

LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES ET PRODUITS DE L'EFFORT

• Définitions :

Les compléments alimentaires :

Définition	La définition des compléments alimentaires est donnée par un décret datant du <u>14 octobre 1997</u> , celui-ci indique que « <i>les compléments alimentaires sont des produits destinés à être ingérés en complément de l'alimentation courante (...) afin de pallier l'insuffisance réelle ou supposée des apports journaliers...</i> » Ils sont présentés sous forme de <u>doses journalières</u> (gélules, comprimés...) et sont <u>concentrés en nutriments</u> (vitamines, minéraux, oligo-éléments...) ou <u>autres ingrédients</u> riches en ces nutriments (plantes, algues...).
Exemples	Ces produits sont riches en <u>vitamines</u> et/ou en <u>sels minéraux</u> ... en fonction de leur dénomination de vente (<i>Multi-vitamines</i> = quasiment toutes les vitamines, <i>Magne-B6</i> = Magnésium + vitamine B6 ...).
	Isoxan, UPSA (multi-vitamines...), Magné-B6, BioMag (Suppléments de magnésium), et tous les autres suppléments en minéraux seuls ou combinés (Fer, Calcium...) et/ou vitamines seules ou combinées (Vitamine C, Vitamine D...), SéléniumACE, Isoxan.

Les produits diététiques de l'effort :

Définition	Leur définition est donnée par un arrêté , datant du <u>20 juillet 1977</u> (modifié à plusieurs reprises), celui-ci indique qu'il s'agit des « <i>produits alimentaires présentés comme répondant aux besoins nécessités par un effort physique particulier ou effectué dans des circonstances spéciales(...)</i> » Il apparaît deux catégories : - <u>Les aliments complets</u> : « <i>Équilibrés à la fois dans leur apport protidique, glucidique et lipidique et dans leurs apports en substances de protections...</i> » Il s'agit donc d'aliments qui peuvent remplacer un repas. Ils sont mis en vente sous une dénomination renfermant « <i>équilibré de l'effort</i> », de type « Aliment équilibré de l'effort » ou « Aliment liquide de l'effort » (640 ou ADEP chez Overstim.s) - <u>Les aliments à prédominance Glucidique</u> : Pour lesquels « <i>plus de 60% de la valeur calorique provient des glucides...</i> » et ils doivent contenir une certaine quantité de vitamines B (surtout vitamine B1) selon l'apport calorique total. Ils sont mis en vente sous une dénomination renfermant « <i>de l'effort</i> » et « <i>d'apport glucidique</i> » de type : « Produit diététique de l'effort, d'apport glucidique ». Il s'agit de produits répondant aux besoins d'un effort musculaire immédiat.
Exemples	Les boissons énergétiques glucidiques (Aptonia, Punch Power, Hi-tense...), les barres énergétiques (Barres de céréales Barlirix d'Overstim.s, Banactiv,...), les gels type Elixir d'Overstim.s, Squeezy de Leppin...

Les produits (hyper) protéinés :

Définitions	La définition des <u>aliments hyper-protéinés</u> est donnée par un arrêté datant du <u>20 juillet 1977</u> . Celui-ci indique qu'ils renferment « <i>une quantité de protéines, au moins égale au double de celle que contiennent les aliments courants correspondants</i> (Par exemple, une barre hyper-protéinée doit contenir au moins deux fois les protéines contenues dans une barre de céréales traditionnelle de type Grany®), <i>de plus, la quantité de protéines doit-être suffisamment élevée pour que le rapport entre la valeur calorique des protides et la valeur calorique du produit soit supérieure ou égale à 0,2...</i> » (Ainsi, pour une barre hyper-protéinée de 163 cal, la valeur calorique des protéines égale à 60 cal correspond à $60/163 = 0,37$) Leur but est la prise ou le maintien de la masse musculaire, le contrôle du poids. Il existe d'autres produits riches en protéines ou en acides-aminés (constituant des protéines, sans les déchets). Leurs buts : Réparation musculaire après effort intensif et travail musculaire.
Exemples	Produits hyper-protéinés : Poudres de protéines (Leppin, Nutrigil -Labo Novartis), Barres (« 33% » de Punchpower, Diététic bar de Dolphin line), Aliments type pâtes hyper-protéinées (Protergy pasta d'Hi-tense...), Barres et biscuits Gerlinéa... Produits de réparation : ACM 20, BCAA (Acides aminés branchés) ...

- Cf fiche « info compléments »
- Points importants :

Vous pouvez commander les produits par le biais de la FFS. Les produits sont contrôlés, de préférence français ; les commandes groupées permettent de bénéficier de meilleurs tarifs ; je vous déconseille très fortement les achats par le biais d'Internet ; un rapport de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recense de nombreux produits protéinés américains et suisses contenant des anabolisants, sans qu'ils l'indiquent évidemment ; donner la priorité aux produits français - la législation étant plus sérieuse - est donc une sécurité pour votre santé !

Surfer sur le site de « Leppin T en forme » et vous y lirez forcément ce communiqué :

Actuellement des étrangers peu scrupuleux proposent des produits non conformes aux obligations légales Françaises. La direction générale s'est dernièrement rendue en France pour constater ces infractions. Elle a rendu visite à des revendeurs officiels. Elle a aussi rendu visite à des commerçants peu respectueux introduisant des produits non conformes aux règles et aux lois qui régissent notre pays.
Les sociétés Lepicol LTD et T en forme centre de nutrition sportive (...) rappellent que certains produits sont conçus différemment et exclusivement pour la France, d'autre part les emballages français doivent être entièrement imprimés en langue française. (...)

Sachez que ce qui est valable pour un athlète ne l'est pas forcément pour un autre, faites vous conseiller par l'équipe médicale et para-médicale qui vous suit et vous connaît.

Eviter l'automédication.

Eviter de prendre simultanément plusieurs compléments alimentaires à moins d'une indication médicale.

- Questions fréquentes/ Réponses :

« Pensez-vous que ces produits soit réellement nécessaire au sportif de haut niveau ? Sont-ils incontournables à haut niveau ? Ne pensez-vous pas qu'ils peuvent être considérés comme un début de dopage ? »

« Est-ce vraiment utile ? »

- 1- Ces produits doivent être utilisés en complément d'une alimentation saine, équilibrée, variée et adaptée à vos besoins de sportif de haut niveau.
- 2- Ils sont utiles dans la pratique du sport en haut niveau pour faire face au stress constant imposé à l'organisme. (Travail musculaire intense, altitude, compétition...).
- 3- La dérive vers le dopage ou « l'excès » dans la consommation de ces produits dépend de l'état d'esprit de l'athlète et surtout du choix de qualité des produits (Législation française meilleure garante) .

A-F Creff (médecin du sport réputé) disait : « Le but de la diététique appliquée au sport ne doit jamais consister à essayer de majorer la performance et de dépasser ses limites, mais surtout à éviter la contre performance, faute de quoi elle s'apparenterait aux pratiques critiquables du dopage ».

« Quels produits conseilleriez-vous pour l'entraînement sur les glaciers ? »

Tout d'abord une bonne hydratation, régulière sur la journée et suffisamment importante, à défaut de boisson énergétique (goût, tarif, tolérance...) une boisson maison peut-être intéressante : ½ litre eau+ ½ litre jus de fruit (pomme ou raisin) ou 1 jus de citron FRAIS + 1 cuillère de miel (± pincée de sel en cas de forte chaleur, ou même de bicarbonates « de cuisine », en guise d'alcalinisant .)

Ensuite, avoir une bonne source de protéines à tous les repas dès le petit déjeuner (Fromage blanc 20%, Jambon de qualité, Œuf coque ou dur... en plus de ce qui est mangé d'habitude), Un produit laitier pour le goûter et s'assurer des bonnes protéines midi et soir (viande, poisson).

Faire le plein d'anti-oxydants : Huiles végétales crues dans les salades, Fruits et légumes frais, levure de bière –germe de blé ou encore Sélégerme,... (se tenir aux prescriptions complexe poly-vitaminé ou de vitamine C, d'anti-oxydants (Sélénium-ACE-Zinc) et/ou de fer.)

« Que pensez-vous de la prise de produits hyper-protéinés ? »

La prise de produits hyper-protéinés peut être utile (altitude surtout, grosse charge de travail, certains pays...) , en complément d'une alimentation elle-même riche en protéines ; je rappelle la nécessité de boire suffisamment, plus que d'habitude, pour assurer une bonne diurèse (élimination des déchets azotés).

Les cures d'acides aminés en phase de musculation facilitent la réparation musculaire après l'effort...

Une fois de plus, soyez vigilant à l'origine des produits que vous utilisez et à leur pays de fabrication !

Ne pas oublier qu'une consommation excessive est néfaste, pour vos reins surtout.

« Quel régime alimentaire faut-il suivre ou quels produits conseilleriez-vous pour sécher ? »

Pour « sécher » (perte de masse grasse avec maintien ou prise de masse maigre) le principe est d'augmenter le pourcentage (et pas forcément le grammage !) représenté par les protéines dans la ration énergétique totale ;

il est donc nécessaire de :

- Contrôler voir freiner l'apport glucidique,
- Limiter la ration lipidique (autrement dit le choix de « protéines » dites maigres est indispensable) tout en respectant un apport quotidien minimal d'huiles végétales de bonne qualité.

Une consultation diététique permet de faire le point intelligemment