



# Compléments alimentaires : attention aux plantes qui pourraient perturber vos défenses immunitaires

Publié le 28 avril 2020 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Saule, reine des prés, harpagophytum, curcuma, échinacées, bouleau, peuplier, réglisse... L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) met en garde contre la consommation de certains compléments alimentaires. Ils peuvent contenir des plantes susceptibles de perturber les défenses naturelles de l'organisme utiles pour lutter contre les infections comme le Covid-19.

Dans le contexte d'épidémie actuel, vous pourriez être tenté de recourir à des solutions dites « naturelles », telles que les compléments alimentaires contenant des plantes aux propriétés anti-inflammatoires. Attention, l'Anses attire l'attention sur le risque de consommer des produits susceptibles d'entraver la réponse immunitaire de votre organisme.

C'est ainsi que plusieurs plantes ont été identifiées par le groupe d'expertise collective d'urgence mis en place par l'Anses. Il s'agit des plantes contenant des dérivés de l'acide salicylique (analogues de l'aspirine) :

- le saule ;
- la reine des prés ;
- le bouleau ;
- le peuplier ;
- la verge d'or ;
- les polygalas.

Et aussi des plantes contenant d'autres anti-inflammatoires végétaux :

- l'harpagophytum ;
- les échinacées ;
- le curcuma ;
- la réglisse ;
- la griffe du chat (appelée aussi liane du Pérou) ;
- les plantes des genres *Boswellia* et *Commiphora* (connues pour leurs gommés-oléorésines appelées « encens » et « myrrhe »).

L'Anses recommande donc :

- aux personnes consommant ces compléments alimentaires dans un but préventif de suspendre immédiatement la consommation de ceux contenant ces plantes dès l'apparition des premiers symptômes du Covid-19 ;
- aux personnes consommant ces compléments alimentaires dans un contexte de pathologies inflammatoires chroniques de discuter impérativement avec leur médecin de la pertinence de poursuivre ou non leur consommation.

Elle rappelle également aux professionnels de santé l'importance de déclarer au dispositif de [nutrivigilance](https://pro.anses.fr/nutrivigilance/) de l'Anses les effets indésirables survenant dans le cadre de la consommation des compléments alimentaires.

**Rappel** : des dispositions ont été prises par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) pour sécuriser l'utilisation des médicaments contenant du paracétamol ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens, notamment en les retirant de la présentation en libre accès dans les pharmacies.

Et aussi

- Paracétamol, ibuprofène, aspirine : réglementation des ventes et bon usage (<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13932>)
- Épidémie Coronavirus (Covid-19) : ce qu'il faut savoir (<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13995>)

Pour en savoir plus

- L'Anses met en garde contre la consommation de compléments alimentaires pouvant perturber la réponse immunitaire (<https://www.anses.fr/fr/content/1%E2%80%99anses-met-en-garde-contre-la-consommation-de-compl%C3%A9ments-alimentaires-pouvant-perturber-la>)  
*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses)*