

Dans l'actualité - 25 avril 2025

- [Les précédents textes](#)

Plantes à visée amaigrissante : pas plus efficaces qu'un placebo et des risques parfois graves

À la suite de l'alerte de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) concernant les effets indésirables graves de *Garcinia cambogia*, les compléments alimentaires contenant cette plante ont été retirés du marché français, avec rappel auprès des consommateurs. Une occasion de souligner les risques associés à la prise de certaines plantes, en particulier celles à visée amaigrissante.

D'une façon générale, les plantes contiennent de nombreuses substances, dont certaines peuvent être toxiques, en particulier dans des situations qui augmentent leur concentration ou leur absorption. Le fait qu'elles soient couramment commercialisées ne met pas à l'abri d'une toxicité. L'augmentation des quantités consommées, par prises répétées, que ce soit sous forme de médicaments ou de compléments alimentaires, expose à un dépassement du seuil toxique de certaines substances.

Selon les quelques données d'évaluation disponibles, les plantes à visée amaigrissante n'ont pas plus d'efficacité qu'un placebo pour perdre du poids. Certaines exposent à des effets indésirables graves. C'est le cas des plantes *Garcinia cambogia* et *Hoodia gordonii* qui exposent à des atteintes hépatiques, musculaires, cardiaques et neurologiques ; de celles du genre *Ephedra*, dont le *Ma Huang*, et des fruits verts du bigaradier (*Citrus aurantium*) qui causent des troubles cardiovasculaires graves.

Les extraits de plantes contenant de la *caféine*, tels que le *maté* (*Ilex paraguariensis*) et le *guarana* (*Paullinia cupana*), exposent à forte dose à des palpitations, des troubles neuropsychiques dont insomnies, anxiété, tremblements, et à un risque de syndrome de sevrage en cas d'arrêt brusque après une prise prolongée.

Les produits à base de thé vert sous formes d'extraits hydroalcooliques ou de gélules de poudre exposent à des atteintes hépatiques.

Chez les personnes en situation de surpoids ou d'obésité, associer alimentation équilibrée, augmentation de l'activité physique et soutien personnalisé reste la manière la plus prudente de perdre du poids. Les régimes très restrictifs prolongés exposent à des effets indésirables parfois graves.

En support de communication, les fiches Infos-Patients Prescrire "Se soigner avec des plantes n'est pas forcément sans risque" ([ICI](#)) et "Perdre du poids si nécessaire" ([ICI](#)) sont conçues pour être reproduites et commentées avec les patientes et les patients concernés.

©Prescrire

Pour aller plus loin :

- + "[Patients obèses](#)" Interactions Médicamenteuses Prescrire 2025.
- + "[Obésité](#)" Premiers Choix Prescrire.
- + "[Thé vert : atteintes hépatiques](#)" Rev Prescrire 2020 ; **40** (438) : 273-275.

+ "[Substances détournées à des fins amaigrissantes : préparations interdites](#)" *Rev Prescrire* 2013 ; **33** (353) : 179-180.

+ "[Guarana + maté : des plantes riches en caféine](#)" *Rev Prescrire* 2008 ; **28** (301) : 819.
