



CHECKLIST IMPRIMABLE

Le réflexe en 5 minutes face à un complément suspect

Utilisez cette fiche pour repérer les signaux d'alerte, mettre le produit de côté et conserver les informations utiles. Un contrôle visuel peut justifier la prudence, mais ne permet pas de confirmer ou d'exclure une contamination.

Au sommaire

1. Vérifier l'emballage
2. Relier l'indice à la décision prudente
3. Que faire si le complément paraît suspect ?
4. Ne pas confondre apparence normale et sécurité
5. La décision à retenir

! Règle d'or

Ne goûtez pas le produit et ne tentez pas de récupérer la poudre en la tamisant ou en retirant seulement la partie visible. En cas de doute, ne consommez pas le complément et isolez-le.

1. Vérifier l'emballage



Flacon, sachet ou boîte intact

Rechercher une fissure, une perforation, une fuite ou un opercule décollé.



Fermeture correcte

Un emballage mal fermé peut avoir laissé entrer de l'air, de l'humidité ou des particules étrangères.



Absence de gonflement

Un emballage gonflé constitue un signal de prudence.



Produit isolé si une anomalie est constatée

Ne pas poursuivre la prise pour « tester » le complément.

2. Relier l'indice à la décision prudente

Indice observé	Ce qu'il peut signaler	Décision prudente
Moississure, insectes ou corps étrangers	Présence d'un élément extérieur incompatible avec le produit	Ne pas ouvrir davantage et ne pas consommer
Odeur rance, chimique ou fermentée	Modification ou dégradation possible du produit	Ne pas goûter et isoler le complément
Poudre humide ou agglomérée	Exposition possible à l'humidité	Écarter le produit, surtout si d'autres anomalies sont présentes
Gélules collées, ramollies ou déformées	Reprise d'humidité ou altération de l'enveloppe	Ne pas consommer et conserver les éléments utiles au signalement
Capsules décolorées ou taches nouvelles	Variation de formulation ou altération possible	Comparer avec la présentation exacte, puis demander un avis en cas de doute

3. Que faire si le complément paraît suspect ?



1 Cesser la prise

Mettez le complément de côté dès qu'une anomalie de l'emballage ou du contenu est observée.

2 Préserver le produit

Conservez l'emballage et le contenu tels quels ; ne les nettoyez pas, ne les trie pas et ne les mélangez pas avec un autre produit.

3 Documenter l'anomalie

Photographiez si nécessaire l'emballage et l'aspect observé, sans présenter la photo comme une preuve de contamination.

4 Relever les informations de traçabilité

Notez le numéro de lot, la composition, la date indiquée sur le produit et conservez la preuve d'achat.

5 Vérifier l'existence d'une alerte

Ces éléments permettent de vérifier un éventuel rappel ou d'effectuer un signalement auprès de l'interlocuteur adapté.

6 Demander un avis en cas d'ingestion ou de symptôme

Après une prise ou en présence d'un symptôme, demandez rapidement un avis adapté et indiquez précisément le produit, son lot et la quantité concernée si elle est connue.



SCHÉMA Marche à suivre face à un complément de champignons suspect : observer, isoler, conserver les informations et demander un avis si nécessaire.

4. Ne pas confondre apparence normale et sécurité

L'absence de moisissure visible ne permet pas d'exclure une contamination microbiologique ou chimique.

La couleur, la granulométrie et l'odeur peuvent varier selon l'espèce, l'extrait, les excipients ou la présentation.

Seule une analyse adaptée ou une alerte officielle concernant le lot peut établir un problème.

Les mycotoxines, métaux lourds, pesticides ou erreurs de composition peuvent rester invisibles.

La comparaison la plus pertinente porte sur la même présentation du fabricant : poudre entière, extrait sec, gélule, macérat ou mélange.

i Avant toute prise

Un avis médical est nécessaire avant d'utiliser ce type de complément en cas de traitement anticoagulant, de traitement immunosuppresseur, de grossesse, d'allaitement, de maladie auto-immune ou de chirurgie prévue.

5. La décision à retenir

Un changement apparu après ouverture, associé à une fermeture imparfaite ou à un stockage humide, justifie d'écarter le complément. En revanche, l'aspect seul ne permet pas de déclarer un produit contaminé : la prudence consiste à ne pas le consommer, à conserver le lot et à rechercher un avis adapté.

Cette fiche aide à repérer des signaux de prudence ; elle ne remplace ni une analyse de laboratoire ni un avis médical.