



Compléments alimentaires et dopage

Quels sont les besoins nutritionnels pour un sportif ?

L'alimentation doit être équilibrée et variée : une alimentation équilibrée et variée par les aliments courants permet d'apporter l'essentiel des nutriments nécessaires pour couvrir les besoins d'un sportif en bonne santé.

Dans certaines situations (pratique de certains sports, dépense énergétique très importante, environnements climatiques extrêmes...), un apport supplémentaire en vitamines, minéraux et autres nutriments par des compléments alimentaires peut s'avérer propice ; dans ce cas, il est important de s'adresser à un professionnel de santé spécialisé en nutrition du sportif qui évaluera les besoins nutritionnels et proposera un conseil adapté.

Qu'est-ce que les compléments alimentaires ?

Les compléments alimentaires sont des « denrées alimentaires » se présentant sous forme de gélules, comprimés, ampoules, capsules, pastilles, sachets contenant des poudres etc... Ils constituent une source concentrée de nutriments : minéraux / et ou vitamines, autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique. (Directive 2002/46/CE du Parlement européen a été transposée en droit français par le décret n°2006-352 du 20 mars 2006)

Si la consommation des compléments alimentaires est justifiée dans certaines situations, leur usage peut également présenter des risques.

Risque pour la santé

En cas de consommation inadaptée ou trop importante (surconsommation), d'association avec d'autres compléments alimentaires et/ou possibilités d'effets indésirables et d'interaction avec des médicaments.

- Demandez conseil à votre médecin pour vos besoins nutritionnels et pour toute prise de compléments alimentaires ;
- Evitez les prises prolongées, répétées au cours de l'année, de compléments alimentaires sans conseils d'un professionnel de la santé.

En cas d'utilisation de compléments alimentaires falsifiés ou non autorisés : nocivité des substances dopantes incorporées par inadvertance : contamination croisée en cours de fabrication ; contamination volontaire de la part du fabricant.

- Vérifiez que les compléments alimentaires sont autorisés ;
- Signalez à votre médecin tout effet indésirable apparaissant suite à la consommation d'un complément alimentaire

Risque de dopage alimentaire à l'insu du sportif :

- **Lié à un problème de qualité d'un complément alimentaire** (non-respect des spécifications), contamination avec des produits dopants
- **Lié à un étiquetage non conforme** au contenu : absence de mention d'un ingrédient présent et potentiellement dopant.

- N'achetez pas des compléments n'importe où ;
- Assurez-vous au préalable que les compléments alimentaires ne contiennent aucune substance interdite ;
- Faites savoir à votre médecin que vous êtes un sportif pour qu'il puisse vous conseiller quant à la prise de compléments alimentaires.