

Compléments alimentaires

Cette page a pour but de vous donner quelques renseignements utiles, objectifs et indépendants, sur les nombreux compléments /suppléments alimentaires disponibles sur le marché des produits destinés aux sportifs.

Il s'adresse à tous les sportifs ainsi qu'à leurs parents et aux entraîneurs.

1. QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE?

Un complément alimentaire est une préparation contenant un ou plusieurs nutriments sous forme concentrée.

Une alimentation variée, équilibrée, saine et savoureuse suffit à couvrir tous les besoins en nutriments. Néanmoins, dans certaines situations physiologiques (croissance importante, fatigue, ...) ou liées à la pratique d'un sport (surcharge d'entraînement, augmentation de la masse musculaire, régime pour perte de poids, ...) il se peut que les besoins en certains nutriments ne soient pas entièrement couverts par l'alimentation. Les compléments alimentaires sont donc censés aider à rééquilibrer, de manière passagère, l'alimentation.

Dans le monde sportif, les compléments alimentaires sont utilisés pour différentes raisons : corriger des carences alimentaires, augmenter la masse musculaire, perdre de la masse grasse, optimiser les performances.

A l'inverse, les suppléments nutritionnels se présentent sous forme de méga-doses de nutriments. Les risques d'un excès sont réels et les conséquences pour la santé sont plus importantes.

2. À QUOI DOIS-JE VEILLER LORS DE L'UTILISATION DE COMPLÉMENTS?

Il est déconseillé de prendre des compléments durant de longues périodes (plus d'un mois) et sans un conseil personnalisé de la part d'un professionnel de la santé compétent (médecin, diététicien).

En effet, de nombreuses études scientifiques indiquent que la prise importante de certains nutriments concentrés n'est pas sans effets secondaires. Pour assurer des performances optimales, les sportifs doivent d'abord veiller à adopter une alimentation équilibrée conformément aux principes régissant la pyramide alimentaire pour sportif (*ci-dessous*). Les compléments sont des éléments isolés de la mosaïque de l'alimentation. Il se peut que des compléments pris de manière adéquate aient des effets favorisant la performance, mais leur action n'est probablement pas à la hauteur de ce que nombre d'athlètes en espèrent.

La prise de compléments ne palliera que de manière limitée à une alimentation déséquilibrée voire des erreurs dans l'alimentation.

Les compléments ne devraient provenir que de sources sûres.

Les compléments alimentaires sont soumis, à la législation sur les denrées alimentaires. Cela signifie que les fabricants sont seuls responsables de la qualité et du respect des dispositions légales et qu'il n'existe pas de véritable procédure d'enregistrement officielle.

Des cas de contrôles antidopage positifs dus à des compléments prétendument contaminés ont suscité ces dernières années quelques inquiétudes concernant la pureté des compléments et diverses études ont montré que ce danger est bien réel.

Certains fabricants proposent de soumettre leurs produits à une certification officielle garantissant l'absence de substances interdites par l'agence mondiale anti-dopage (norme AFNOR NF V94-001, label Sport PROTECT) mais il revient toujours à l'athlète de s'assurer de la sécurité des produits qu'il utilise puisque l'athlète est seul responsable en cas de contamination des compléments qu'il consomme.

3. RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES CONCERNANT LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Il convient de se conformer à quelques règles générales dans le domaine des compléments alimentaires :

- Les compléments ne sont que des petits éléments dans l'édifice que représente la capacité de performance physique et ne remplacent en aucun cas une alimentation déséquilibrée voire des erreurs dans l'alimentation.
- Vérifier qu'aucune substance figurant dans la [liste des interdictions](#) n'est utilisée.
- Le mode d'utilisation précis des compléments et les dosages préconisés devront faire l'objet d'une discussion avec votre médecin, diététicien. Il abordera les éventuels avantages, mais également les aspects éthiques et la question des éventuels effets indésirables.
- Pour réduire au maximum le risque de contamination par des substances dopantes, mieux vaut renoncer aux commandes sur Internet et auprès de fournisseurs inconnus.

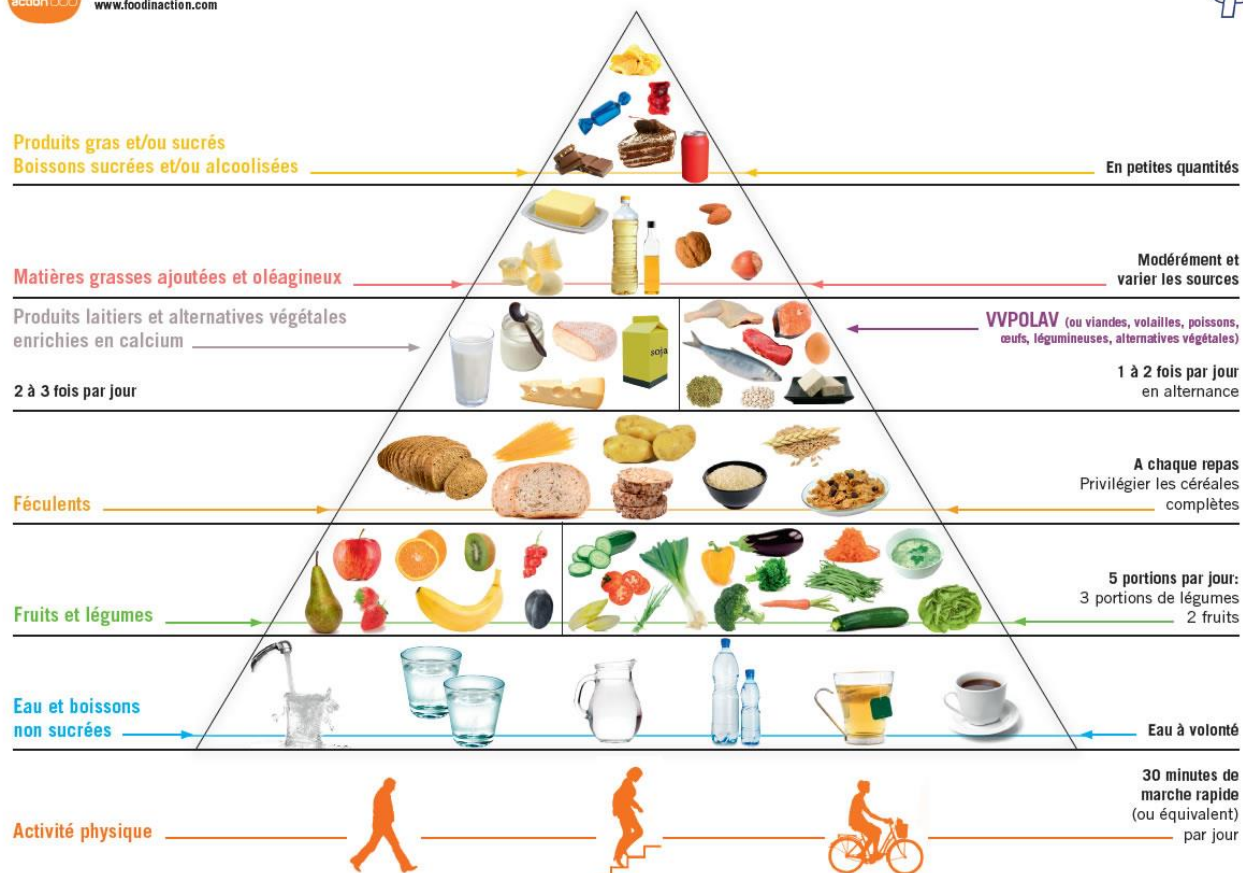
4. LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE DU SPORTIF



Copyright Food In Action 2011
www.foodinaction.com

La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin



Source : <http://www.dopage.cfwb.be>
 Image : www.nubel.be