

Maisons-Alfort, le 8 septembre 2004

## AVIS

### de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments relatif à l'évaluation de la sécurité d'un complément alimentaire contenant de la caféine (50 mg/j) et à l'évaluation des justificatifs concernant des allégations relatives à la caféine à la dose de 50 mg/j dans un complément alimentaire

Par courrier reçu le 1<sup>er</sup> avril 2004, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) a été saisie le 31 mars 2004 par la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes d'une demande d'évaluation de la sécurité d'un complément alimentaire contenant de la caféine (50 mg/j) et d'évaluation des justificatifs concernant des allégations relatives à la caféine à la dose de 50 mg/j dans un complément alimentaire.

Après consultation du Comité d'experts spécialisé « Nutrition humaine » le 24 juin 2004, l'Afssa rend l'avis suivant :

Considérant que la demande concerne l'évaluation de la sécurité d'un complément alimentaire apportant 50 mg/j de caféine et l'évaluation des justificatifs concernant des allégations relatives à la caféine apportée à hauteur de 50 mg/j dans ce complément alimentaire ;

Considérant que la caféine, ou 1,3,7-triméthylxanthine, est un alcaloïde fréquemment et naturellement trouvé dans plusieurs produits alimentaires de consommation courante ; que la consommation de 50 mg de caféine correspond approximativement à l'apport d'une tasse de café ordinaire et est comparable à ce qui est apporté par la consommation de produits comme certains sodas, le thé ou le chocolat ; que des médicaments fournissent des apports de caféine plus élevés (de l'ordre de 300 mg de caféine apportée seule, ou un apport moindre en cas d'association à d'autres principes actifs) mais correspondent à des autorisations de mise sur le marché anciennes ; que la caféine est par ailleurs inscrite sur la liste des substances dopantes et interdites pour la pratique sportive ;

Considérant que le Conseil supérieur d'hygiène publique de France (CSHPF) a rappelé, dans un avis rendu lors de la séance du 10 septembre 1996 sur les boissons dites énergétiques, sa recommandation d'une limite supérieure de consommation quotidienne de caféine de 200 mg ; que différentes évaluations menées par le CSHPF (avis du 10 septembre 1996), l'Afssa (avis du 27 mars 2001 sur la saisine 2000-SA-0191 et du 5 mai 2003 sur la saisine 2002-SA-0260) et le Comité scientifique de l'alimentation humaine (avis du 21 janvier 1999 et du 5 mars 2003) avaient conclu au risque d'effets délétères liés à la consommation d'une boisson associant de la caféine et d'autres substances ;

Considérant que la consommation quotidienne de 50 mg de caféine par un individu en bonne santé n'est *a priori* pas susceptible d'induire d'effets positifs (sur la vigilance par exemple) ou négatifs (sur la pression artérielle ou la fréquence cardiaque par exemple) notablement différents de ceux résultant de la consommation d'une petite tasse de café ordinaire ; que, toutefois, le pétitionnaire ne fournit aucune information sur la présentation du produit (liquide, solide), sur son conditionnement, sur son étiquetage ou sa composition, ce qui ne permet pas d'évaluer le risque de surconsommation éventuelle ni de s'assurer de la bonne information du consommateur lui permettant d'éviter cette surconsommation ; qu'en outre, l'absence de données complètes sur la composition du produit rend impossible la vérification de l'absence d'interactions entre la caféine et d'autres ingrédients éventuels et l'évaluation d'un possible effet propre de ces autres ingrédients ;

Considérant que le pétitionnaire propose 11 allégations différentes :

- « permet de lutter efficacement contre la baisse de forme »,
- « procure un coup de tonus »,
- « aide à optimiser votre niveau d'énergie »,
- « augmente la vigilance »,
- « une aide efficace pour plus d'énergie »,
- « pour soutenir les efforts intellectuels »,
- « la caféine pour ses propriétés toniques et stimulantes vous aide à faire face dans les périodes qui nécessitent une attention soutenue »,
- « un effet stimulant au service de votre énergie »,
- « la caféine possède une action anti-fatigue »,
- « vous aide à maintenir un niveau de tonus optimal »,
- « un effet rapide sur le tonus » ;

Considérant qu'à l'appui de ces allégations, le pétitionnaire reprend des données de la littérature et ne fournit aucune étude menée spécifiquement avec son produit et visant à montrer les effets revendiqués ; que les allégations proposées concernant l'apport d'énergie ne sont pas justifiées, l'énergie ne pouvant être apportée à l'organisme que par des aliments qui peuvent être transformés par le métabolisme en énergie ; que les allégations du type « baisse de forme », « coup de tonus », « efforts intellectuels », « anti-fatigue », « tonus optimal », « tonus » n'ont pas de sens ou manquent de précision, et ne sont donc pas justifiées ; que la justification des deux allégations « augmente la vigilance » et « la caféine pour ses propriétés toniques et stimulantes vous aide à faire face dans les périodes qui nécessitent une attention soutenue » ne peut être évaluée en l'absence, notamment, de données sur la composition et l'étiquetage du produit,

L'Afssa estime finalement que le dossier du pétitionnaire est insuffisant et que les compléments d'information suivants sont nécessaires :

- la composition complète du produit,
- des données sur l'origine et la qualité des ingrédients,
- des informations sur la présentation et le conditionnement du produit,
- un projet d'étiquetage.

**Martin HIRSCH**