

PITCHS DES DIALOGUES DE LA SANTÉ - MARSEILLE

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ENTRE PROMESSES ET RISQUES

MARDI 28 AVRIL 2026 À VILLA M MARSEILLE
AVEC LE PR PHILIPPE PICCERELLE, ACHRAF TAMANI ET JUSTINE MARTEL

Shots de gingembre, probiotiques, collagène, créatine, oméga-3, protéines... Les compléments alimentaires ont envahi notre quotidien. Présentés comme des solutions simples pour améliorer sa santé, ses performances ou son bien-être, ils séduisent un nombre croissant de Français. Selon les données disponibles, près d'un adulte sur trois en consomme aujourd'hui, un chiffre en forte progression ces dernières années. Leur usage s'est largement diffusé, des pharmacies aux plateformes en ligne, traduisant un véritable changement de rapport à la prévention et à la santé. Mais derrière cet engouement massif, une question demeure : que valent réellement ces produits ?

C'est pour éclairer ce phénomène devenu sociétal que Villa M organise, le mardi 28 avril à Marseille, un nouveau Pitch des Dialogues de la Santé consacré aux compléments alimentaires.



Les Pitches
DES
Dialogues
DE LA
Santé

**BIENFAITS
ET DANGERS
DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES**

AVEC
PR PHILIPPE PICCERELLE
PHARMACIEN ET ENSEIGNANT-CHERCHEUR
À L'UNIVERSITÉ AIX-MARSEILLE

ACHRAF TAMANI
NUTRITIONNISTE DE L'ÉQUIPE PROFESSIONNELLE
DE L'OLYMPIQUE DE MARSEILLE

JUSTINE MARTEL
CAPITAINE DE L'ÉQUIPE DU HANDBALL PLAN DE CUQUES

MARDI 28 AVRIL 2026 19H-20H30

A VILLA M MARSEILLE
17, PLACE LOUIS BONNEFON 13008 MARSEILLE




UN MARCHÉ ENTRE BESOINS RÉELS ET EFFET DE MODE

Les compléments alimentaires répondent à des usages multiples : fatigue, immunité, digestion, performance sportive, bien-être... Ils s'inscrivent dans une recherche croissante d'autonomie en santé.

Mais leur utilité fait débat :

- Sont-ils nécessaires dans une population occidentale globalement bien nourrie ?
- Aident-ils notre organisme à être plus performant voire plus résistant à l'effort ?
- Peut-on s'en passer quand on pratique le sport à haut niveau ?
- Leur efficacité est-elle démontrée ?



Dans certains cas spécifiques (carences, situations particulières, suivi médical), ils peuvent être utiles. Mais une consommation systématique ou mal informée peut s'avérer inutile, voire délétère.

REPÈRES CLÉS : CONSOMMATION DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES EN FRANCE

La consommation de compléments alimentaires **a doublé en moins de 10 ans.**

29 % des adultes et 19 % des enfants en consomment.

La durée moyenne de consommation est de **4,5 mois par an chez les adultes.**

Les principaux consommateurs : **les femmes**, les **18-44 ans**, les personnes au **niveau d'étude élevé.**

Une consommation **plus élevée en hiver.**

Des achats majoritairement en pharmacie mais un **fort essor de l'achat en ligne.**

Source : *Étude Inca 3*

UN DÉCRYPTAGE CONCRET POUR S'Y RETROUVER

Ce Pitch propose un éclairage accessible et sans parti pris, à rebours des discours marketing :

- Comprendre à quoi servent réellement les compléments alimentaires, et dans quels cas ils sont utiles ;
- Distinguer les bénéfices prouvés des promesses exagérées ;
- Identifier les risques liés à l'automédication et aux usages non encadrés ;
- Décrypter les enjeux spécifiques du sport, amateur comme professionnel ;
- Donner des repères simples pour consommer de manière éclairée.

Aux côtés du journaliste Philippe Schmit, trois regards complémentaires (scientifique, nutritionnel et sportif) viendront enrichir les échanges :

Pr Philippe Piccerelle, professeur des universités à la Faculté de Pharmacie de Marseille.

Achraf Tamani, nutritionniste de l'équipe professionnelle masculine de l'Olympique de Marseille.

Justine Martel, capitaine de l'équipe du Handball Club de Plan-de-Cuques.

Événement gratuit sur inscription obligatoire

INSCRIPTION EN LIGNE

Mardi 28 avril 2026, 19h-20h30

Villa M Marseille - 17, place Louis Bonnefon, 13008 Marseille

Les Pitches des Dialogues de la Santé sont un nouveau format d'événements santé organisés par Villa M, dont l'ambition est de rendre accessibles les grands enjeux de santé publique et les évolutions du système de santé, en croisant expertises médicales, prévention et impacts sociétaux.

CONTACT PRESSE

Ariane VILLEROUGE

Bureau de presse Pascale Venot

06 50 81 77 15 / ariane@pascalevenot.fr

À propos de Villa M

Villa M est un concept architectural et fonctionnel ouvert sur la santé et le mieux-être. Une intersection inédite où se retrouvent les acteurs, au sens large, d'une santé responsable, citoyenne et universelle : professionnels de santé, chercheurs, entreprises, investisseurs, institutions, patients... Ses destinations envisagent la santé dans toutes ses dimensions : le soin, la prévention, l'accompagnement, les activités physiques et sportives, l'environnement et la durabilité, l'alimentation et le repos. Imaginée par Groupe Pasteur Mutualité et conçue par Thierry Lorente et Amanda Lehmann, Villa M déploie ses programmes dans des lieux hybrides capables de prendre soin de nos besoins essentiels. A Paris comme à Marseille, Villa M regroupe dans chacun de ses sites une multiplicité d'activités : un centre de soins, un espace de prévention exclusif, un showrooms innovation e-santé, un centre de conférences et de réunions, un club de sport multi-usages boxe & fitness, un espace bien-être et spa, un restaurant et un hôtel. www.villa-m.fr

