

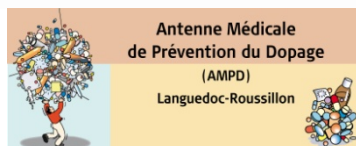
# Les compléments alimentaires

Vigilance et Respect des bonnes pratiques

Les cahiers du collectif Eps N°2



**Olivier COSTE**  
Médecin conseiller  
*Direction régionale Jeunesse,  
Sports et Cohésion Sociale*



## Définition

### Une définition pour savoir de quoi on parle

La **directive 2002/46/CE** définit réglementairement les compléments alimentaires au niveau de l'Europe. Cette définition a été reprise en droit français.

« **C**ompléments alimentaires » : denrées alimentaires dont le but est de **compléter le régime alimentaire normal** et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seuls ou combinés, commercialisés **sous forme de doses**, à savoir les formes de présentation telles que les gélules, les pastilles, les comprimés, les pilules et autres formes similaires, ainsi que les sachets de poudre, les ampoules de liquide, les flacons munis d'un compte-gouttes et les autres formes analogues de préparations liquides ou en poudre destinées à être prises en **unités mesurées de faible quantité**.

**Décret n°2006-352**

### A quoi ça correspond

3 catégories :

- **Article 5** Vitamines et minéraux
- **Article 6** Substances à but nutritionnel ou physiologique
- **Article 7** Plantes et préparations de plantes

**Particularité** : les protéines présentées en poudre et vendues en boîtes ne sont pas considérées comme des compléments alimentaires et sortent de la réglementation.

### Ne pas confondre

### Compléments alimentaires ≠ produits de l'effort

Les produits de l'effort sont considérés comme des denrées alimentaires destinées à une alimentation particulière **Directive 2009/39/CE du parlement européen et du conseil du 6 mai 2009**. Il s'agit des aliments adaptés à une dépense musculaire intense (**boissons,...d'effort**). On retrouve entre autre les **produits contenant des glucides et riches en énergie**, les **aliments enrichis en protéines**.

**A ce jour, il n'a pas été rapporté de contrôle positif suite à la prise de produits de l'effort**

## De la fabrique à l'achat

### Les secrets de fabrication

Il est simple en France de fabriquer et vendre un complément alimentaire. Il suffit d'être enregistré au registre du commerce. Les dispositions réglementaires ne sont pas équivalentes à celles imposées aux laboratoires pharmaceutiques.

Il existe de nombreux intermédiaires entre la production de la matière première et la mise en marché. La traçabilité est difficile et explique les risques pluriels de contamination par un produit dopant. Par exemple, l'industriel méconnaît la composition exacte de la matière première achetée et d'autant plus que celle-ci peut provenir de région différente d'où une concentration de la plante...variante.

### Publicité erronée

Les industriels mettent très souvent en avant les propriétés miraculeuses de leurs produits pour la performance sportive (effet ergogénique).

**Effet ou aide ergogénique** : Substance améliorant la performance sportive au-dessus de ce qui serait normalement possible au travers l'entraînement seul.

**A ce jour, il n'a été démontré chez le sportif aucun effet ergogénique des compléments alimentaires.**

***Les seuls effets ergogéniques ont été constatés chez le sujet non sportif.***

### Achat

Il faut être vigilant lorsqu'on souhaite acheter un complément alimentaire.

**Ne jamais acheter sur Internet.**

**Attention aux compléments alimentaires vendus en France. Certains contiennent des produits dopants.**

L'article 7 de la convention individuelle 2010 SHN précise :

- Ne prend aucun produit contenant une substance interdite (médicament, complément alimentaire, supplément de vitamines etc....). A ce titre il s'assure auprès du fabricant de la non contamination des produits par d'éventuelles substances interdites.

# Vigilance

## Des faits à la réalité

### ***Des faits confortés par la littérature scientifique***

#### **15 % des compléments alimentaires contiennent des substances dopantes non mentionnées sur la notice**

*Geyer, H. et. al. - Analysis of non-hormonal nutritional supplements for anabolic-androgenic steroids- results of an international study. Int. J. Sport Med 25 :124-129, 2004*

#### **Comment ? Deux voies de contamination**

- ❖ ***Des industriels utilisent volontairement des substances interdites***
- ❖ ***Des industriels utilisent involontairement des substances interdites***
  - ❖ *Utilisation de matières premières contaminées*
  - ❖ *Non-maîtrise des risques de contaminations croisées*
  - ❖ *Intégration de substances interdites dans les recettes*

### **La plupart des industriels méconnaissent la législation antidopage !**

#### **La consommation de certaines substances peut entraîner des risques pour la santé**

*Haller CA, Benowitz NL. Adverse cardiovascular and central nervous system events associated with dietary supplements containing ephedra alkaloids. N Engl J Med 2000 Dec 21;343(25):1833-8. N.Eng.J.Med., 2000*

#### **Il est possible d'être contrôlé positif en consommant des compléments alimentaires**

*Green, G. A et. Al. - Analysis of over-the-counter dietary supplements. Clinical Journal of Sport Medicine, 11, 254-259, 2001*

## Respect des bonnes pratiques

### Avoir une démarche cohérente

La prise d'un complément alimentaire est possible mais elle doit s'accompagner du respect de **certaines règles** :

#### Qui peut prescrire ou conseiller ?

3 professions : médecin, nutritionniste ou diététicien

#### Quel complément acheter ?

Choisir un complément alimentaire avec une signalétique clairement identifiable par les sportifs comme le label Wall protect

Les industriels ainsi que les produits labellisés sont consultables sur le site Internet [www.wall-protect.com](http://www.wall-protect.com).

La société **WALL** est certifiée ISO 9001 par l'organisme international de certification SGS ICS pour process WALL-Protect®.



### Avoir une démarche critique

**Attention aux Auto Labels des industriels.**



### Avoir une démarche responsable

**Conformément à la clause de responsabilité objective du Code mondial antidopage, les sportifs sont responsables de tout ce qu'ils ingèrent. Article 2.1.1.**

## Recommandations

Le Centre Canadien pour l'Éthique du Sport, le Comité Olympique Canadien (COC) et le Comité Paralympique du Canada (CPC) en collaboration avec l'Agence Mondiale contre le Dopage ont élaboré au cours d'un Symposium international **une série de recommandations**. L'objectif est de fournir aux athlètes des conseils pratiques afin de minimiser **le risque de dopage par inadvertance**.


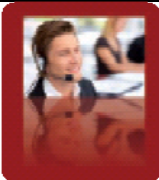

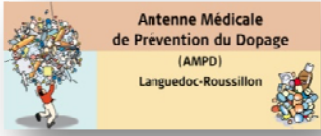

1. Toujours rechercher des conseils professionnels avant de consommer.
2. Examinez si vous avez vraiment besoin d'un supplément en déterminant si vous avez d'autres options telles qu'un changement de votre programme de nutrition.
3. Ne jamais utiliser un complément parce qu'un collègue l'utilise ou le recommande.
4. Ne pas débiter ou modifier la prise de compléments à la veille d'une compétition.
5. Il existe toujours un risque accru de dopage lorsque les compléments sont achetés selon des moyens non traditionnels tels que : l'Internet, par l'entremise de revues ou directement d'un fournisseur non autorisé.
6. Toujours respecter le dosage recommandé et la façon de consommer tels qu'indiqués sur l'étiquette du produit.
7. Maintenir un dossier de l'utilisation de complément (tout comme votre cahier d'entraînement), y compris les numéros de groupe ou de lot du produit et le moment de la consommation. Toujours conserver une petite quantité de chaque contenant de suppléments advenant qu'il survienne un problème exigeant que le produit fasse l'objet d'un examen.
8. Vérifier si le fabricant est prêt à répondre de son produit si jamais il y avait une violation des règlements antidopage. Le fabricant offre-t-il une certaine forme de garantie ou de compensation?

## Pour en savoir plus

**Vous avez un doute : Je sais où et comment m'informer**

**Le collectif EPS (Ensemble Préservons la Santé des sportifs) regroupe plusieurs structures spécialisées dans les compléments alimentaires (Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale de Montpellier, Antenne médicale de prévention du dopage de Montpellier, Association Ecoute dopage, Association Vivre Sport, Organisme de certification Wall)**

**A noter l'existence d'une liste de Compléments alimentaires contre-indiqués aux sportifs [www.dopage.com](http://www.dopage.com) ou [www.chu-montpellier.fr/ampd/](http://www.chu-montpellier.fr/ampd/)**

<p><b>Un numéro vert</b> <i>Ecoute dopage</i></p>		<p>Une équipe de professionnels vous répond directement de manière anonyme et gratuite (depuis un poste fixe)</p>
<p><b>Un centre d'appel Internet</b></p>		<p>En laissant votre numéro de téléphone (fixe ou portable) sur le site Internet, un professionnel de l'équipe d'Ecoute dopage rentrera gratuitement et anonymement en contact avec vous</p>
<p><b>Un site Internet</b></p>		<p>Un moteur de recherche pour savoir si le complément alimentaire est inscrit sur la liste <a href="http://www.dopage.com">www.dopage.com</a></p>
<p><b>Une structure d'accueil et de recherche</b></p>		<p>Rechercher les effets secondaires des compléments alimentaires Créer une liste de compléments alimentaires contenant des produits interdits <a href="http://www.chu-montpellier.fr/ampd/">www.chu-montpellier.fr/ampd/</a></p>
<p><b>Une société de certification</b></p>		<p>Labelliser les compléments alimentaires</p>