



25 avril 2013

## COMPLEMENTS ALIMENTAIRES :

### ATTENTION AUX ABUS !!!



Romain Scotto, rédacteur sport du quotidien 20minutes, m'a contacté hier après-midi, ainsi que d'autres spécialistes de la nutrition du sportif, pour me demander mon avis sur la question des compléments alimentaires suite à un événement d'actualité.

*« A l'origine, Felipe Contepomi s'est rendu au Sénat pour évoquer les pratiques dopantes dans le rugby professionnel. Avec sa double casquette de joueur et médecin, l'international argentin a pourtant évoqué un fléau tout aussi inquiétant actuellement dans son sport: l'usage abusif de compléments alimentaires. L'ouvreur du Stade Français évoque ces poudres mélangées dans un fond d'eau et «checkée» à la fin des entraînements. «Moi je suis de la vieille école. Je ne prends pas de "supplémentations" (compléments alimentaires) et je n'en ai jamais pris. Mais dans les clubs, les joueurs en prennent sans se demander ce qu'il y a dedans.»*

*Selon lui, 89% des jeunes rugbymen en consommeraient au quotidien. Son inquiétude concerne les effets à long terme de ces produits additifs. «Il y a beaucoup de risques pour la santé. On n'a pas vu ce que cela procure sur la durée, s'alarme le joueur-médecin. J'aimerais bien voir ce qu'il se passe sur quelqu'un qui en prend chaque jour pendant vingt ans. Certains prennent deux, trois produits dans la journée. Dès qu'ils entendent qu'il y en a un nouveau, ils l'essaient.» Minéraux, protéines, acides aminés, vitamines, antioxydants, produits ergogéniques, tout y passe.*

*Felipe Contepomi confirme que c'est la «fainéantise» du sportif qui pousse les préparateurs à compléter leur alimentation. Pour éviter tout risque à long terme, un petit retour aux fourneaux s'impose »*

Certes la pratique d'une activité physique, en particulier de haut niveau, entraîne une augmentation des besoins en certains nutriments, vitamines et minéraux (notamment antioxydants) selon l'activité elle-même et les capacités physiques qu'elle demande, les conditions climatiques, la durée, l'intensité...

Il est par ailleurs important d'avoir une alimentation non carencée pour le bon fonctionnement de tous les métabolismes, nutriments, vitamines et minéraux fonctionnant en synergie.

Cependant, dans la plupart des cas, on peut tout à fait atteindre les besoins recommandés avec une alimentation équilibrée et diversifiée, composée d'aliments courants.

L'usage de compléments alimentaires devrait être encadré par des professionnels de la nutrition et de la santé, et étudiée au cas par cas après vérification médicale d'un déficit réel et non « supposé ». Ce n'est malheureusement pas souvent le cas.

L'utilisation « anarchique » des compléments alimentaires peut entraîner des complications à long terme et mettre en danger les utilisateurs qui négligent certains nutriments par rapport à d'autres ce qui peut entraîner des complications digestives entre autres et des dysfonctionnements de l'organisme.

La précaution et la méfiance doivent être de rigueur, surtout dans une ère où l'on ne peut contrôler la véritable composition des produits (cf Spanghero), et dans la mesure où l'on ne peut affirmer les effets sur l'organisme à long terme de l'utilisation de tous ces produits qui sont très nombreux et variés.

Nous vivons dans une société de consommation où tout doit aller « vite » et où nous devons être « performants ».

La santé passe parfois (voire souvent) après les intérêts des industriels d'une part, mais aussi après la recherche de performance ou d'esthétisme d'autre part.

Il est donc nécessaire de se poser les questions suivantes :

Atteindre son objectif, oui, mais à quel prix pour sa santé ?

Et est-on certain de l'atteindre en utilisant tous ces compléments dont les effets et les résultats ne sont pas toujours vérifiés et les preuves scientifiques parfois inexistantes ?

Amelie Pozzobon. AP Fitdiet