



PROJET DE LOI C-224 : LOI MODIFIANT LA LOI SUR LES ALIMENTS ET LES DROGUES (PRODUITS DE SANTÉ NATURELS)

MÉMOIRE À L'INTENTION DU COMITÉ
PERMANENT DE LA SANTÉ

MARS 2026

Auteurs

Géna Casu, M. Sc., chargée de dossiers, ASPQ

Marie-Jeanne Rossier-Bisaillon, Dt. P., M. Sc., directrice des projets en habitudes de vie, ASPQ

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site web de l'Association pour la santé publique du Québec : aspq.org.

Les informations contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

© Association pour la santé publique du Québec (2026)

À propos de l'ASPQ

L'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) est une association autonome regroupant citoyens et partenaires pour faire de la santé durable une priorité. La santé durable s'appuie sur une vision à long terme qui, tout en fournissant des soins à tous et toutes, s'assure aussi de les garder en santé par la prévention.

Pour en savoir plus : aspq.org

5455 avenue de Gaspé, bureau 200
Montréal (Québec)
H2T 3B3



MISE EN CONTEXTE

Au Canada, le culte de la minceur est omniprésent et nuit à la santé et au bien-être de la population. Au Québec :

- **La moitié de la population** indique être insatisfaite de son poids, dont 58 % des femmes¹.
- **Près de la moitié de la population** a tenté de perdre du poids au cours de la dernière année¹.
- **Une personne sur cinq** indique être obsédée par la gestion de son poids².

La préoccupation à l'égard du poids s'impose comme un phénomène social qui banalise et encourage le recours à des méthodes de perte de poids risquées pour la santé, incluant les produits de santé naturels (PSN) à visée amaigrissante.

La **préoccupation à l'égard du poids** s'impose comme un phénomène social qui banalise et encourage le recours aux **produits de santé naturels à visée amaigrissante**.

Depuis 2003, l'ASPQ surveille, documente et informe sur les risques associés à l'utilisation de produits, services et moyens amaigrissants, incluant les PSN à visée amaigrissante. Dans ce contexte, **l'ASPQ recommande de rejeter le projet de loi C-224**, qui assouplit l'encadrement des PSN, et ce, au détriment de la santé de la population.

PROBLÉMATIQUE

Au Canada, une vaste gamme de PSN à visée amaigrissante est commercialisée. Ceux-ci incluent, sans s'y limiter, les stimulants à potentiel thermogénique (ex. : thé vert et caféine), les coupe-faim (ex. : psyllium), les modulateurs de métabolisme (ex. : garcinia cambogia), les laxatifs (ex. : séné et aloès) et les diurétiques (ex. : pissenlit).

Encadrement des produits de santé naturels

Selon un rapport du Bureau du vérificateur général du Canada publié en 2021, l'homologation des PSN ne garantit ni leur efficacité ni leur innocuité³. Ce rapport révèle :

- **un manque de transparence** quant aux renseignements transmis à la population au sujet des PSN. En effet, 88 % de produits examinés présentaient des renseignements trompeurs dans leurs publicités et 56 % sur leurs étiquettes.
- **un manque de surveillance** dans le processus d'homologation des PSN, notamment quant à la conformité des conditions de fabrication et de commercialisation³.

Bien que ce rapport n'ait pas évalué l'ensemble des PSN disponibles sur le marché canadien, il témoigne de plusieurs cas inquiétants et illustre l'importance de ne pas se fier uniquement à l'autorégulation de l'industrie.

Produits de santé naturels à visée amaigrissante : entre efficacité non prouvée et risques pour la santé

L'efficacité à long terme des PSN à visée amaigrissante n'est pas démontrée. **Les études produites par les fabricants sont souvent de faible qualité méthodologique** (ex. : échantillons de petite taille, études menées sur des animaux, suivis à court terme, absence d'effet significatif sur le poids, etc.).

En plus de leur inefficacité, les PSN à visée amaigrissante présentent des risques pour la santé des personnes qui les consomment. Considérant leur longue liste d'ingrédients, il est difficile de brosser un portrait exhaustif de leurs potentiels effets indésirables. Un avis de l'Institut national de santé publique du Québec met en lumière les risques associés à plusieurs ingrédients contenus dans ces produits, comme le thé vert, le picolinate de chrome, le séné et d'autres⁴. D'ailleurs, **certains ingrédients peuvent engendrer des effets néfastes pour la santé** tels que : fatigue, maux de tête, troubles du sommeil, anémie, troubles digestifs, toxicité rénale et hépatique, problèmes cardiaques et respiratoires, voir décès en cas de complications graves^{5,6,7,8}.

De plus, les recherches portent essentiellement sur des ingrédients isolés et non sur des combinaisons d'ingrédients^{5,6,7,8}. Pourtant, **plusieurs PSN à visée amaigrissante contiennent une longue liste d'ingrédients médicinaux**, comme indiqué dans le tableau ci-dessous. Cela augmente le risque d'interactions médicamenteuses et d'effets indésirables.

Exemples	Liste d'ingrédients médicinaux
Chili Burn™ Max de New Nordic	Extrait de feuille de thé vert, extrait de graine de cumin noir, extrait de cayenne et chrome
Hydroxycut + Woman de Hydroxycut	Vitamine D, thiamine, riboflavine, niacine, vitamine B6, vitamine B12, extrait de café, vinaigre de cidre, pruneau, extrait de fruit de baobab et cardamome
Green Tea Triple Fat Burner de Appliednutrition	Vitamine C, vitamine E, niacine, acide folique, vitamine B12, extrait de thé vert, extrait de thé orange Pekoe, caféine et bioflavonoïdes d'agrumes

Par ailleurs, il est démontré que les effets indésirables des PSN ont tendance à être sous-rapportés. Seulement 41 % des Canadiens et Canadiennes ayant subi les effets indésirables de ces produits les ont signalés à Santé Canada⁹.

L'exemple du *Garcinia cambogia*

Au Canada, plusieurs PSN à visée amaigrissante contiennent du *Garcinia cambogia*, associé à des effets coupe-faim. Depuis 2003, Santé Canada a autorisé la mise en marché de plus de 600 produits contenant cet ingrédient¹⁰. Récemment, des gels coupe-faim à base de *Garcinia cambogia* ont gagné en popularité sur les réseaux sociaux, soulevant des préoccupations quant à l'exposition, en particulier chez les jeunes, à ces produits qui ne sont pas sans risque pour la santé¹¹.

En 2020, Santé Canada a publié un avis mettant en garde contre un lien possible entre la consommation de *Garcinia cambogia* et des cas d'hépatotoxicité. À la suite de cet avis, les fabricants ont été tenus de mettre à jour l'étiquetage afin d'y inclure des mises en garde et les symptômes précurseurs d'une toxicité au foie¹⁰.

L'exemple du *Garcinia cambogia* illustre la pertinence de maintenir l'application de la [Loi visant à protéger les Canadiens contre les drogues dangereuses \(Loi de Vanessa\)](#) aux PSN. Dans certains cas, les PSN à visée amaigrissante posent un risque réel pour la santé de la population. Dans ce cas, des actions du gouvernement en matière d'étiquetage, de rappel des produits, voire de sanctions en cas de non-respect de la réglementation, sont alors nécessaires afin de réduire rapidement et efficacement ces risques¹².

Halo santé et fausses promesses

Les PSN à visée amaigrissante bénéficient du mythe selon lequel leur attribut « naturel » signifie qu'ils sont sains et inoffensifs. Ce mythe contribue à renforcer la confiance des consommateurs et consommatrices. En effet, le cinquième de la population québécoise (21 %) estime que les PSN à visée amaigrissante sont sans danger¹³.



Figure 1 : Exemples de PSN à visée amaigrissante vendus au Canada

Les publicités et les emballages de ces produits utilisent des « des indications fortes » en promettant des résultats rapides, durables et sans effort. Or, ces allégations reposent souvent sur des preuves faibles et s'appuient sur des témoignages anecdotiques, des photos avant-après retouchées, des images évoquant une silhouette mince ou un jargon pseudoscientifique¹⁴.

Il convient également de souligner que les PSN à visée amaigrissante sont fréquemment promus sur les réseaux sociaux et par des influenceurs et influenceuses^{15,16}. La population peine à se retrouver parmi la multitude d'informations qui circule sur ses plateformes, incluant de la désinformation.

RECOMMANDATION

La population canadienne est libre de faire ses choix en matière de santé. Toutefois, pour que ces choix soient éclairés, le gouvernement du Canada doit s'assurer que les PSN en vente libre respectent des critères rigoureux en matière de fabrication, de publicité et d'étiquetage. Des mécanismes de surveillance sont essentiels afin de garantir la qualité des produits et que les étiquetages et les emballages ne comportent pas d'indications trompeuses.

Les pratiques qui induisent la population en erreur ne sont pas sans conséquence, puisqu'elles peuvent :

- faire ombrage à l'expertise des professionnels et professionnelles de la santé;
- renforcer le halo santé autour les PSN à visée amaigrissante;
- inciter les personnes à s'engager dans des comportements potentiellement nocifs pour leur santé et leur bien-être.

La santé de la population canadienne doit primer sur les intérêts de l'industrie. Dans cette perspective, **l'ASPQ recommande de rejeter le projet de loi C-224 et réitère son appui aux pouvoirs conférés par la Loi de Vanessa qui s'appliquent aux PSN (notamment grâce à l'adoption du projet de loi C-47).**

Nous sommes d'avis que l'inclusion de l'ensemble des PSN dans la définition de « produit thérapeutique », ainsi que l'application des dispositions d'encadrement qui y sont associées, constituent des leviers essentiels pour renforcer leur surveillance. Une telle approche permet non seulement d'améliorer la protection de la population, mais également de renforcer la confiance des Canadiens et Canadiennes envers l'innocuité de ces produits.

RÉFÉRENCES

- ¹ Sondage Léger. (2023, mars). *Sondage mené pour le compte de l'Association pour la santé publique du Québec auprès de 1 000 adultes au Québec.*
- ² Sondage Léger. (2023, octobre). *Sondage mené pour le compte de l'Association pour la santé publique du Québec auprès de 1 066 adultes au Québec.*
- ³ Bureau du vérificateur général du Canada. (2021). [Rapports du commissaire à l'environnement et au développement durable au Parlement du Canada – Rapport 2 : Les produits de santé naturels](#). Santé Canada.
- ⁴ Institut national de santé publique du Québec. (2006). [Maigrir ? naturellement!](#).
- ⁵ Vennes, M., et al. (2008). *Bénéfices, risques et encadrement associés à l'utilisation des produits, services et moyens amaigrissants (PSMA)*. Institut national de santé publique du Québec.
- ⁶ National Institutes of Health. (2021). *Dietary supplements for weight loss*. Office of Dietary Supplements.
- ⁷ Barrea, L., et al. (2019). Nutritionist and obesity: Brief overview on efficacy, safety, and drug interactions of the main weight-loss dietary supplements. *International Journal of Obesity Supplements*, 9(1), 32–49.
- ⁸ International Association for the Study of Obesity. (2010). [No evidence that popular slimming supplements facilitate weight loss, new research finds](#). *ScienceDaily*.
- ⁹ Santé Canada. (2021). [Au sujet des produits de santé naturels](#).
- ¹⁰ Santé Canada. (2020). [Résumé de l'examen de l'innocuité – Garcinia gummi-gutta et acide hydroxycitrique : Évaluation du risque potentiel d'hépatotoxicité](#).
- ¹¹ La Presse. (2026). [Des gels coupe-faim populaires, mais controversés](#).
- ¹² Gouvernement du Canada. (2023). [Loi visant à protéger les Canadiens contre les drogues dangereuses \(Loi de Vanessa\)](#).
- ¹³ Sondage Léger. (2021, mars). *Sondage mené pour le compte de l'Association pour la santé publique du Québec auprès de 1 601 adultes au Québec.*
- ¹⁴ Bureau de la concurrence. (2020). [Le recueil des pratiques commerciales trompeuses – Volume 5](#). Innovation, Sciences et Développement économique Canada.
- ¹⁵ Association pour la santé publique du Québec. (2021). [Produits, services et moyens amaigrissants : Portrait québécois de la publicité en ligne](#).
- ¹⁶ Association pour la santé publique du Québec. (2025). [Entre filtres et régimes : comment TikTok dicte-t-il la minceur aux jeunes?](#).