

Ingrédients : extraits de champignons* (30% polysaccharides)

Champignons	Espèces	Partie utilisée	Quantité par portion (2 g)
Reishi*	<i>Ganoderma lucidum</i>	Corps fructifère	800 mg
Shiitaké*	<i>Lentinula edodes</i>	Corps fructifère	600 mg
Cordyceps*	<i>Cordyceps militaris</i>	Corps fructifère	400 mg
Maitaké*	<i>Grifola frondosa</i>	Corps fructifère	200 mg

* Ingrédients issus de l'agriculture biologique.
Certifié par FR-BIO-01.

Autres ingrédients : aucun.

Conseils d'utilisation :

Prendre 1 à 2 g par jour, de préférence le matin.
À mélanger dans un grand verre d'eau, de jus ou dans vos préparations culinaires.

Précautions d'emploi :

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, et aux enfants.

Tenir hors de portée des jeunes enfants.
Ce complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée.

Champignons médicinaux : validez chaque promesse avant publication

Utilisez cette fiche pour examiner un complément à base de champignons, son étiquetage et sa communication. L'objectif : distinguer le statut de l'ingrédient, la présentation du produit et la formulation de chaque bénéfice revendiqué.

Le Reishi contribue aux défenses naturelles et au bon fonctionnement du système immunitaire. Le Shiitake contribue à la résistance et les performances physiques. Le Cordyceps aide à améliorer une glycémie normale.

Au sommaire

1. Vérifier l'ingrédient
2. Examiner l'étiquette et la présentation
3. Passer chaque promesse au crible
4. Contrôler les preuves et les supports
5. Repère pratique avant achat

! Point de vigilance

« Champignon médicinal » est une expression commerciale, pas une catégorie juridique européenne. Le statut du produit dépend notamment de l'ingrédient, de sa présentation et des messages associés.

1. Vérifier l'ingrédient

- ☐ **Identifier précisément l'espèce utilisée**
Ne pas se limiter au nom commercial du produit.
- ☐ **Préciser la partie utilisée**
Par exemple : champignon ou mycélium, selon les informations disponibles.
- ☐ **Documenter le procédé d'extraction**
Le procédé peut être pertinent pour l'analyse du statut de l'ingrédient.
- ☐ **Vérifier l'historique de consommation dans l'Union européenne**
Certains champignons ou mycéliums peuvent relever du cadre des nouveaux aliments et nécessiter une évaluation préalable.
- ☐ **Conserver les informations de composition et de traçabilité**
Elles doivent pouvoir être rapprochées du produit et de son numéro de lot.

2. Examiner l'étiquette et la présentation

- ☐ **Présenter le produit comme un complément alimentaire**
La forme, le lieu de vente ou le nom du produit ne suffisent pas à déterminer son statut.
- ☐ **Contrôler la composition et les quantités indiquées**
Les informations doivent être cohérentes avec le produit réellement commercialisé.
- ☐ **Relire les précautions et avertissements**
Ils font partie des éléments à vérifier avant l'achat ou la mise sur le marché.
- ☐ **Évaluer le message global**
Nom, visuels, témoignages, contexte de vente et texte principal peuvent être analysés ensemble.

COMPOSITION, ALLÉGATION DE SANTÉ OU PRÉSENTATION THÉRAPEUTIQUE : COMPRENDRE LA DIFFÉRENCE

SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES À BASE DE CHAMPIGNONS

1 COMPOSITION

INFORME SUR LE PRODUIT

-  **Espèce et partie utilisée**
Précise le champignon et la partie employée.
-  **Poudre ou extrait**
Indique la forme sous laquelle il est utilisé.
-  **Quantité par dose**
Précise la quantité de matière première ou d'extrait par dose.
-  **Procédé de production**
Mentionne le procédé utilisé pour obtenir l'ingrédient.

 **DESCRIPTION FACTUELLE DU PRODUIT**
Ne constitue pas une allégation de santé.

2 FONCTION PHYSIOLOGIQUE

ALLÉGATION DE SANTÉ AUTORISÉE

-  **Lien avec l'immunité**
Ex. : « Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire ».
-  **Lien avec la fatigue**
Ex. : « Contribue à réduire la fatigue et l'épuisement ».
-  **Lien avec le sommeil**
Ex. : « Contribue à un sommeil normal ».
-  **Libellé et conditions d'emploi**
Doit respecter le libellé autorisé et les conditions d'emploi fixées.

 **ALLÉGATION CONTRÔLÉE ET ENCADRÉE**
Évaluée scientifiquement et autorisée.

3 PRÉSENTATION THÉRAPEUTIQUE

INTERDITE POUR UN SUPPLÉMENT ALIMENTAIRE

-  **Prévention d'une maladie**
Ex. : « Prévient le cancer ».
-  **Traitement d'un symptôme**
Ex. : « Soulage l'arthrose ».
-  **Guérison annoncée**
Ex. : « Guérit l'insomnie ».
-  **Comparaison avec un médicament**
Ex. : « Aussi efficace qu'un médicament ».

 **PRÉSENTATION THÉRAPEUTIQUE INTERDITE**
Réservée aux médicaments.

PEUT
CONDUIRE
À UNE
ALLÉGATION
DE SANTÉ

NE DOIT
PAS
DEVENIR
UNE
PRÉSENTATION
THÉRAPEUTIQUE



DÉCRIRE L'INGRÉDIENT NE SUFFIT PAS À AUTORISER UN BÉNÉFICE :
CHAQUE ALLÉGATION DE SANTÉ DOIT ÊTRE CONTRÔLÉE SÉPARÉMENT.



RÈGLEMENTATION EUROPÉENNE
Règlement (CE) n° 1924/2006
relatif aux allégations nutritionnelles
et de santé.



PREUVE SCIENTIFIQUE
Seules les allégations évaluées
et autorisées par l'EFSA peuvent
être utilisées.



RESPONSABILITÉ
Les opérateurs doivent s'assurer
de la conformité de leurs
allégations.



PROTECTION DES CONSOMMATEURS
Une information juste, claire et
non trompeuse renforce la confiance
et la sécurité.

SCHEMA Séparer trois niveaux d'analyse : composition de l'ingrédient, allégation de santé et promesse thérapeutique.

3. Passer chaque promesse au crible

Repérer toute référence à une maladie ou à son évolution

Une promesse de prévention, de traitement ou de guérison présente le produit dans un registre thérapeutique.

Écarter les formulations anticancer, antivirales, antidépressives, anxiolytiques ou immunothérapeutiques

Ces formulations attribuent au produit une action thérapeutique.

Ne pas considérer « soutenir », « protéger », « détoxifier » ou « renforcer » comme automatiquement neutres

Leur sens dépend du lien établi avec l'ingrédient et du contexte global.

Supprimer les promesses d'arrêt ou de modification d'un traitement médical

Un complément ne doit pas être présenté comme une solution de substitution.

Écarter les comparaisons avec un médicament ou une chimiothérapie

Une comparaison thérapeutique peut renforcer le risque de requalification du message.

4. Contrôler les preuves et les supports

Ne pas utiliser une étude isolée comme autorisation de communication

Une étude scientifique ne remplace pas le libellé autorisé ni ses conditions d'emploi.

Ne pas transformer un témoignage en preuve d'efficacité

Un avis client évoquant une disparition de symptômes ou un changement de traitement ne doit pas servir d'argument publicitaire.

- Relire tous les canaux de diffusion**
Boîte, fiche produit, boutique en ligne, réseau social, visuel et témoignage peuvent participer à la présentation globale.
- Vérifier les images et mises en scène**
Un organe, un avant-après ou un visuel évoquant une maladie peut modifier la portée du message.

i Méthode de validation

Avant toute commercialisation, séparez la vérification de l'ingrédient, celle de l'étiquetage et celle de la publicité. Une phrase acceptable isolément peut devenir problématique par son association avec le nom, l'image ou le contexte de vente.

Repère pratique avant achat

Lisez la composition, les précautions, les informations de traçabilité et le numéro de lot. Méfiez-vous d'une présentation qui promet de traiter une maladie, de remplacer un traitement ou de garantir la disparition de symptômes.

Fiche de repérage à partir de l'article source. Elle ne remplace pas une analyse réglementaire complète du produit, de son ingrédient et de sa communication.