



---

# Les Compléments Alimentaires et protéines

---

Vigilance et  
respect des  
bonnes pratiques

---

**Les fiches  
préventives – 2015**

*Commission nationale médicale*

---

# Présentation

---

Triathlètes, éducateurs, entraîneurs, parents de triathlètes, professionnels de santé...

Cette fiche préventive est faite pour vous. Elle a été conçue par la commission nationale médicale de la Fédération Française de Triathlon.

2

Elle a été faite pour vous accompagner dans votre pratique quotidienne.

Elle a été faite pour **répondre aux questions** que vous êtes en mesure de vous poser sur les *compléments alimentaires et les produits de l'effort*. Le sommaire vous guidera directement à l'essentiel.

Elle doit vous permettre **d'acquérir les compétences** suivantes :

---

Je suis capable de connaître la différence entre compléments alimentaires et produits de l'effort.

Je suis capable de connaître les risques potentiels encourus par leur consommation.

Je suis capable de connaître les règles de bonne pratique de consommation.

Je suis capable de connaître les structures ressources qui me permettront d'en savoir plus.

---



# Sommaire

---

Présentation .....	2
Sommaire .....	3
Définition .....	4
Une définition pour savoir de quoi on parle .....	4
A quoi ça correspond .....	4
Ne pas confondre compléments alimentaires et produits de l'effort .....	4
De la fabrique à l'achat .....	5
Les secrets de fabrication .....	5
Publicité erronée .....	5
Achat .....	5
Vigilance .....	6
Des faits à la réalité .....	6
Respect des bonnes pratiques .....	7
Avoir une démarche cohérente .....	7
Avoir une démarche critique .....	8
Avoir une démarche responsable .....	8
Recommandations .....	9
Pour en savoir plus .....	10



# 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** [...] destinées à être prises en **unités mesurées de faible quantité**.

4

**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** et la créatine ne sont plus considérées comme des compléments alimentaires à partir du moment où elles sont présentées en poudre et vendues en grande quantité. Elles rentrent dans ce cas là dans la catégorie des denrées alimentaires qui sont décrites dans le paragraphe suivant.

## Ne pas confondre compléments alimentaires et 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 (**boisson, barre, gel... d'effort**). On retrouve entre autre les **produits contenant des glucides et riches en énergie**, les **aliments enrichis en protéines**.

Dans le reste du document, nous nous limiterons aux protéines et à la créatine.

Il n'a pas été rapporté de contrôle positif avec les produits de l'effort glucidique ou lipidique.



# 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 régions différentes d'où une concentration de la plante...variable. En fonction des pratiques du fabricant, le risque de contamination peut être important.

5

## 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 par l'entraînement seul.

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

## Achat

Il faut être **vigilant** lorsqu'on souhaite acheter un complément alimentaire (*Voir les règles de bonnes pratiques, page 7*).

Ne jamais acheter sur **Internet** ou à l'**étranger**.

Attention, même les compléments alimentaires vendus en **France** peuvent contenir des produits dopants.

L'article 7 de la convention individuelle 2010 Sportif de Haut Niveau 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*

Certains industriels méconnaissent la législation antidopage ou la contournent !

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*

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*



# 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 ?

Des compléments alimentaires et des protéines :

- **Diététicien**
- **Médecin**
- **Pharmacien**

**Attention** : de nombreux professionnels méconnaissent la législation antidopage !

7

## Quel complément acheter ?

Choisir un complément alimentaire avec une **signalétique** clairement identifiable par les sportifs.

- **La norme française NF V94-001<sup>1</sup>** garantit que le complément alimentaire a été fabriqué selon les bonnes pratiques pour éviter toute contamination par des substances dopantes. Cette norme est nécessaire mais reste insuffisante car elle reste auto-déclarative.



- **Le label SPORT Protect est un label tiers et indépendant** qui apporte une garantie antidopage importante. Les produits labellisés par SPORT Protect sont consultables sur les sites Internet : [www.sport-protect.com](http://www.sport-protect.com)



<sup>1</sup> *Prévention du dopage dans le sport - Compléments alimentaires et autres denrées alimentaires destinés aux sportifs - Bonnes pratiques de développement et de fabrication visant l'absence de substances dopantes.*



## Avoir une démarche critique

Les **autotags** délivrés par les sociétés qui commercialisent les compléments alimentaires (les metteurs en marché) eux-mêmes n'ont aucune valeur et peuvent être dangereux car ils ne se basent pas sur ces critères objectifs. : «C'est comme si vous faisiez vous-même votre propre contrôle technique...!»

Attention aux autotags !

8

## Avoir une démarche responsable

Le Code Mondial Antidopage (article 2.1.1.) utilise la règle de la responsabilité objective.

Selon cette règle, le sportif est **responsable** de toute substance interdite dont la présence est décelée dans un échantillon qu'il a fourni lors d'un contrôle antidopage.

Il y a alors violation, peu importe si le sportif a fait usage intentionnellement ou non de cette substance interdite, qu'il ait fait preuve de négligence ou qu'il ait été autrement en faute.

Conformément à la clause de responsabilité objective, les **sportifs sont responsables** de tout ce qu'ils ingèrent.





# 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 au sujet de la prise de compléments alimentaires**. Ces recommandations s'appliquent également à la prise de protéines.

L'objectif est de fournir aux sportifs des conseils pratiques afin de minimiser **le risque de dopage accidentel ou par inadvertance**.

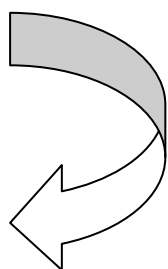
1. Toujours rechercher des conseils professionnels avant de consommer.
2. Examinez si vous avez vraiment besoin d'un complément en déterminant si vous avez d'autres options telles qu'un changement de votre programme de nutrition.
3. Ne jamais utiliser un complément parce qu'un collègue l'utilise ou le 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*

## Des outils faits pour vous

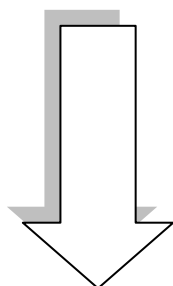


Je recherche un complément alimentaire ou des protéines sans risque



**Une garantie antidopage**

[www.sport-protect.com](http://www.sport-protect.com)



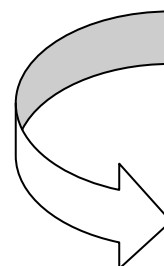
J'ai besoin de contacter une personne



**Un numéro Vert pour s'informer et être accompagné**

**0800 15 2000**

Gratuit et anonyme depuis un fixe, coût suivant les opérateurs



J'ai besoin de contacter ou de rencontrer une personne

**DOP-SANTÉ.NET**

**Un site de recherche de l'antenne médicale de prévention du dopage de sa région**

[www.dop-sante.fr](http://www.dop-sante.fr)

Cliquez sur la carte de France

