

Maisons-Alfort, le 1^{er} juin 2001

LE DIRECTEUR GENERAL

AVIS

de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments relatif à l'évaluation de l'emploi de taurine dans un complément alimentaire

Saisine n° 2000-SA-0246

L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments a été saisie le 12 octobre 2000 par la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes d'une demande relative à l'évaluation de l'emploi de taurine dans un complément alimentaire.

Après consultation du Comité d'experts spécialisé « Nutrition Humaine » le 27 mars 2001, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments a rendu l'avis suivant :

Considérant que le produit est un complément alimentaire présenté sous forme de comprimés de 500 mg contenant de la taurine, du magnésium, de la vitamine B₆ ; que l'allégation revendiquée porte sur « une association de nutriments essentiels conçue pour faciliter l'adaptation au stress dû aux surmenages physique et psychologique » ;

Considérant que la taurine peut être apportée par l'alimentation ou synthétisée par l'organisme à partir de la méthionine ou de la cystéine ; que la production de taurine ne représente qu'une faible partie des flux de cystéine corporel ; que même si l'apport alimentaire est faible, aucune situation de carence n'a cependant été rapportée ; que la taurine est considérée comme un acide aminé non essentiel chez l'adulte ;

Considérant que des apports importants en taurine chez l'adulte en bonne santé n'entraînent aucun bénéfice démontré pour la santé ni la performance (Avis CEDAP du 12 mai 1993) ; que des avis défavorables à l'usage de la taurine dans des boissons énergisantes ont été émis par plusieurs instances scientifiques (CSHPF 1996, CSAH 1999 et Afssa 2001) ; que la supplémentation en taurine (Arrêté du 1^{er} juillet 1976) est recommandée uniquement dans les préparations pour nourrissons pour pallier une carence due à l'immaturité rénale et pouvant entraîner des conséquences neurophysiologiques ;

Considérant que le dossier du pétitionnaire ne contient aucune étude clinique réalisée chez l'adulte en bonne santé et justifiant les allégations revendiquées ;

Considérant que si le rôle du magnésium dans la fonction des membranes cellulaires et de la conduction neuromusculaire est solidement argumenté aucun effet du type anxiolytique n'a été rapporté ; que bien que l'importance de la taurine pour le système nerveux central ne puisse être mise en doute, son éventuel effet anxiolytique réel n'est pas démontré ;

Considérant par ailleurs qu'une surconsommation chronique de taurine pourrait conduire à des désordres physiologiques via son influence sur le calcium, sur divers neurotransmetteurs ou sur des voies de stockage d'énergie,

L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments émet un avis défavorable à l'emploi de taurine dans un complément alimentaire car elle estime que :

- la supplémentation en taurine n'a aucune justification nutritionnelle chez l'adulte ayant une alimentation normale ;
- l'allégation revendiquée n'est pas justifiée et donc inacceptable ;
- des risques liés à une surconsommation de taurine pourraient exister et sont encore mal évalués.

Martin HIRSCH