



CHECKLIST IMPRIMABLE

Le contrôle express d'un certificat de métaux lourds

Avant de conclure qu'un complément de champignons est sûr, vérifiez d'abord que l'analyse correspond bien au produit et au lot que vous consommez. Cette fiche vous aide à lire le document ligne par ligne, sans confondre détection, conformité et innocuité absolue.

Au sommaire

1. Vérifier l'identité de l'échantillon
2. Contrôler les quatre contaminants
3. Repères de comparaison dans l'Union européenne
4. Interpréter le résultat sans aller trop vite
5. La conclusion à noter sur votre fiche

1. Vérifier l'identité de l'échantillon

- ☐ **Le nom du produit ou de la matière analysée est clairement indiqué**
Vérifiez qu'il s'agit bien du complément concerné.
- ☐ **La forme analysée est précisée**
Champignon entier, poudre, extrait, mélange ou gélule.
- ☐ **Le numéro de lot correspond au produit vendu**
Une analyse d'un autre lot ne décrit pas automatiquement le vôtre.
- ☐ **Les dates utiles sont présentes**
Prélèvement, fabrication ou essai, selon les informations disponibles.
- ☐ **La matrice analysée est identifiable**
Ne transposez pas directement un résultat de matière première à un extrait ou à une gélule.

2. Contrôler les quatre contaminants

- ☐ **Plomb : résultat, unité et limite analytique visibles**
La valeur doit apparaître sur une ligne distincte.
- ☐ **Cadmium : résultat séparé et interprétable**
Tenez compte de la dose consommée et de la durée d'exposition.
- ☐ **Mercurure : résultat propre au produit analysé**
Vérifiez aussi la méthode et la matrice.
- ☐ **Arsenic : forme mesurée clairement mentionnée**
L'arsenic total et l'arsenic inorganique ne sont pas interchangeables.

3. Repères de comparaison dans l'Union européenne

Au 20 septembre 2026, les plafonds indiqués dans l'article pour les compléments finis sont de 3,0 mg/kg pour le plomb, 1,0 mg/kg pour le cadmium et 0,10 mg/kg pour le mercure.

Comparez toujours une valeur avec la référence adaptée au contaminant, à la matrice, à la forme du produit et au pays concernés.

Aucun plafond général harmonisé de l'Union européenne n'est fourni dans l'article pour l'arsenic dans cette catégorie.

Ne transférez pas une limite prévue pour une autre denrée ou une autre forme de produit.



COMMENT INTERPRÉTER LES RÉSULTATS DES MÉTAUX LOURDS DANS UN COMPLÉMENT À BASE DE CHAMPIGNONS



Les résultats d'analyse indiquent la concentration de métaux lourds dans le produit.
Voici une démarche en 4 étapes pour les interpréter correctement.

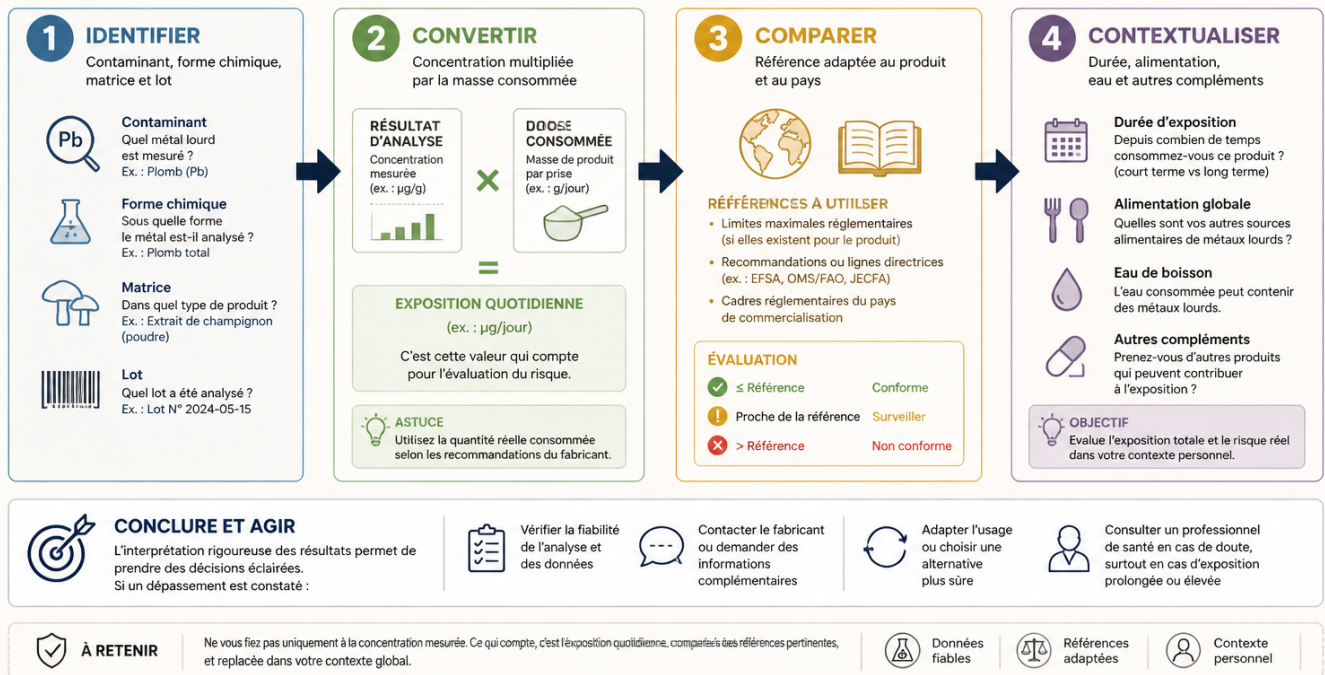
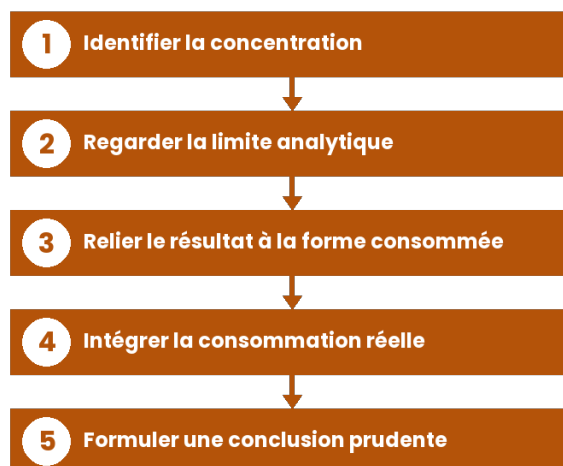


SCHÉMA Du certificat au bon repère : identifier le produit, le lot, la matrice, les contaminants, les unités et la référence applicable.

4. Interpréter le résultat sans aller trop vite



1 Identifier la concentration

Relevez séparément la valeur mesurée pour le plomb, le cadmium, le mercure et l'arsenic, avec leur unité.

2 Regarder la limite analytique

Une valeur proche d'une limite de mesure ou signalée comme inférieure à cette limite ne se lit pas comme une concentration chiffrée ordinaire.

3 **Relier le résultat à la forme consommée**

Le séchage peut augmenter mécaniquement la concentration rapportée par unité de masse, tandis qu'une extraction peut sélectionner ou concentrer certaines fractions.

4 **Intégrer la consommation réelle**

L'évaluation ne dépend pas uniquement de la concentration : la quantité consommée, la fréquence et les autres sources d'exposition comptent aussi.

5 **Formuler une conclusion prudente**

Un certificat traçable apporte un repère sur un échantillon précis ; il ne suffit pas, à lui seul, à conclure à une innocuité absolue.

! Points de vigilance

Un label bio, une origine géographique ou la mention « cultivé » ne remplacent pas une analyse du produit fini. De même, la détection d'un élément ne signifie pas automatiquement qu'un danger sanitaire est établi : la forme chimique, la concentration, la dose et la durée d'exposition modifient l'interprétation.

5. La conclusion à noter sur votre fiche

Avant d'acheter ou de poursuivre l'utilisation d'un complément de champignons, demandez-vous : le document concerne-t-il exactement la forme et le lot commercialisés ? Les quatre contaminants sont-ils présentés séparément ? Les unités, la matrice, la méthode, les dates et les limites analytiques sont-elles lisibles ? Si une de ces réponses est négative, l'analyse reste incomplète pour interpréter le produit réellement consommé.

Repères fondés sur le contenu de l'article. Cette fiche ne remplace pas une évaluation personnalisée du risque ni l'avis d'un professionnel qualifié.