

## COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, UTILES OU PAS ?<sup>1</sup>

DÉSIGNÉS SOUS PLUSIEURS APPELLATIONS (ON LES RETROUVE AUSSI PAR ABUS DE LANGAGE SOUS LE TERME DE « SUPPLÉMENTS nutritionnels, les compléments alimentaires ont la cote.

Également appelés «aliments» pour leur vertu supposées à mi-chemin entre aliments et médicaments, ils permettent de prévenir ou de compenser des carences ou encore de donner un coup de pouce lors d'un régime draconien, en période de « séchage» par exemple. On leur prête également des qualités pour lutter contre la fatigue ou le stress.

La notion de complément alimentaire est très précise et définie par le législateur sur le plan européen. Sous forme de gélules, pastilles, comprimés, ampoules ou encore sachets, ces compléments alimentaires ont pour but de compléter une alimentation normale et constituent une source concentrée de nutriments (protéines sauf la créatine - interdite en France -, acides gras comme Les fameux Oméga 3, vitamines, oligo-éléments, minéraux, ... ). Sont également concernés par l'appellation les draineurs « antigraisse », les activateurs de bronzage (les caroténoïdes présents dans les carottes, les tomates, ... ), ou encore les cocktails antifatigue : du magnésium à la gelée royale en passant par le ginseng et le guarana, ils sont indiqués pour donner un coup de fouet quand l'énergie est au plus bas.

### SONT-ILS EFFICACES?

Théoriquement, notre alimentation est suffisamment riche et variée pour permettre de combler tous nos besoins nutritionnels. Sauf en ce qui concerne des habitudes alimentaires très strictes, qui peuvent comporter des manques ou dans Le cadre d'un régime hypocalorique qui entraîne généralement des carences s'il est poursuivi sur plusieurs mois. Pourtant, Les études effectuées sur La population française indiquent fréquemment des carences en vitamine D ou en fer. Et encore, ces études ne concernent pas La population sportive, dont Les carences sont encore plus fréquentes!

Cependant, avec l'avènement d'Internet, il est facile de se procurer des substances illicites (entraînant un contrôle positif au contrôle antidopage) - notamment par les États-Unis où les lois sont nettement plus souples - en pensant « naïvement » consommer un complément alimentaire. Un conseil, si vous êtes tenté de suivre cette voie-là, mieux vaut se contenter d'utiliser des produits européens. Par ailleurs, la vague médiatique des compléments nutritionnels dans les magazines sportifs a engendré une croyance quasi obsessionnelle chez le sportif pratiquant régulièrement un sport. Ce phénomène est largement accentué par les clips télévisés associés au culte du corps. Cependant, il est vrai qu'un sportif confirmé doit augmenter ses rations alimentaires, ce qui nécessite donc de consommer plus de minéraux, de vitamines, de glucides, de lipides et de protéines. Toutefois, certains d'entre eux tombent dans l'excès et ingèrent sans réfléchir des quantités astronomiques de compléments.

Dans certains cas, consommer à outrance ces suppléments entraîne des problèmes de santé qui ne sont pas négligeables. Le sportif pense souvent à tort qu'il existe des aliments ou compléments miracles, mais aucun produit ne remplacera une alimentation équilibrée qui est la source et l'assurance de bonnes performances.

### REVUE DE DÉTAILS

Les vitamines sont les plus couramment consommées en ajout de l'alimentation quotidienne. Mais prises en trop grandes quantités, elles ne sont pas sans danger sur notre organisme. Si l'excès est de faible amplitude, les risques sont de voir survenir des diarrhées à répétition, tandis qu'un réel surdosage entraînera une toxicité accrue de l'organisme et donc des performances sportives en baisse. Les dernières études scientifiques semblent simplement montrer que seule une supplémentation en vitamine E en récupération pour des exercices en altitude « semble » intéressante. En effet, elle limiterait le stress oxydatif associé à ce type d'exercice.

Parmi les minéraux, tous les sportifs ont bien entendu des besoins accrus en fer et magnésium.

---

<sup>1</sup> Tiré de CycloSport Magazine #29, pages 58-59. Septembre-octobre 2007.

Le fer dont les excès « fatiguent » le foie, est couramment consommé sous forme de complément. Cependant, il faut retenir que le fer héminique (contenu dans la viande rouge essentiellement) est nettement mieux assimilé par l'organisme qu'une supplémentation chimique (comprimés). Et avant de penser « complémentation », regardez du côté de votre alimentation dans sa globalité. En effet, en évitant de boire du thé en grande quantité (les tannins de cette boisson freinent la fixation du fer), vous améliorerez la fixation du fer. A l'inverse, la vitamine C va augmenter son absorption. Pensez donc à manger une orange ou un kiwi en dessert après votre steak, votre boudin ou votre foie.

Le magnésium, lui aussi est « classiquement » donné aux athlètes endurants au cours de la saison. On retrouve cet oligo-élément principalement dans les fruits de mer, les crustacés, le chocolat, les fruits secs, les céréales. La supplémentation doit être justifiée par des examens sanguins. L'administration préventive en cours de saison est critiquable. De plus, pris en excès, une intolérance au produit est possible (diarrhée, nausée, troubles digestifs). Préférez consommer levure de bière/germe de blé que des pilules enrichies en magnésium.

## QUID DES PROTÉINES?

En ce qui concerne les protéines, elles sont plus particulièrement adoptées par les culturistes qui fréquentent les salles de fitness. Associées « culturellement » au muscle, elles sont aussi utilisées par les personnes voulant perdre du poids. Si l'apport conseillé aux sportifs « confirmés » est deux fois plus important que celui des personnes sédentaires (2g de protéine par kg de poids corporel contre 1g/kg), les propriétés intéressantes des protéines pour les sportifs d'endurance sont de favoriser la consommation d'aliments riches en fer (voire plus haut) les jours sans entraînement, de ne pas oublier les protéines végétales (légumes secs, céréales complètes) et d'utiliser des protéines animales (lait, yaourt) en récupération. En effet, cet apport de protéines a pour but de favoriser la reconstruction musculaire des athlètes de fond. Nous retrouvons également des protéines aux caractéristiques intéressantes dans le cadre de la récupération chez quasiment tous les fabricants de produits énergétiques. Toutefois, les quantités absorbées par certaines personnes restent bien au delà des doses préconisées. Dans ce cas, les reins se fatiguent et des néphropathies peuvent apparaître sur le long terme.