Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 5 (2003)

Heft: 2

Artikel: Compléments alimentaires ou dopage?

Autor: Ciccozzi, Gianlorenzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996014

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Compléments alimen ou dopage?

L'assiette et le verre du sportif s'enrichissent en permanence de nouveaux produits. Les compléments alimentaires, très en vogue même chez les sportifs populaires, nourrissent toutes sortes de croyances. Qu'en est-il exactement?

Gianlorenzo Ciccozzi

Quand on parle de substances destinées à améliorer les performances, on pense inévitablement au dopage. De plus, la société actuelle attache une extrême importance à l'aspect physique et incite bien des sportifs à chercher le produit miracle sous forme de compléments alimentaires. Christof Mannhart, nutritionniste à l'Institut des sciences du sport de l'OFSPO fait le point. L'article entend fournir au lecteur des informations objectives et concrètes sur la manière de gérer son alimentation quand on fait du sport et de la compléter le cas échéant avec des préparations autorisées. Pour Christof Mannhart, il ne s'agit pas d'accuser ni de juger, mais plutôt de regarder de plus près les compléments pour déterminer leur efficacité et leurs éventuels risques ou effets secondaires. Pour des raisons économiques évidentes, les fabricants mettent plutôt en avant les seules vertus de leurs produits...

Les incertitudes de la science

En science, on se sert de modèles pour essayer de visualiser la réalité. Grâce aux investigations réalisées sur ces modèles, on peut établir des pronostics quant à la réalité, avec une certaine probabilité de réussite... ou d'échec. Il n'y a donc pas de vérité absolue avec cette méthode. Les effets seront donc peu probables, probables, très probables, etc. Ainsi, après avoir analysé une substance, nous notons si elle est susceptible d'influencer

Quelques suppléments alimentaires en un coup d'œil

Nom	Influence sur la performance	Description
Boissons sportives	Lors d'une d'utilisation et d'un dosage corrects, une influence positive directe sur la performance est probable.	Ces boissons se composent des substances suivantes: eau, diverses sortes d'hydrates de carbone (glucose, fructose, sucre et maltodextrine), en concentrations de 60 à 90 grammes/litre.
Créatine monohydrate	Lors d'une utilisation et d'un dosage corrects, une influence positive indirecte sur la performance est probable.	La créatine est un composé azoté fabriqué naturellement par l'organisme. Pour une personne de 70 kilos, les besoins journaliers sont de 2 à 3 grammes.
Protéines	Une influence positive directe ou indirecte sur la performance est possible, mais controversée actuellement. Lors d'une utilisation ou d'un dosage inappropriés, une influence négative sur la performance ou des effets secondaires ne sont pas exclus.	En sport, on utilise souvent les protéines du lait. On trouve aussi des préparations composées exclusivement de protéines de pommes de terre, d'œufs, de soja ou de viande, ou des mélanges de ces diverses protéines.
HMB (bêta-hydroxy-bêta-méthylbutyrate); en Suisse, le HMB n'est pas encore enregistré par l'OFSP.	Lors d'une utilisation et d'un dosage corrects, une influence positive indirecte sur la performance est probable.	Métabolite formé dans le foie et, dans une moindre mesure, dans la musculature.

Ce tableau se base sur une description détaillée de différents compléments alimentaires élaborée à l'Institut des sciences du sport de l'OFSPO; à consulter sous www.dopinginfo.ch.

taires

la performance ou non, et nous en évaluons la probabilité. Nous décrivons en outre les effets secondaires auxquels le consommateur doit s'attendre en cas de prise occasionnelle ou régulière.

Manger ne remplace pas l'entraînement

Si l'on veut améliorer ses performances, il faut commencer par exploiter de manière optimale les possibilités offertes par l'alimentation et l'entraînement. C'est ensuite seulement que le recours à des compléments peut se révéler judicieux. Pour les sportifs occasionnels qui se rendent au fitness deux fois par semaine, la prise de suppléments ne se justifie pas. Une alimentation équilibrée suffit amplement.

Un exemple: prise de poids dans le sport de compétition

Pour augmenter sa masse musculaire, l'athlète devra, en complément à un entraînement de force adéquat, s'alimenter en respectant les règles de base suivantes:

- Consommer quotidiennement 500 à 700 kilocalories de plus qu'il n'en dépense. Il pourra ainsi augmenter son poids de 500 grammes environ par semaine.
- Consommer environ six fois par jour des hydrates de carbone (par ex. sous forme de pâtes, riz, maïs, flocons de céréales, pommes de terre) avec de petites quantités de protéines (produits laitiers allégés, poisson, viande, légumineuses, blanc d'œuf, produits au soja, etc.).
- Absorber régulièrement une quantité suffisante d'hydrates de carbone pendant et après l'entraînement (par ex. sous forme de boisson aux hydrates de carbone).

Au cas où ces mesures n'engendrent aucune prise de masse musculaire, l'athlète peut, après discussion avec un spécialiste – médecin, pharmacien, nutritionniste sportif – prendre des compléments tels que protéines ou créatine. **m**

Fonction, effet	Effet secondaire possible	Utilisation, dosage
Compensent les pertes hydriques survenant lors d'efforts intenses, stabilisent le taux de glycémie et fournissent de grandes quantités d'hydrates de carbone à l'organisme.	Les boissons sportives peuvent provoquer des troubles intestinaux ou des problèmes d'estomac. L'oxydation des graisses semble être réduite avant, pendant et après l'effort.	Apport de 0,6 à 1,2 litre/heure, selon le climat et la capacité d'absorption de l'organisme. En cas d'effort de longue durée, l'apport d'hydrates de carbone devrait être d'environ 30 à 60 grammes/heure.
La CP constitue une réserve d'énergie rapidement disponible dans laquelle l'organisme puisera surtout lors d'efforts intenses de courte durée.	On observe souvent une prise de poids de 1 à 2 kilos. On ne dispose pas d'études sur les effets secondaires potentiels d'un apport élevé de créatine à long terme.	En fonction de la phase d'entraînement et de compétition.
Les personnes actives, notamment celles qui pratiquent un sport d'endurance ou de force, semblent avoir un besoin accru en protéines.	Un apport excessif de protéines peut accentuer les pertes hydriques. L'effet rassasiant peut compromettre l'absorption d'une quantité suffisante d'hydrates de carbone et favoriser les pertes de calcium par l'urine.	Déconseillé en cas de problèmes rénaux. Judicieux pour les personnes dont l'apport énergétique et en hydrates de carbone est faible et dont les habitudes alimentaires ne peuvent pas être améliorées.
Un apport accru de HMB peut, lors d'efforts musculaires intenses, réduire les lésions musculaires et, en cas de blessures, accélérer la régénération des structures endommagées.	A ce jour, aucune étude n'a fait état d'effets secondaires, même pour des doses de 6 g et plus/jour pendant plusieurs semaines. Bien que le HMB soit sécrété par l'organisme, des interactions avec d'autres métabolites ou acides aminés ne sont pas exclues.	La plupart des études font état de doses de 1,5 à 3 grammes/jour, la dose totale de 350 à 750 milligrammes étant fractionnée en 4 doses réparties sur la journée. Les suppléments de HMB sont souvent pris pendant 3 à 4 semaines.

A PostFinance, les jeunes gens ne représentent pas simplement un potentiel en termes de clientèle. Nous leur proposons de les aider à s'orienter non seulement dans le domaine financier, mais également dans la pratique du quotidien.

C'est pourquoi nous nous engageons en faveur du projet sCOOL! Tour de Suisse. Conjointement avec les clubs de course d'orientation. **www.postfinance.ch**

sCOOL! TOUR DE SUISSE

PostFinance

LA POSTE