Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à

l'école

Band: 5 (2003)

Heft: 2

Artikel: Compléments alimentaires ou dopage?

Autor: Ciccozzi, Gianlorenzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996014

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 23.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Compléments alimen ou dopage?

L'assiette et le verre du sportif s'enrichissent en permanence de nouveaux produits. Les compléments alimentaires, très en vogue même chez les sportifs populaires, nourrissent toutes sortes de croyances. Qu'en est-il exactement?

Gianlorenzo Ciccozzi

uand on parle de substances destinées à améliorer les performances, on pense inévitablement au dopage. De plus, la société actuelle attache une extrême importance à l'aspect physique et incite bien des sportifs à chercher le produit miracle sous forme de compléments alimentaires. Christof Mannhart, nutritionniste à l'Institut des sciences du sport de l'OFSPO fait le point. L'article entend fournir au lecteur des informations objectives et concrètes sur la manière de gérer son alimentation quand on fait du sport et de la compléter le cas échéant avec des préparations autorisées. Pour Christof Mannhart, il ne s'agit pas d'accuser ni de juger, mais plutôt de

regarder de plus près les compléments pour déterminer leur efficacité et leurs éventuels risques ou effets secondaires. Pour des raisons économiques évidentes, les fabricants mettent plutôt en avant les seules vertus de leurs produits...

Les incertitudes de la science

En science, on se sert de modèles pour essayer de visualiser la réalité. Grâce aux investigations réalisées sur ces modèles, on peut établir des pronostics quant à la réalité, avec une certaine probabilité de réussite... ou d'échec. Il n'y a donc pas de vérité absolue avec cette méthode. Les effets seront donc peu probables, probables, très probables, etc. Ainsi, après avoir analysé une substance, nous notons si elle est susceptible d'influencer

Quelques suppléments alimentaires en un coup d'œil

Nom	Influence sur la performance	Description
Boissons sportives	Lors d'une d'utilisation et d'un dosage cor- rects, une influence positive directe sur la performance est probable.	Ces boissons se composent des substance suivantes: eau, diverses sortes d'hydrate de carbone (glucose, fructose, sucre et mal todextrine), en concentrations de 60 à 90 grammes/litre.
Créatine monohydrate	Lors d'une utilisation et d'un dosage corrects, une influence positive indirecte sur la performance est probable.	La créatine est un composé azoté fabriqu naturellement par l'organisme. Pour un personne de 70 kilos, les besoins journalier sont de 2 à 3 grammes.
Protéines	Une influence positive directe ou indirecte sur la performance est possible, mais controversée actuellement. Lors d'une utilisation ou d'un dosage inappropriés, une influence négative sur la performance ou des effets secondaires ne sont pas exclus.	En sport, on utilise souvent les protéines du lait. On trouve aussi des préparation composées exclusivement de protéines de pommes de terre, d'œufs, de soja ou d'viande, ou des mélanges de ces diverse protéines.
HMB (bêta-hydroxy-bêta-mét- hylbutyrate); en Suisse, le HMB n'est pas encore enregistré par l'OFSP.	Lors d'une utilisation et d'un dosage corrects, une influence positive indirecte sur la performance est probable.	Métabolite formé dans le foie et, dans ur moindre mesure, dans la musculature.

Ce tableau se base sur une description détaillée de différents compléments alimentaires élaborée à l'Institut des sciences du sport de l'OFSPO; à consulter sous www.dopinginfo.ch.

taires

la performance ou non, et nous en évaluons la probabilité. Nous décrivons en outre les effets secondaires auxquels le consommateur doit s'attendre en cas de prise occasionnelle ou régulière.

Manger ne remplace pas l'entraînement

Si l'on veut améliorer ses performances, il faut commencer par exploiter de manière optimale les possibilités offertes par l'alimentation et l'entraînement. C'est ensuite seulement que le recours à des compléments peut se révéler judicieux. Pour les sportifs occasionnels qui se rendent au fitness deux fois par semaine, la prise de suppléments ne se justifie pas. Une alimentation équilibrée suffit amplement.

Un exemple: prise de poids dans le sport de compétition

Pour augmenter sa masse musculaire, l'athlète devra, en complément à un entraînement de force adéquat, s'alimenter en respectant les règles de base suivantes:

- Consommer quotidiennement 500 à 700 kilocalories de plus qu'il n'en dépense. Il pourra ainsi augmenter son poids de 500 grammes environ par semaine.
- Consommer environ six fois par jour des hydrates de carbone (par ex. sous forme de pâtes, riz, maïs, flocons de céréales, pommes de terre) avec de petites quantités de protéines (produits laitiers allégés, poisson, viande, légumineuses, blanc d'œuf, produits au soja, etc.).
- Absorber régulièrement une quantité suffisante d'hydrates de carbone pendant et après l'entraînement (par ex. sous forme de boisson aux hydrates de carbone).

Au cas où ces mesures n'engendrent aucune prise de masse musculaire, l'athlète peut, après discussion avec un spécialiste – médecin, pharmacien, nutritionniste sportif – prendre des compléments tels que protéines ou créatine.

Fonction, effet	Effet secondaire possible	Utilisation, dosage
Compensent les pertes hydriques survena lors d'efforts intenses, stabilisent le taux d glycémie et fournissent de grandes quan tés d'hydrates de carbone à l'organisme.	Les boissons sportives peuvent provoquer des troubles intestinaux ou des problèmes	Apport de 0,6 à 1,2 litre/heure, selon le climat et la capacité d'absorption de l'organisme. En cas d'effort de longue durée, l'apport d'hy- drates de carbone devrait être d'environ 30 à 60 grammes/heure.
La CP constitue une réserve d'énergie rapid ment disponible dans laquelle l'organism puisera surtout lors d'efforts intenses d courte durée.	e à 2 kilos. On ne dispose pas d'études sur les	En fonction de la phase d'entraînement et de compétition.
Les personnes actives, notamment cell qui pratiquent un sport d'endurance ou d force, semblent avoir un besoin accru en pr téines.	e centuer les pertes hydriques. L'effet rassa-	Déconseillé en cas de problèmes rénaux. Judicieux pour les personnes dont l'apport énergétique et en hydrates de carbone est faible et dont les habitudes alimentaires ne peuvent pas être améliorées.
Un apport accru de HMB peut, lors d'effor musculaires intenses, réduire les lésion musculaires et, en cas de blessures, accél rer la régénération des structures endor magées.	s secondaires, même pour des doses de 6 g et e-plus/jour pendant plusieurs semaines. Bien	La plupart des études font état de doses de 1,5 à 3 grammes/jour, la dose totale de 350 à 750 milligrammes étant fractionnée en 4 doses réparties sur la journée. Les suppléments de HMB sont souvent pris pendant 3 à 4 semaines.



A PostFinance, les jeunes gens ne représentent pas simplement un potentiel en termes de clientèle. Nous leur proposons de les aider à s'orienter non seulement dans le domaine financier, mais également dans la pratique du quotidien.

C'est pourquoi nous nous engageons en faveur du projet sCOOL! Tour de Suisse. Conjointement avec les clubs de course d'orientation. **www.postfinance.ch**



PostFinance LA POSTE 1