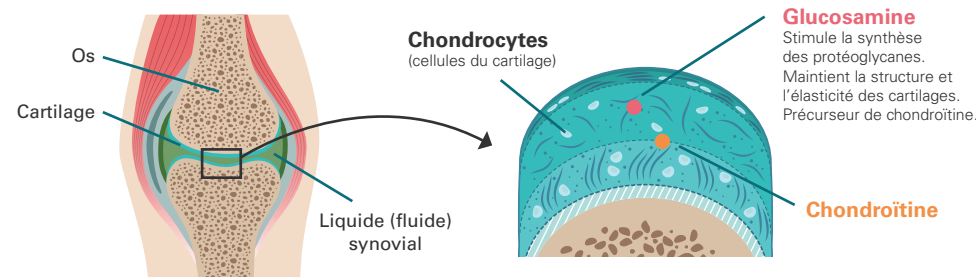
L'ostéo-arthrose a coûté 12 Md€ à la France en 2017 ^(2,4)



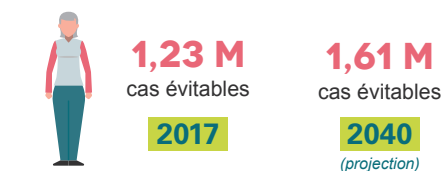
Coûts directs : consultations, médicaments, traitements, hospitalisations.

Coûts indirects : perte de productivité et de revenus.

La glucosamine et la chondroïtine jouent un rôle dans la lubrification des articulations, l'hydratation et la structure du cartilage ^(2,4)

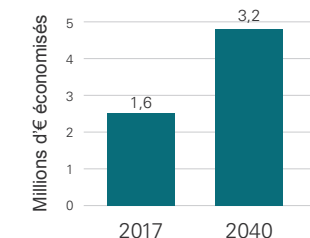


En 2017, 1,23 million de personnes auraient pu bénéficier d'un effet positif sur leurs articulations grâce à la glucosamine et à la chondroïtine



Quantité journalière apportée par les compléments alimentaires :
1,1g glucosamine + 950mg chondroïtine pendant au moins 3 ans.

La prise de glucosamine et de chondroïtine par les personnes à risque aurait permis 1,6 million d'€ d'économies en France en 2017 ^(2,4)



■ Si 100% des personnes concernées prenaient de la glucosamine et de la chondroïtine

La glucosamine et la chondroïtine peuvent améliorer la qualité de vie des patients souffrant d'arthrose ⁽⁴⁾.

Oméga-3 :

une implication certaine dans la cognition

PAROLE D'EXPERTS

Extraits. Retrouvez l'intégralité de cet édito sur www.synadiet.org



Dr Catherine FÉART

Chargée de recherche Inserm, Université de Bordeaux

[...] Le cerveau étant caractérisé par un **taux élevé de lipides indispensables à son développement et son fonctionnement**, les rôles structurels et fonctionnels des acides gras oméga-3 à longue chaîne qui le composent en partie sont des sujets d'étude récurrents dans la littérature scientifique [...].

5 études longitudinales sur 8 ont observé des associations entre de plus fortes consommations d'oméga-3 et un moindre risque de démence ou de déclin cognitif chez les participants âgés.

Les résultats d'une revue récente de la littérature publiée dans le prestigieux journal *Lancet Neurology* rapportent que cinq études longitudinales sur huit ont observé des associations entre de plus fortes consommations d'AGPI oméga-3 (ou de plus forts statuts circulants en acides gras oméga-3 à longue chaîne) et un moindre risque de démence ou de déclin cognitif chez les participants âgés.

D'après cette synthèse, il semble également que les AGPI oméga-3 aient fait plus souvent l'objet d'essais cliniques randomisés, dont les résultats sont plus controversés, par rapport aux autres nutriments potentiellement intéressants dans cette problématique.

Les acides gras polyinsaturés (AGPI) oméga-3 ont en effet des propriétés vasculaires, anti-inflammatoires et la capacité de réguler l'expression génique qui pourraient contribuer favorablement aux processus cognitifs.

Dans deux essais d'intervention seulement (parmi les sept retenus dans cette revue), les résultats étaient en faveur de la complémentation en acides gras oméga-3 à longue chaîne sur l'évolution des performances cognitives : ces deux essais favorables aux complémentations en acides gras oméga-3 concernaient soit des personnes relativement jeunes et avec des performances considérées dans la norme mais inférieures à celles attendues pour des personnes du même âge; soit des personnes présentant un statut bas en acides gras oméga-3 circulants, suggérant que ces dernières étaient plus susceptibles de bénéficier de l'intervention que les autres.

Dans l'ensemble, **les résultats disponibles sur la thématique acides gras oméga-3 – cognition vont donc majoritairement dans le sens d'une association plutôt bénéfique des plus fortes consommations d'acides gras de type oméga-3 sur la cognition**, bien que la prudence soit de mise dans cette synthèse rapide de données épidémiologiques [...].

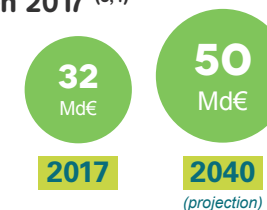
RÉSULTATS DE L'ÉTUDE

Les troubles cognitifs concernent 1,12 millions de personnes en France en 2017 ^(3,4)



Principaux facteurs de risques : âge, hypertension artérielle, diabète, tabagisme, obésité - Hypercholestérolémie, stress.

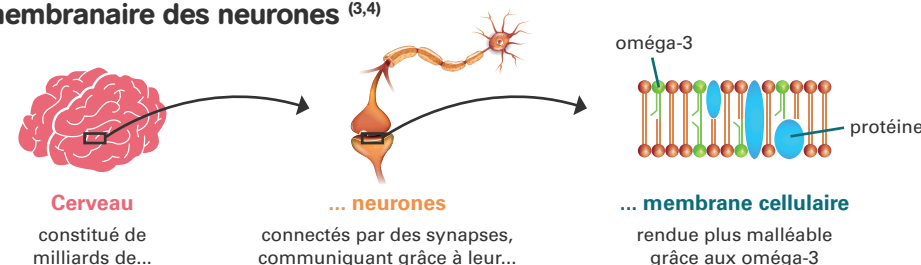
Les troubles cognitifs ont coûté 32 Md€ à la société française en 2017 ^(3,4)



Coûts directs : hospitalisation, médicaments, soins médicaux et paramédicaux.

Coûts indirects : soins à domicile ou en institution, aidants.

Les rôles structurel et régulateur des oméga-3 dans la fluidité membranaire des neurones ^(3,4)

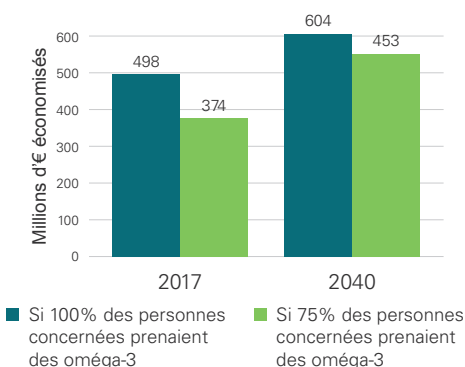


En 2017, 13 110 cas de démence auraient pu être évités par la prise d'oméga-3



Quantité journalière apportée par les compléments alimentaires : 1,2g d'oméga-3 dont 250 à 300mg de DHA* et d'EPA**.

La prise d'oméga-3, par toutes les personnes à risques, aurait permis d'économiser jusqu'à 498 millions d'€ en 2017 ^(3,4)



Les bénéfices économiques et préventifs des oméga-3 justifient amplement de favoriser la supplémentation auprès des personnes âgées ⁽⁴⁾.

* DHA : acide docosahexaénoïque ** EPA : acide eicosapentaénoïque

3. Frost & Sullivan (2018) Cognitive Health and Economic Benefits of Using Omega-3 Supplements among France's Ageing Citizens. Market insight. 33p.
4. F. Bizard (2019) Analyse stratégique et impact économique des compléments alimentaires dans le vieillissement. Pour SYNADIET. 51p.



Les compléments alimentaires : composants essentiels d'une politique de santé efficace ⁽⁴⁾

PAROLE D'EXPERTS

Extraits. Retrouvez l'intégralité de cet édito sur www.synadiet.org

La frontière entre le bien-être et la santé est devenue artificielle puisque l'enjeu n'est pas simplement du domaine du confort mais de la prévention de pathologies graves à l'échelle individuelle et coûteuses à l'échelle collective.

Alors que la France a réussi à construire un système de soins qui a fait référence au XX^e siècle, elle n'a pas construit un véritable système de santé, basé sur une approche holistique de la santé et sur une gestion du risque santé tout au long de la vie des individus.

Que ce soit la prévention ou la gestion de pathologies dont la durée ne cesse de s'allonger (chronicisation du risque), il faut passer d'un modèle où l'individu était passif et le système était piloté par l'offre, à un modèle où l'individu est actif et où le système est piloté par la demande.



Frédéric BIZARD

Économiste de santé,
Enseignant à l'ESCP,
Président de l'Institut Santé

Le système de santé que nous connaissons, centré davantage sur le soin que sur la prévention, va devoir s'adapter aux changements économiques et démographiques à venir.

Dans cette politique de maintien en bonne santé, le rôle des compléments alimentaires, dont la valeur préventive est reconnue et incontestable, devient stratégique.

C'est donc bien une nouvelle politique de santé, faisant de la santé publique le nouveau pivot du système, qu'il faut mettre en place et dans laquelle s'inscrit la promotion et un usage élargi des compléments alimentaires.

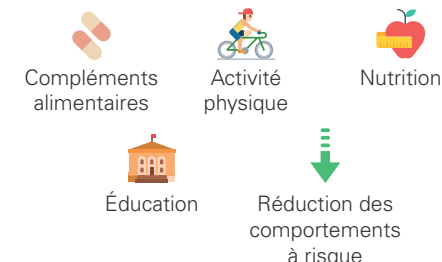
Les trois études économiques menées sur la lutéine et la zéaxanthine ⁽¹⁾, la glucosamine et la chondroïtine ⁽²⁾, et les oméga-3 ⁽³⁾ montrent qu'une supplémentation alimentaire peut limiter l'entrée dans la maladie (troubles visuels, arthrose et déclin cognitif) à des milliers d'individus chaque année [...]. Il n'en demeure pas moins que **les professionnels de santé doivent être des partenaires privilégiés dans l'usage et la promotion des compléments alimentaires.**

« Dépistage » et « Prévention » sont les deux jambes d'une politique de santé performante au XXI^e siècle dans laquelle les compléments alimentaires sont amenés à prendre une place majeure.

■ Le patient devra occuper une place centrale dans l'entretien de sa santé



■ À la différence d'une politique de soin, une politique de santé publique doit prendre en compte tous les leviers de prévention



Pour actions



1. Frost & Sullivan (2018) The Health and Economic Benefits of Using Lutein & Zeaxanthin Supplements among France's Ageing Citizens. Market insight. 37p.
2. Frost & Sullivan (2018) The Health and Economic Benefits of Using Glucosamine and Chondroitin Supplements in France. Market insight. 37p.
3. Frost & Sullivan (2018) Cognitive Health and Economic Benefits of Using Omega-3 Supplements among France's Ageing Citizens. Market insight. 33p.
4. F. Bizard (2019) Analyse stratégique et impact économique des compléments alimentaires dans le vieillissement. Pour SYNADIET. 51p.

SYNADIET EST LE SYNDICAT NATIONAL DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES.

Syndicat professionnel indépendant créé en 1950, SYNADIET regroupe les acteurs du secteur des compléments alimentaires en France. Il est leur porte-parole

Avec **plus de 250 adhérents** (consultants, fabricants, façonniers, fournisseurs d'ingrédients, distributeurs, laboratoires d'analyse,...), SYNADIET a une force de représentativité unique en France.

En phase avec les exigences réglementaires et sanitaires, SYNADIET formule des propositions et met en place des **actions concrètes pour une évolution responsable de son secteur d'activités**, notamment concernant la qualité, l'information et la sécurité du consommateur.



Syndicat National des Compléments Alimentaires

101 rue Saint-Lazare - 75009 Paris - Tél : +33 (0)1 44 73 01 84
www.synadiet.org



@Synadiet



SYNADIET