

LES 10 QUESTIONS À SE POSER AVANT DE CONSOMMER DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

1.	POUR QUOI FAIRE ?	Un Besoin spécifique a t-il été démontré ?
2.	POURQUOI ?	Existe t-il une Justification scientifique pour le produit ?
3.	QUEL RESPECT DES REGLES ?	Quid des règles sportives, éthiques, déontologiques ?
4.	QUELS RISQUES POUR MA SANTE ?	Il est important de juger le rapport risque/bénéfice sur la performance.
5.	POUR QUI ?	Pour quels sportifs est-ce destiné (spécialité, niveau, âge...) ?
6.	QUOI ?	Quelle est la composition réelle du produit (peut-on faire confiance à l'étiquetage?). Quelle est la limite entre dopage et complémentation ?
7.	QUAND ?	A quel moment l'utiliser ? (en entraînement, en compétition) ?
8.	COMBIEN ?	Quelle quantité, fréquence... ?
9.	A QUEL COUT ?	Vaut-il mieux investir dans les fruits et légumes ou dans les compléments ?
10.	PAR QUI ?	soi-même, médecin, diététicien, kiné, pharmacien... ?

Le sportif est bien sûr seul responsable de ses agissements..
A lui maintenant de juger où s'arrête le rééquilibrage alimentaire, et où commence le dopage !

S. urveillance
P. révention
O. rientation
R. echerche
T. errain

Centres Médico-Sportifs

Denain & Saint Amand

CENTRE HOSPITALIER
25 bis rue Jean Jaurès
59220 DENAIN

CENTRE HOSPITALIER
Rue Louise de Bettignies
59230 ST AMAND

Renseignements et Rendez-vous:

03.27.24.39.20

Diététicienne :

03.27.24.39.63

E-mail : contact@sport-porteduhainaut.com

www.sport-porteduhainaut.com



Reproduction totale ou partielle interdite sans autorisation de l'Association S.P.O.R.T
Dépôt enregistré sous le numéro 2008.06.0327 du 26/06/2008

Association S.P.O.R.T de la Porte du Hainaut

Les Compléments Alimentaires

Par

Anne-Sophie CARLIER

Diététicienne du Sport

Juin 2007

La Définition



Suivant le décret du 20 Mars 2006,

Un complément alimentaire,

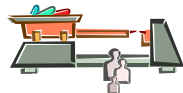
C'est une denrée alimentaire, dont le but est de compléter le régime alimentaire normal (donc d'être ingéré en complément de l'alimentation courante) et qui constitue une source concentrée de nutriments ou substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique, seuls ou combinés.

Nos mises en garde

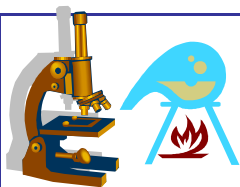


Ils sont commercialisés sous forme de cachets, poudre ou liquide.

⇒ Est-ce vraiment un Aliment ?

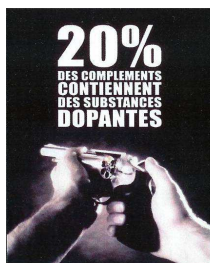


Une consommation au-delà des besoins peut être dangereuse. En dehors de toute carence avérée, une complémentation n'amène aucun bénéfice supplémentaire.



Les justifications scientifiques des produits ne sont pas systématiquement demandées par les autorités.

⇒ La dernière enquête en France a révélé 80% de non conformités



Utiliser des compléments alimentaires n'est pas du dopage, au sens juridique du terme, mais :

- ♦ elle induit cependant une conduite dopante.
- ♦ une étude du CIO a indiqué que parmi 600 produits testés, 20% contenaient des substances dopantes non autorisées non renseignées sur l'étiquette

VOUS VOILÀ INFORMES ! SOYEZ VIGILANTS !

GARE AUX SIRENES D'INTERNET !

Des produits dopants interdits en France sont en libre circulation sur internet

(la réglementation des pays anglo-saxons est plus laxiste)

LES FAMILLES	COMPLÉMENTS PRINCIPAUX	RÔLE	BIENFAITS ET LIMITES D'UNE COMPLÉMENTATION
COMPLÉMENTS NATURELS	Levure de bière, germe de blé....	Produits de haute densité nutritionnelle, riches en minéraux et en vitamines.	L'emploi quotidien de ces compléments, pour ceux qui s'entraînent plus de 5 fois par semaine, peut être intéressant.
VITAMINES	Vitamine C	Rôle antioxydant, renforcement du système immunitaire. Favorise l'absorption du fer.	Les besoins sont couverts par la consommation quotidienne de fruits et légumes (1 à 2 légumes + 3 fruits crus). Si excès risque d'énerverment et de calculs rénaux.
	Vitamines B1 et B6	Vitamine B6 : Construction des muscles. Vitamine B1 : Indispensable à la bonne utilisation des glucides (Energie).	Complémentation inutile en vitamine B6. La vitamine B1, intéressante dans les activités d'endurance, est généralement contenue dans les produits de l'effort.
	Vitamines B9 B12	Intervient dans la formation des globules rouges.	Pas de complémentation nécessaire sauf si carence avérée.
	Vitamine E	Anti-oxydant puissant, anti-inflammatoire, protection cardiovasculaire.	Besoins couverts par une consommation d'une cuillère à soupe d'huiles végétales (colza, olive, noix) à chaque repas.
MINÉRAUX	Magnésium	Nécessaire à la formation de l'énergie, et au bon fonctionnement des muscles.	Intérêt d'une cure préventive 15j à 1 mois avant l'épreuve sportive ou au printemps et en automne. Un surdosage entraîne des problèmes digestifs.
	Potassium	Propagation du message nerveux, régulation du rythme cardiaque et de la tension artérielle. Effet anti-crampes. Intervient dans la mise en réserve des glucides des muscles et dans la synthèse protéique.	Pas de nécessité de complémentation. Un grand nombre d'aliments en contient (pomme de terre, banane, avocat, épinards..) Souvent présent dans des boissons énergétiques. Un surdosage peut provoquer des troubles graves du rythme cardiaque.
	Fer	Transport de l'oxygène, anti-fatigue, production d'énergie.	Près d'1/3 des athlètes présenteraient un déficit, surtout femmes et coureuses à pied ==> Faire une prise de sang 2 fois par an, ne pas supplémenter sans preuves.
	Zinc, Sélénium, Cuivre	Rôle anti-oxydant.	Pas d'intérêt de complémentation sauf si carence. Une consommation en excès peut être dangereuse (effet pro-oxydant).
PROTÉINES EN POUDRE	Caséine Protéines d'œuf, Soja, Whey	Apportent des protéines qui participent à la construction des muscles.	Selon l'AFSSA, complémentation justifiée pour les Sports de force et sujets dont l'apport calorique est réduit. La complémentation ne doit pas excéder 1g/kg/jour; Au moins 2/3 des protéines doivent être amenées par l'alimentation. Intoxication possible du rein et du foie en cas d'excès.
ACIDES AMINÉS ET DERIVÉS	Acides aminés branchés	Eléments de base des protéines musculaires, fournisseur d'énergie dans les efforts d'endurance.	Aucune validation scientifique des bienfaits d'une complémentation à ce jour. Risques sur la santé si excès.
	Créatine	Sa forme de stockage, phosphocréatine, est le précurseur du carburant essentiel des muscles.	Interdit à la vente en France car trop dangereux (nausées, diarrhées, crampes, fragilité cardiaque, développement de cancers).
	L Carnitine	Aurait un effet brûle graisses.	De nombreux travaux ont démontré son inaction, une consommation en excès aurait en revanche un effet brûleur de muscles.
EXTRAITS DE PLANTE	Caféine Guarana	A doses modérées, recul du seuil de l'épuisement, dilatation vaisseaux et bronches.	Tout excès peut provoquer des effets néfastes (crampes, courbatures, agitation, diarrhées et risques de dépendance). Intérêt consommation de 2 à 3 tasses de café par jour maxi.
	Ginseng	Propriétés stimulantes et tonifiantes.	Intérêt de cures, max 2g/jour 2 fois par an. Au-delà, risques de dépendance et d'intoxication.