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

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

Band: 9 (2007)

Heft: 2

Artikel: À l'insu de mon plein gré

Autor: Mahler König, Nadja

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995466

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: 13.07.2025

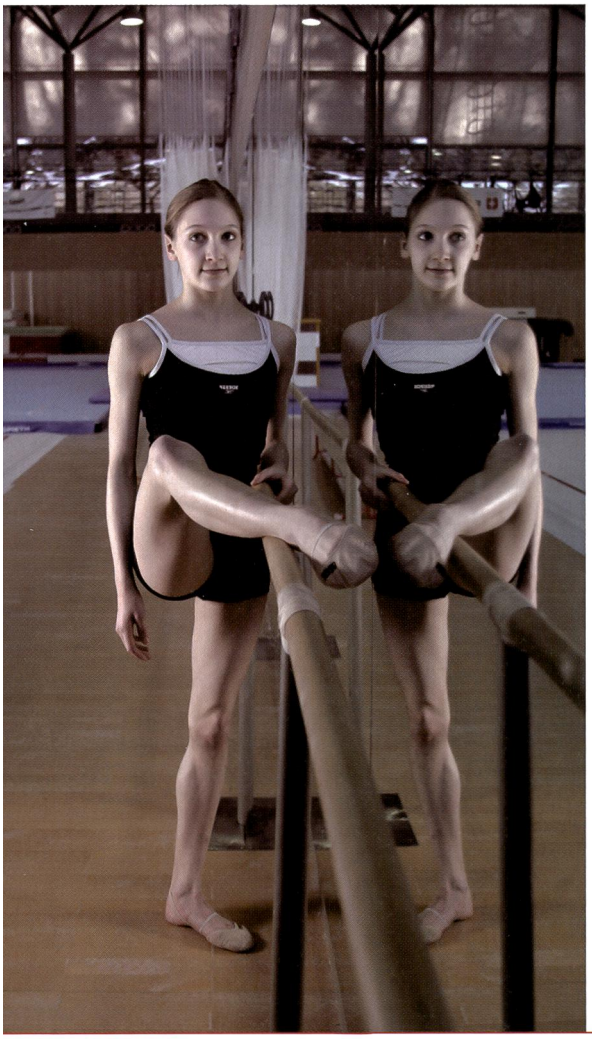
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

A l'insu de mon plein gré

Compléments alimentaires // Si l'on en croit la publicité des fabricants d'aliments sportifs, impossible de signer une performance sans avoir recours à leurs produits... Attention, danger!

Nadja Mahler König

Gare au coup de barre!



▶ Dans un courrier électronique, Stéphane Ducommun demande s'il peut prendre du «Refuel super», du «Tribestul» et de «l'Oxo-9» (noms fictifs) sans risque. Il est inquiet, car il a entendu dire que les compléments alimentaires peuvent contenir des substances qui figurent sur la liste des produits dopants.

Des questions comme celle-ci, le service spécialisé du dopage de l'OFSPO en reçoit souvent. En général, les produits concernés sont commercialisés sur Internet et le lieu de production est inconnu. Par ailleurs, les composants sont souvent indiqués sous des noms fantaisistes qui ne répondent pas aux dénominations en vigueur sur le plan international.

Les pièges de la toile

Plusieurs athlètes convaincus de dopage en 2000 ayant déclaré qu'ils imputaient le résultat positif du contrôle à la prise de compléments alimentaires, des laboratoires anti-dopage se sont lancés dans de vastes études sur les produits commercialisés sur Internet. La Suisse a réalisé deux enquêtes de son côté. Elles montrent que les produits vendus en ligne ont plus de risques d'être suspects. Les chercheurs n'ont toutefois pas réussi à établir clairement si les produits avaient été contaminés par des pro-hormones (des précurseurs de la testostérone) et de la testostérone durant le processus de fabrication ou si les substances avaient été sciemment ajoutées pour que le produit déploie l'effet tant vanté.

A la suite de cela, les athlètes ont été rendus attentifs aux risques encourus. On leur a conseillé de donner la préférence aux compléments alimentaires proposés par des fabricants nationaux qui respectent des normes de qualité élevées et à renoncer aux commandes via Internet.

Clarifier les choses

Simplement déconseiller aux athlètes de prendre des compléments alimentaires ne sert à rien. Les instances responsables ont préféré l'information ciblée. Le guide des compléments alimentaires qui figure sur le site www.dopinginfo.ch répertorie une septantaine de produits censés améliorer la performance en les classant dans six catégories (voir encadré). La classification se base sur des études réalisées sur des sujets en santé et entraînés. Précision fondamentale, car on ne peut transposer les résultats d'études faites sur des personnes carencées ou malades à des personnes bien portantes. Souvent, les effets vantés dans la publicité n'ont pas été observés lors d'expériences chez l'être humain, mais chez l'animal. Ou bien, ils reposent sur des considérations biochimiques purement théoriques.

Fausses promesses

Selon des estimations, les fabricants de compléments alimentaires ont réalisé un chiffre d'affaires de 46 milliards de dollars en 2001. Chaque jour, de nouveaux produits sont mis sur le marché. Prêts à tout pour se hisser au sommet, les sportifs d'élite ne veulent pas être désavantagés en renonçant à quelque chose qui aiderait leurs rivaux. La publicité joue sur cette crainte en se servant de «témoignages» d'athlètes. Et si ça marche pour untel, pourquoi pas pour moi?

Aux Jeux Olympiques de Sydney, on a dépouillé les données de 2700 formulaires de contrôles antidopage sur les médicaments pris durant les trois jours précédant le test. 542 athlètes avaient ingurgité plus de cinq préparations différentes par jour. Quatre athlètes ont indiqué en avoir consommé entre 19 et 22 quotidiennement, le record se situant à 26!

Pourtant, malgré les promesses publicitai-

res des fabricants et les croyances des athlètes, les spécialistes des sciences du sport sont unanimes: le lien entre la prise d'un complément alimentaire et l'amélioration de la capacité de performance relève du pur hasard. Ils ajoutent qu'il est dangereux de prendre de tels produits au hasard en se disant que s'ils ne servent à rien, ils ne peuvent pas faire de mal. Il existe en effet des interactions possibles entre les divers composants qui peuvent empêcher ou entraver l'assimilation au niveau de l'appareil digestif.

Contrôler la qualité

Les boissons à base d'hydrates de carbone et les produits destinés à favoriser la récupération répertoriés dans les catégories A et B sont considérés comme des aliments sportifs. Ils aident l'athlète à couvrir rapidement et de façon optimale son besoin accru en glucides et en liquide après un entraînement intensif. Ils peuvent remplacer les aliments traditionnels, moins faciles à digérer juste après une compétition. Utilisés à bon escient, ces produits peuvent avoir une influence positive sur la capacité de performance et sont répertoriés à part (cf. fig. 1).
Pour tous les autres compléments considérés comme des «aides ergogéniques», l'athlète ne devrait pas y recourir sans avoir consulté au préalable un spécialiste et surtout optimisé son alimentation de base. Il doit aussi vérifier que le produit a été fabriqué selon des normes de qualité très élevées et que le producteur est connu.

Garanties difficiles

A côté du travail de sensibilisation, quelques pays (la Hollande et la France par exemple) ont mis sur pied, en collaboration avec les fabricants, des programmes de contrôle des compléments alimentaires. Les différentes analyses ne valent toutefois que pour un numéro de lot ou de charge spécifique (= quantité fabriquée durant un cycle de production) et pas pour le produit en général. Ces contrôles ne fournissent pas une garantie totale, mais réduisent les risques, car les producteurs s'engagent à respecter des normes de qualité très strictes. Le coût relativement élevé de ces analyses est à la charge des fabricants. A l'échelon international, il n'y a pas de label de qualité officiel pour les compléments alimentaires. C'est donc le fabricant qui se porte garant de la qualité. En dépit de cela, différents producteurs ont apposé sur leurs produits une estampille «WADA approved». Ils se meuvent ainsi à la limite de la légalité et trompent le consommateur.

Une pléthore de contrefaçons

Les problèmes ci-dessus ne concernent pas seulement les compléments alimentaires, mais aussi les médicaments. L'OMS estime à plus de 50% la proportion de contrefaçons dans les produits vendus sur Internet (OMS, déc. 2006). Dans le domaine du sport, on peut partir de l'idée que la situation s'est améliorée ces cinq dernières années grâce au travail d'information effectué d'une part et à l'amélioration de la qualité de la production assurée par les fabricants sérieux d'autre part. Cette baisse s'explique aussi par le fait que les athlètes se montrent un peu plus critiques vis-à-vis des produits prétendument miracles.
Après s'être adressé à DOPINGinfo, Stéphane Ducommun sait qu'il n'est pas seulement important de définir si un produit particulier contient des substances interdites, mais également de déterminer si l'effet promis résiste à un examen objectif. Ensuite, il se demandera s'il n'aurait pas d'autres moyens pour mieux exploiter son potentiel. //

› *Nadja Mahler König est pharmacienne, diététicienne et collaboratrice scientifique au service de prévention du dopage de l'OFSPO.*
Contact: nadja.mahler@baspo.admin.ch

› *En savoir plus:*
■ *www.dopinginfo.ch → voir compléments alimentaires (en allemand pour l'instant)*
■ *www.sfsn.ethz.ch → Le Swiss Forum for Sport Nutrition a rédigé des fiches d'information sur l'alimentation avant, pendant et après la compétition (version française en construction*
■ *www.wall-protect.ch → site français qui répertorie les compléments conformes aux normes.*
■ *www.swissmedic.ch → «Hot Topics» – Commerce de médicaments par Internet*
www.ais.org.au/nutrition Institut australien du sport (en anglais)

Bon à savoir

Du possible à l'improbable

▶ Sur la base d'études réalisées sur des individus en bonne santé, bien entraînés et ne souffrant d'aucune carence alimentaire, on peut s'attendre aux effets suivants pour les compléments énumérés ici, à condition qu'ils soient dosés et utilisés correctement:

■ Catégorie A: influence positive directe (immédiate) sur la performance probable.
■ Catégorie B: influence positive indirecte (différée) sur la performance probable.
■ Catégorie C: influence positive directe (immédiate) ou indirecte (différée) sur la performance possible, mais controversée.
■ Catégorie D: substance figurant sur la liste des produits interdits.
■ Catégorie E: aucune influence positive probable sur la performance, ni directe (immédiate) ni indirecte (différée).
■ Catégorie F: influence négative sur la performance ou effets secondaires pas exclus.

Produits figurant dans la catégorie A: boissons à base d'hydrates de carbone, bicarbonate et citrate de sodium, caféine, glycérine

Produits figurant dans la catégorie B : beta-hydroxy-b-méthylbutyrate (HMB), créatine monohydrate et produits favorisant la récupération

La liste des compléments alimentaires figurant dans les catégories C à F peut être consultée sous http://www.dopinginfo.ch/de/content/view/297/190/.