

Compléments alimentaires

« Naturel » ne signifie pas sans risque allergique

Un complément alimentaire peut provoquer une réaction allergique comme n'importe quel aliment. Le responsable peut être l'ingrédient principal, une protéine alimentaire, une plante, un produit de la ruche, une gélule, un arôme ou un excipient.

Le message le plus important

« Complément alimentaire » ne signifie ni « médicament », ni « produit sans risque ». Gardez toujours la boîte, la liste complète des ingrédients et, si possible, le numéro de lot.

Les 4 repères essentiels

1. Le responsable n'est pas forcément la vitamine ou le minéral annoncé

Un produit peut contenir de nombreux ingrédients, arômes, plantes, allergènes alimentaires ou excipients.

2. Les produits « naturels » peuvent contenir de vrais allergènes

C'est notamment le cas de certains pollens, produits de la ruche ou protéines alimentaires.

3. Allergie, effet secondaire et interaction sont différents

Palpitations, somnolence, toxicité ou interaction médicamenteuse ne sont pas nécessairement des allergies.

4. Une réaction sévère ne doit jamais être « retestée » à domicile

Après une réaction importante, toute réintroduction éventuelle doit être discutée avec un professionnel de santé.

Quels symptômes doivent faire évoquer une allergie ?

Manifestation	Exemples
Peau	Urticaire, démangeaisons, rougeur, gonflement.
Respiratoire / gorge	Gêne respiratoire, voix modifiée, sensation de gorge serrée.
Digestif	Vomissements immédiats ou symptômes digestifs associés à d'autres signes allergiques.
Réaction générale	Malaise, hypotension, anaphylaxie.
Contact	Eczéma de contact possible avec certains produits, notamment la propolis.

À garder en tête

Une réaction après un complément complexe ne prouve pas une allergie à tous ses constituants. L'objectif est d'identifier l'ingrédient réellement responsable.

Produits de la ruche : vigilance particulière

Le pollen d'abeille, la propolis, la gelée royale et, plus rarement, le miel peuvent provoquer des réactions allergiques. Les personnes atopiques ou allergiques aux pollens semblent particulièrement concernées dans plusieurs séries publiées.

Pollen d'abeille / bee pollen

Des anaphylaxies sont clairement décrites. Le complément peut contenir des protéines polliniques capables de déclencher une réaction chez certaines personnes sensibilisées.

Propolis

La propolis peut provoquer un eczéma de contact mais aussi des réactions immédiates ou systémiques. L'Anses a rappelé en 2026 que les compléments contenant de la propolis peuvent entraîner des allergies parfois graves.

Gelée royale

Des réactions sévères, y compris des anaphylaxies, sont rapportées. Une prudence particulière est pertinente chez les personnes asthmatiques ou atopiques.

Miel

Une véritable allergie au miel est rare, mais peut survenir, notamment en lien avec certaines protéines végétales ou polliniques.

Allergique aux pollens ?

Soyez particulièrement prudent avec les compléments contenant pollen, propolis ou gelée royale. En cas d'antécédent de réaction, ne faites pas de test volontaire à domicile.

Protéines alimentaires cachées dans les compléments

Type de complément	Allergènes possibles
Poudres protéinées	Lait / lactosérum, soja, œuf, pois, lupin.
Collagène marin	Poisson.
Produits à base de crustacés	Crustacés.
Capsules / gummies	Gélatine bovine/porcine ou poisson ; parfois colorants ou arômes.
Mélanges « superfoods »	Fruits à coque, graines, sésame, céréales selon la recette.
Probiotiques / préparations complexes	Excipients ou traces selon formulation et procédé.

Plantes et produits botaniques

Les préparations végétales sont fréquentes dans les compléments alimentaires. Une réaction peut provenir de la plante elle-même, d'un pollen résiduel, d'une épice, d'une contamination croisée ou d'un excipient. Une longue liste d'interdictions végétales n'est pas justifiée sans diagnostic précis.

Le bon réflexe

Lisez toute la composition et pas seulement le nom commercial ou la promesse inscrite sur la face avant du produit.

Comment enquêter après une réaction ?

Conservez le produit

Apportez si possible la boîte, la marque, le nom exact, des photos du recto et du verso, la liste des ingrédients, la quantité prise, le numéro de lot, la date d'achat et le lieu ou site d'achat.

Notez la chronologie

Heure de prise · délai avant les symptômes · symptômes observés · autres aliments · médicaments pris · sport · alcool · nouvelle prise éventuelle.

Pourquoi le numéro de lot peut être utile ?

Il peut aider à identifier précisément une formulation, une contamination ou un problème signalé à la nutrivigilance.

Faut-il tester le complément entier ?

Pas systématiquement. Un mélange complexe peut contenir de nombreux ingrédients et ne dispose pas forcément d'une concentration standardisée pour les tests allergologiques. L'allergologue cherche plutôt à identifier l'ingrédient plausible et choisit les tests adaptés.

Quels tests sont possibles ?

- prick-test ou prick-to-prick selon l'ingrédient suspecté ;
- IgE spécifiques lorsqu'elles existent pour l'allergène concerné ;
- patch-test en cas d'eczéma de contact, par exemple avec certains produits comme la propolis ;
- parfois une provocation spécialisée lorsqu'elle est nécessaire et jugée suffisamment sûre.

Il n'existe pas de « prise de sang allergie aux compléments alimentaires »

Les tests sont choisis en fonction de l'ingrédient suspecté et de la réaction décrite.

Après anaphylaxie ou réaction importante

Ne reprenez jamais le produit pour vérifier. Une éventuelle réintroduction ou provocation doit être discutée avec l'équipe médicale.

Attention aux produits achetés sur Internet

Une vigilance supplémentaire est utile pour les produits de composition complexe, provenant de circuits mal contrôlés ou faisant des allégations thérapeutiques excessives. Les autorités européennes rappellent que des questions de qualité, de contamination ou de dosage des substances actives peuvent se poser avec certains compléments et produits botaniques.

Allergie ou autre effet indésirable ?

Palpitations, toxicité hépatique, somnolence ou interaction avec un médicament peuvent être sérieux sans être des allergies. Décrire précisément les symptômes aide à éviter une mauvaise étiquette diagnostique.

Que faire ensuite ?

En attendant l'évaluation, évitez le produit qui a déclenché la réaction. En revanche, une réaction à un mélange complexe ne justifie pas d'interdire automatiquement tous ses ingrédients.

Hiérarchie pratique

Situation	Conduite
Réaction immédiate sévère	Arrêt du produit + évaluation médicale/allergologique ; pas de réintroduction à domicile.
Produit de la ruche chez sujet allergique aux pollens	Prudence renforcée ; analyser la composition et l'histoire clinique.
Allergène alimentaire connu dans la composition	Éviter le produit concerné.
Ingrédient incertain	Conserver emballage et lot ; rechercher le responsable plutôt qu'élargir l'éviction.
Mélange complexe	Ne pas multiplier soi-même tests, réintroductions ou évictions.
Effet secondaire sans signe allergique	En parler avec médecin/pharmacien ; ne pas conclure trop vite à une allergie.

Idées reçues

Idée reçue	Message SOS Allergo
« C'est naturel, donc ça ne peut pas donner d'allergie. »	Faux.
« Une vitamine pure ne contient que la vitamine. »	Pas nécessairement.
« Si je réagis à un complément, je suis allergique à tous ses ingrédients. »	Faux.
« Les produits de la ruche sont toujours bien tolérés par les allergiques aux pollens. »	Non.
« Une gélule est seulement une enveloppe neutre. »	Elle peut contenir gélatine, colorants ou autres excipients.
« Un complément alimentaire est testé comme un médicament avant commercialisation. »	Non, le cadre réglementaire est différent.
« Je peux refaire une prise chez moi pour vérifier. »	Pas après une réaction sévère.

À retenir

1. Un complément alimentaire peut provoquer une véritable réaction allergique.
2. Le responsable peut être l'ingrédient actif, un allergène alimentaire, un produit de la ruche ou un excipient.
3. Gardez toujours la boîte, la liste des ingrédients et le numéro de lot.
4. Les produits à base de pollen, propolis et gelée royale méritent une vigilance particulière chez les personnes allergiques.
5. Ne reprenez jamais volontairement un produit après une réaction sévère.
6. Une réaction à un mélange complexe ne prouve pas une allergie à tous ses constituants.
7. En France, les effets indésirables liés aux compléments peuvent être signalés au dispositif de nutrivigilance de l'Anses.

Références principales

- ANSES / Vigil'Anses. Propolis dans les compléments alimentaires : un risque d'allergie parfois grave. 20 juillet 2026.
 - ANSES. Avis relatif à des cas d'allergie à des compléments alimentaires contenant des pollens ou des produits de la ruche.
 - EFSA. Compléments alimentaires et produits botaniques : sécurité, qualité et évaluation des substances.
 - Ensuring the Safe Use of Bee Products: A Review of Allergic Risks and Management. Int J Mol Sci. 2025.
 - Pharmacovigilance and toxicological risks associated with apitherapeutic products: a systematic overview. 2025.
- Information destinée aux patients et aux aidants. Cette fiche ne remplace pas une consultation médicale ni les consignes personnalisées de votre professionnel de santé.