

Annexe I

Questionnaire « Compléments alimentaires »

Dans le cadre d'un projet scientifique mené par plusieurs universités belges et financé par la Science Politique Fédérale, une étude a été initiée sur le thème des compléments alimentaires. Les aspects scientifiques, législatifs et humains sont abordés afin de mieux cerner cette thématique en Belgique. (sidev@var.fgov.be)

Date : Lieu : Sexe : Age : <19 20-29 30-39 40-49
50-59 60<

1. Connaissez-vous les compléments alimentaires ? OUI – NON (→Q4)
2. Si oui, pourriez-vous me donner une définition du terme « complément alimentaire » ?
.....
.....
.....
3. Pouvez-vous m'en citer ?
.....
.....
4. Dans la liste suivante, pour chaque terme, précisez si, pour vous, il s'agit d'un aliment, un médicament, d'un complément alimentaire ou aucunes de ces propositions...

- Gélules de Ginseng, Guarana, Gingembre
- Comprimés avec vitamines (A, B, C, ...)
- Granules homéopathiques
- Comprimés avec minéraux (Fer,...)
- Aspirines
- Margarine enrichie en oméga-3
- Comprimés enrichis aux oméga-3
- Extraits de plantes
- Banane
- Gélules à base de houblon

Aliment	Médec.	Compl. alim.	Ne sais pas

- Comprimés contenant du Coenzyme Q10
- Comprimés à base de Sélénium
- Pain d'épices
- Gélules d'huiles de poissons
- Comprimés riches en soja

--	--	--	--



Que sont les compléments alimentaires ?

Les compléments alimentaires sont des **aliments constitués d'une ou plusieurs substances actives**. Ces substances actives peuvent être des nutriments (vitamines, minéraux, acides aminés ou acide gras), des extraits de plantes ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique.

Les compléments alimentaires sont disponibles sur le marché sous forme pré-dosées (capsules, gélules, ampoules, solution liquides), et constituent **un complément à l'alimentation habituelle**.

Liste d'exemples de compléments alimentaires

Gélules contenant des vitamines (A, B, C, D, E) ou/et des minéraux (fer, magnésium, potassium, calcium, sélénium,...), infusions à base d'herbes, gélules enrichies aux oméga-3, margarine enrichie en oméga-3, gélules d'huiles de poissons, concentrés de plantes, gélules amaigrissantes à base de fruits, préparations végétales à base de fruits, compléments alimentaires de coenzyme, tablettes contenant du soufre, extraits de Ginkgo biloba, préparations contenant des polyphénols,...



5. En avez-vous déjà consommé ? OUI – NON (→**Q16**)

6. Si oui, lesquels ?

.....

7. Vous consommez ces compléments alimentaires :

- De votre propre initiative ?
- Sous le conseil d'un médecin/psychologue/diététicien ?
- Sur recommandation d'un proche ?
- Après avoir lu un article / vu une émission télévisée

8. Pour quelles raisons ?

- améliorer la santé générale

- faire face à une maladie
 - améliorer un point particulier
 - combler une carence
 - par curiosité
9. Dès lors, de façon plus précise, quel(s) domaine(s) de santé désirez-vous améliorer par la prise de compléments alimentaires ?
- Digestion et transit intestinal
 - Trouble du sommeil
 - Circulation sanguine (cholestérol)
 - Perte de poids
 - Fatigue générale
 - Stress
 - Déprime
 - Rhumatisme
 - Ménopause
 - Ralentissement du vieillissement
 - Renforcement des défenses naturelles
 - Epuration des toxines
10. Quels sont les composants présents dans le(s) complément(s) alimentaires(s) que vous consommez ?
- acide gras oméga-3
 - vitamines
 - minéraux
 - huiles de poissons
 - extraits de plantes
 - extraits de fruits
 - concentré d'algues
 - autres...
11. A quelle fréquence consommez-vous des compléments alimentaires ?
- Occasionnellement
 - Régulièrement (chaque année pendant un mois)
 - Fréquemment (chaque semaine)
12. Quel est le budget moyen **par mois**, lorsque vous en consommez, consacré à l'achat compléments alimentaires ?
- Moins de 20 euros
 - Entre 20 et 100 euros
 - Entre 100 et 200 euros
 - Plus de 200 euros
13. Lisez-vous les notices fournies avec les compléments alimentaires ?
- Toujours
 - Souvent
 - Parfois
 - Jamais

14. Vous sentez-vous globalement mieux suite à la prise de compléments alimentaires ?

- Oui clairement
- Oui, il me semble
- Non

15. Si oui (*Q14*), les effets positifs ressentis correspondent-ils à ceux décrits sur l'emballage des compléments alimentaires consommés ?

- Oui
- En partie
- Non

16. Pourquoi n'en avez-vous jamais consommé ?

- Par méconnaissance
- Par manque de conviction quant à l'efficacité
- A cause du prix excessif
- Non recommandé ni par un médecin ni par des proches

17. Les compléments alimentaires et les aliments fonctionnels, vous êtes :

- Convaincu
- Convaincu mais pas pour tous les produits présents sur le marché
- Sceptique
- Très sceptique

18. Les compléments alimentaires sont-ils des produits naturels OUI – NON, et pourquoi ?

.....
.....
.....

19. Pensez-vous qu'un produit naturel contenu dans des compléments alimentaires puisse avoir des effets néfastes sur la santé ?

- Oui
- Non
- C'est probable
- Je ne sais pas

20. Pensez-vous que les compléments alimentaires sont toujours compatibles avec la prise de médicaments ?

- Oui
- Non
- C'est probable
- Je ne sais pas