

A close-up photograph of a person's hands. The left hand holds a clear glass filled with water. The right hand is open, palm up, with a single white, round pill resting on it. The background is a blurred indoor setting with a wooden floor and a white rug.

Allégations, compléments et dopage

Matthieu Denais - 2024

Les allégations nutritionnelles et santé



Les allégations nutritionnelles

Définition

Les allégations nutritionnelles correspondent à «tout message, toute mention qui suggère qu'une denrée alimentaire possède des propriétés, des caractéristiques ou des effets particuliers liés notamment à sa nature, sa composition, son mode de production et sa transformation ou toute autre qualité.»

Autrement dit, tout message ou toute représentation, non obligatoire en vertu de la législation communautaire ou nationale, y compris une représentation sous forme d'images, d'éléments graphiques ou de symboles, quelle qu'en soit la forme, qui affirme, suggère ou implique qu'une denrée alimentaire possède :

- des caractéristiques particulières de par ses nutriments ou une substance autre qu'un nutriment ayant un effet nutritionnel ou physiologique,
- des propriétés nutritionnelles bénéfiques particulières,
- de par l'énergie qu'elle fournit à un degré moindre ou plus élevé ou qu'elle ne fournit pas,
- et/ou des nutriments ou autres substances qu'elle contient en proportion moindre ou plus élevée ou ne contient pas.

Les allégations nutritionnelles

	Définition
Allégation sur l'apport énergétique	
Valeur énergétique réduite	Réduction d'au moins 30% de la valeur énergétique par rapport à un produit de référence
Faible valeur énergétique	Maximum 40kcal ou 170kJ pour 100g ou 20kcal ou 80kJ pour 100ml
Allégé ou light	Diminution de l'apport énergétique par rapport à un produit de référence. Le % d'allègement et le constituant réduit sont obligatoirement indiqués.
Allégation sur l'apport protéique	
Riche en protéines	Contient plus de 20g de protéines pour 100g de produit ou 10g de protéines pour 100kcal.
Enrichi en protéine	Teneur en protéine 2x plus élevée que l'aliment de référence & valeur énergétique protéique > 20% de la valeur énergétique totale
Source de protéines	Mini 5g de protéine pour 100g de produit ou 2,5g de protéines pour 100kcal.
Allégation sur l'apport lipidique	
Faible teneur en matière grasse	Teneur en lipide < 3g / 100g de produit
Sans matière grasse	Teneur en lipide < 0,5g / 100g de produit
Source d'Ω3	Apport > 15% des AJR pour 100g de produit
Riche en Ω3	Apport > 30% des AJR pour 100g de produit
Sans graisse saturée	AGS + AGtrans < 0,1g / 100g de produit
Allégation sur l'apport glucidique	
Sans Sucre	Teneur en glucide < 0,5g / 100g
Sans sucre ajouté	Aucun ajout de sucre lors de la fabrication du produit
Allégation sur l'apport en fibres	
Riche en fibres	Mini 6g / 100g de produit
Source de fibres	Mini 3g / 100g de produit
Allégation sur l'apport en vitamines	
Source de vitamines	Mini 15% des AJR pour cette vitamine
Naturellement riches en minéraux	Pas d'ajout de minéraux par le fabricant. Quantité de minéraux qui couvre 30% des AJR

Les allégations santé

Définition

Les allégations santé sont définies par le règlement n°1924/2006/CE. Ce règlement définit une allégation de santé comme « toute allégation qui affirme, suggère ou implique l'existence d'une relation entre, d'une part, une catégorie de denrées alimentaires, une denrée alimentaire ou l'un de ses composants et, d'autre part, la santé ».

Pour être validées par l'AESA, elles doivent être accompagnée :

- d'une mention expliquant la quantité de la denrée alimentaire qu'il faut consommer pour avoir l'effet bénéfique attendu ;
- d'une mention indiquant l'importance d'une alimentation équilibrée en parallèle ;
- d'une mise en garde pour les personnes qui doivent éviter la consommation de ce produit ;
- d'un avertissement dans le cas où une consommation excessive pourrait entraîner un risque pour la santé.

Les allégations santé

Exemples

Voici quelques exemples d'allégation de santé :

Utilisé pour faciliter la digestion

Contribue au bien-être physique

Aide à maintenir le bon fonctionnement du cœur et les vaisseaux sanguins

Aide à soutenir le système immunitaire

Utilisé pour la fatigue mentale et physique

Source bien connue d'antioxydants

Défense naturelle contre les radicaux libres

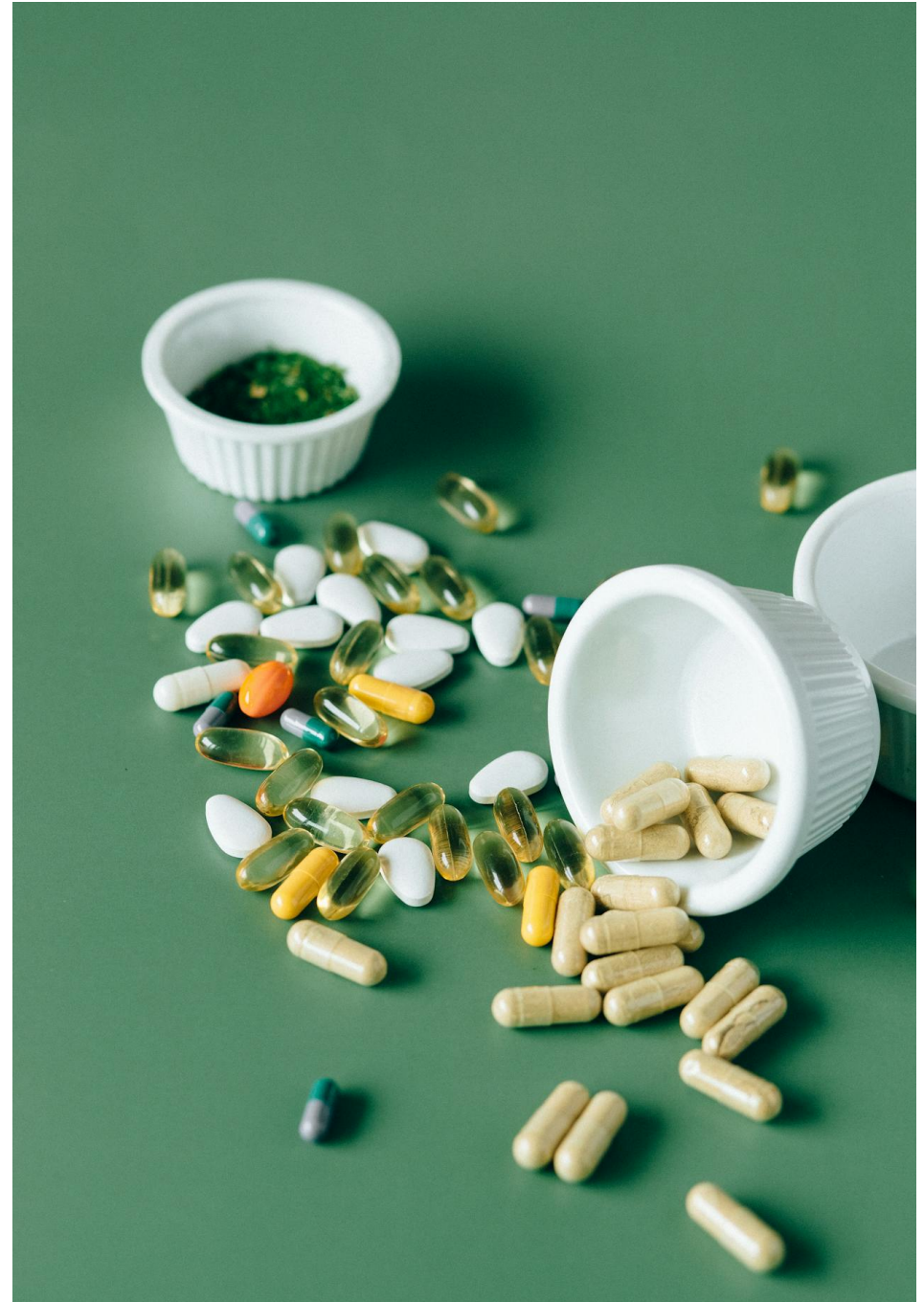
Utilisé pour diminuer la tension nerveuse

Stimule la dégradation des lipides.soutient le métabolisme des lipides

Entretien des os en bonne santé

Aide à maintenir le taux de cholestérol sain

Les compléments alimentaires



Les compléments alimentaires

Votre santé avant tout

En tant que sportifs de haut niveau, vos choix alimentaires et l'utilisation éventuelle de compléments ont un impact direct sur trois dimensions clés de votre vie : votre santé, vos performances, et votre carrière professionnelle et éthique. Ces thématiques sont centrales, car elles ne se limitent pas à une simple optimisation sportive, elles engagent aussi votre responsabilité en tant qu'athlètes.

Votre corps est votre outil principal, et une alimentation inadaptée ou des compléments mal choisis peuvent sérieusement compromettre votre santé. Une supplémentation mal dosée ou inutile peut entraîner des carences ou excès (ex. : surdosage en vitamines liposolubles ou en fer). De plus certains compléments, même autorisés, peuvent avoir des effets secondaires (troubles digestifs, problèmes rénaux ou cardiaques). Enfin, une bonne utilisation permet de maintenir une santé optimale est essentiel pour durer dans le sport de haut niveau et éviter les blessures liées à une mauvaise nutrition.

Les compléments alimentaires

Performance et chiffres

Les compléments alimentaires, bien utilisés, peuvent être des alliés puissants pour améliorer vos performances et optimiser votre récupération. Mais leur utilisation nécessite discernement et rigueur. Une supplémentation adaptée peut vous aider à mieux récupérer et être plus efficace dans vos entraînement. A l'inverse, une utilisation d'un complément non justifié ou mal toléré diminuera vos capacités à vous entraîner et à être efficace..

Les compléments ne remplacent pas une alimentation équilibrée. Ils ne doivent être utilisés que pour combler des besoins spécifiques identifiés avec un professionnel.

- ▶ **10 à 15 % des compléments alimentaires** sur le marché mondial contiennent des substances interdites ou non déclarées (source : Agence Mondiale Antidopage).
- ▶ Environ **30 % des sportifs professionnels** prennent des compléments alimentaires sans en vérifier l'origine ou la composition.

Les compléments alimentaires

Définition

Selon la DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes), les compléments alimentaires sont « **des 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** ».

Les compléments alimentaires sont soumis à la réglementation nationale et européenne. Au niveau national, les compléments alimentaire sont soumis au paquet hygiène, au règlement 178/2002 et au décret n°2006-352 du 20 mars 2006. Au niveau européen, les compléments alimentaires sont soumis à la directive 2002/46/CE.

La loi européenne prime sur la loi française. Cependant la loi française est parfois plus restrictive que l'européenne et devient donc plus intéressante à suivre afin de s'assurer d'avoir des produits de qualité.

Les compléments alimentaires

Définition

Il existe 3 types de compléments alimentaires qui se différencieront par la quantité de nutriments apportés et par le potentiel gain en performance que cela peut permettre.

Les compléments alimentaires sont des apports de micronutriments à dose physiologique. C'est un dosage qui permet de maintenir le niveau de la substance dans la plage considérée normale ou de le ramener dans cette plage en cas de déficit. L'objectif des compléments est de combler les déficit et de remonter les réserves de l'organisme à des niveau permettant le fonctionnement normal du corps. Les compléments fonctionnent en complément d'une alimentation variée et équilibrée qui peine à faire atteindre les normes physiologiques pour un micronutriment.

Les suppléments alimentaires sont aussi des compléments alimentaires mais qui seront apportés à une dose bien supérieure, une dose supra-physiologique. Ils fournissent une quantité au dessus des besoins sans pour autant être toujours bénéfiques.

Les produits ergogéniques sont des aliments qui apportent des micro ou macro nutriments dans des doses qui peuvent augmenter la performance.

On comprend donc que certains produits ont la faculté d'aider à l'amélioration des performances et qu'il est essentiel pour un sportif de se renseigner quant à la légalité de la prise de ce produit afin de ne pas enfreindre les règlements anti-dopage.

Les compléments alimentaires

L'utilité des compléments

L'objectif des compléments alimentaires est de compléter l'alimentation quand celle-ci ne permet pas de couvrir les besoins d'une personne. En aucun cas ils ne peuvent remplacer une alimentation normale et, jamais ils ne viennent se substituer aux aliments courants. Les apports nutritionnels des compléments doivent uniquement s'ajouter aux apports de l'alimentation quotidienne.

Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments et ils ne doivent pas être pris pour tel. Ils ne peuvent pas et ne doivent pas se substituer à un traitement allopathique. Du fait des potentielles interactions qu'il peut y avoir lors de la prise concomitante de complément avec des médicaments ou de différents compléments entre eux, on recommande que leur prise soit en cadrée et supervisée par un professionnel de santé.

Pour faciliter leur consommation, les compléments alimentaires sont vendus sous forme de dose. Ils doivent être pris selon un système d'unités qui sont dépendantes de la forme et la marque du complément. Pour que la prise de complément soit simple et facile, il faut que l'unité soit facilement mesurable et que la quantité consommée ne soit pas trop importante par rapport aux aliments du repas.

Les compléments alimentaires sont vendus sous de nombreuses formes solides : gélules, pastilles, comprimés, pilules mais aussi sous forme de poudre en sachets, ou pots, ou sous forme liquide : ampoules, de flacons à compte-gouttes ou autres formes de préparations liquides.

Les compléments alimentaires

A qui s'adresse les compléments ?

La consommation de compléments alimentaire est un pratique très à la mode. Il existe des compléments alimentaires répondant à tout type de besoins et d'envies. Mais consommer des compléments alimentaires sans savoir vraiment pourquoi on le fait ni ce que cela apporte est totalement inutile. Les compléments sont des produits qui permettent de compléter des apports alimentaires variés et équilibrés lorsqu'il y a un besoin particulier.

La complémentation s'adresse donc à 4 types de sportifs

Les personnes qui ont des carences ou des déficit nutritionnels avérés par une prose de sang ou un autre examen biologique.

Les sportifs avec un régime restrictif énergiquement. En effet, en période de sèche ou de recherche de perte de poids réalisé par un déficit calorique, il est possible que le sportif ai des déficit d'apport alimentaire pour certains micro nutriment. Il sera donc intéressant de surveiller les taux (à travers des examens biologiques) et pourquoi pas de compléter si l'on arrive à définir en par avance (en analysant les prises alimentaires) un potentiel déficit.

Les sportifs végétariens ou végan. Ces régime restrictifs ne permettent pas au sportifs d'avoir un apport suffisants en certains micro nutriment. On pense particulièrement à la vitamine B12, au fer ou à la vitamine D. Pour ces personnes, il est presque obligatoire de se compléter très fréquemment. IL est aussi essentiel d'avoir un suivi méticuleux des déficit et carences par des prises de sang régulières.

Les sportifs avec un régime alimentaire très peu varié. En effet, seul une alimentation variée permet d'avoir des apports suffisants en tous les nutriments. Une personne mangeant très peu (ou pas) de poissons, ou de légumes... aura un terrain propice aux déficit micro nutritionnels.

Les compléments alimentaires

Mode d'emploi

Les compléments alimentaires ne doivent pas être pris à la légère et ne doivent pas se consommer comme des bonbons. Certaines règles d'utilisation peuvent être mise en place.

- **Avoir une carences reconnues.** En consommer par habitude, sans avoir de carence, ne sert à rien. Il n'apportent aucun bénéfice sur la santé ni sur la performance. Seul un bilan biologique montrant une carence peut valider la prise d'un complément.
- **Avoir une alimentation variée et équilibrée.** Les complément doivent être pris en complément d'une alimentation variée et équilibrée. Ils ne doivent pas venir remplacer un type d'aliment ou compenser une alimentation stéréotypée. Notre corps trouve tous les nutriments nécessaire à son fonctionnement dans une alimentation variée et équilibrée.
- **Compenser une carence.** Lorsqu'une carence est détectée, du fait d'un manque d'apport ou du fait d'une trop grande utilisation par l'organisme au cours d'entraînements très demandeurs, la complémentation doit être envisagée.
- **Ne pas remplacer une alimentation de qualité par des compléments.** Si une complémentation est nécessaire, elle viendra en complément d'une alimentation variée et équilibré mais elle ne remplacera jamais un élément naturel de l'alimentation.
- **Valider la qualité du complément.** En aucun cas un complément doit être consommé sans vérifier son origine et sa composition. Toujours rechercher un produit qui va avoir la norme NF EN 17444. Eviter d'acheter les complément sur Internet où la traçabilité est approximative. Se faire accompagner par un professionnel de santé.

Les compléments alimentaires

Typologie

Selon l'American collège of Sports Medicine et l'Australian Institute of sports, il existe 4 types de compléments :

Groupe A : ce sont des compléments (dont les ingrédients se retrouvent dans une alimentation classique) qui, lorsqu'ils sont utilisés dans le cadre d'un protocole particulier et dans une situation particulière ont montré un effet positif sur la performance. On peut citer : la caféine, le bicarbonate et le citrate, le magnésium, la créatine, le fer, les électrolytes...

Groupe B : ce sont des compléments (dont les ingrédients se retrouvent dans une alimentation classique), qui ont fait l'objet de recherches et dont les résultats préliminaires montrent des effets positifs sur la performance mais qui méritent des recherches plus approfondies. Il comprend des composés alimentaires dotés de propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires de type jus de cerise acidulée, curcumine, vitamine C, la glutamine et le collagène, pour n'en nommer que quelques-uns.

Groupe C : Ce sont des compléments (dont les ingrédients se retrouvent dans une alimentation classique) pour lesquels il n'y a aucune preuve scientifique des effets bénéfiques pour les sportifs. Ce groupe comprend le coenzyme Q10, l'acide alpha lipoïc, la leucine, le ginseng, le pyruvate...

Groupe D : Ce groupe de compléments comprend les produits présentant un risque élevé de conduire à un test de dopage positif. On y inclus : éphédrine, DMAA, stimulants à base de plantes, pro-hormones, boosters hormonaux et autres.

Cette classification met en relief le fait que tous les compléments sont différents et qu'il faut avoir une grande vigilance lorsque l'on choisi d'en prendre un car les effets ne sont pas tous bénéfiques et certains peuvent même déclencher des contrôles positifs.

Les compléments alimentaires

Composition

Les compléments alimentaires sont majoritairement des composés actifs qui ont un rôle nutritionnel et/ou physiologique tels que :

- Des nutriments de type vitamines ou minéraux. Seulement 13 vitamines et 15 minéraux sont autorisée en Europe.
- Des plantes et préparation à base de plante. Cette catégories est à la fois très vaste car comprend aussi les algues, les microalgues et les champignons et à la fois très restrictive car elle interdit toutes les plantes ayant un usage exclusivement thérapeutique. La fabrication de complément à base de plante peut utiliser tout ou partie de la plante, c'est de la matière première végétale.
- Des substances à but nutritionnel ou physiologique. Ce sont des substances chimiques possédant des propriétés nutritionnelles ou physiologiques mais qui ne sont ni des vitamines ni des minéraux.
- Des additifs alimentaires ou auxiliaires technologiques.

A la différence des aliments classiques, les compléments alimentaires ne sont pas constitués d'une matrice alimentaire c'est-à-dire qu'ils ne sont pas composés d'une structure physique complexe associant notamment des macronutriments.

Les compléments alimentaires

Les risques

Une grande vigilance est demandée aux sportifs lorsqu'ils veulent utiliser des compléments alimentaires. Il faut savoir que l'industrie du complément n'est pas régulée et de ce fait, tout type de complément peut contenir des produits interdits par la réglementation.

Les fabricants de complément n'ont pas l'obligation d'indiquer sur l'étiquette tous les composants de leur produit. De ce fait, il est possible qu'un sportif soit de bonne foi en prenant ce complément mais finalement se retrouve à être contrôlé positif du fait d'un ingrédient non indiqué sur l'étiquette. Afin de limiter ce risque, la norme AFNOR NF EN 17444 vient d'être mise en place. C'est une norme d'application volontaire en vertu de laquelle les fabricants s'engagent à respecter certaines exigences de fabrication et de conception afin que leurs produits ne contiennent pas de substances interdites. Elle est applicable au niveau européen et a pour objectif de mettre en place des bonnes pratiques pour la fabrication de compléments alimentaires destinés (ou adaptés) aux sportifs. Mais attention, cette norme ne certifie pas que les produits ne contiennent pas de substance interdites.

Hors de cette norme, aucune certification n'est délivrée par l'AMA ou l'AFLD. Donc, tous les produits qui indiquent « certifié » « testé » mentent sur leur emballage et doivent être évités par les sportifs.

Les sportifs doivent aussi être attentifs aux produits dits « naturels » ou « à base de plante » car cela ne les empêche pas de contenir des produits illicites.

Afin de limiter les risques d'ingestion de substances interdites, rapprochez-vous d'un professionnel de la santé qui pourra vous accompagner dans le choix et les conseils de prise de compléments alimentaires.

Les compléments alimentaires

La créatine

La créatine est une protéine stockée dans le muscle. Soit elle est apportée par l'alimentation quotidienne (viande, poisson, oeuf...) soit quand l'apport exogène est insuffisant, elle est produite par le foie.

La créatine a un rôle essentiel dans l'organisme car, au travers de plusieurs étapes biologiques, elle permet de fournir de l'énergie aux muscles en mouvements.

Des effets positifs sur la performance ont été mis en avant par plusieurs études. Lorsqu'elle est consommée dans des dosages non excessifs, la créatine peut aider à améliorer les performances sur des efforts courts et intenses. En effet, elle permet d'améliorer la puissance, la force maximale, le temps de récupération, la tolérance aux charges d'entraînement et la prise de masse musculaire. Ce dernier point permet par conséquent d'augmenter le stockage du glycogène musculaire (augmentation de la masse musculaire = augmentation des zones de stockage de glycogène).

Cependant, il est important de rappeler que toutes les études faites sur ce sujet ont des résultats parfois contradictoires. Les effets sont très dépendants des sportifs, de leur entraînement et de leur niveau d'athlétisation. On voit notamment des effets plus importants chez les amateurs que chez les pros.

La consommation de créatine doit donc être encadrée et ne pas se faire n'importe comment. La surconsommation de créatine aurait des effets plus délétères que bénéfiques.

Enfin, il convient de rappeler que la créatine ne fait pas parti de la liste des produits dopants car elle est naturellement présente dans l'alimentation.

Les compléments alimentaires

La caféine

Composé chimique naturellement présent dans certaines plantes, la caféine est utilisée par nombre de sportif car elle possède des propriétés très intéressantes pour la pratique sportive.

- La caféine stimule le système nerveux central et la libération d'adrénaline, ce qui améliore l'attention et la concentration. Elle C'est pour cela qu'on conseille la prise de caféine avant le début d'une épreuve. Cela permet de bien rentrer dans sa compétition.
- La caféine peut masquer la sensation de fatigue, permettant aux athlètes de prolonger leurs efforts.
- La caféine favorise la mobilisation des acides gras par rapport au glucose et glycogène. La lipolyse est le métabolisme préférentiel jusqu'à une intensité plus élevée qu'à l'habitude.

De nombreuses études ont donc montré que la caféine peut améliorer les performances sportives. Ceci est particulièrement vrai pour les sports explosifs et les sports d'endurance.

La caféine a été classée parmi les substance dopantes par l'AMA jusqu'en 2004. Depuis, elle est autorisée et souvent consommée par de nombreux sportifs.

Les compléments alimentaires

Les Protéines

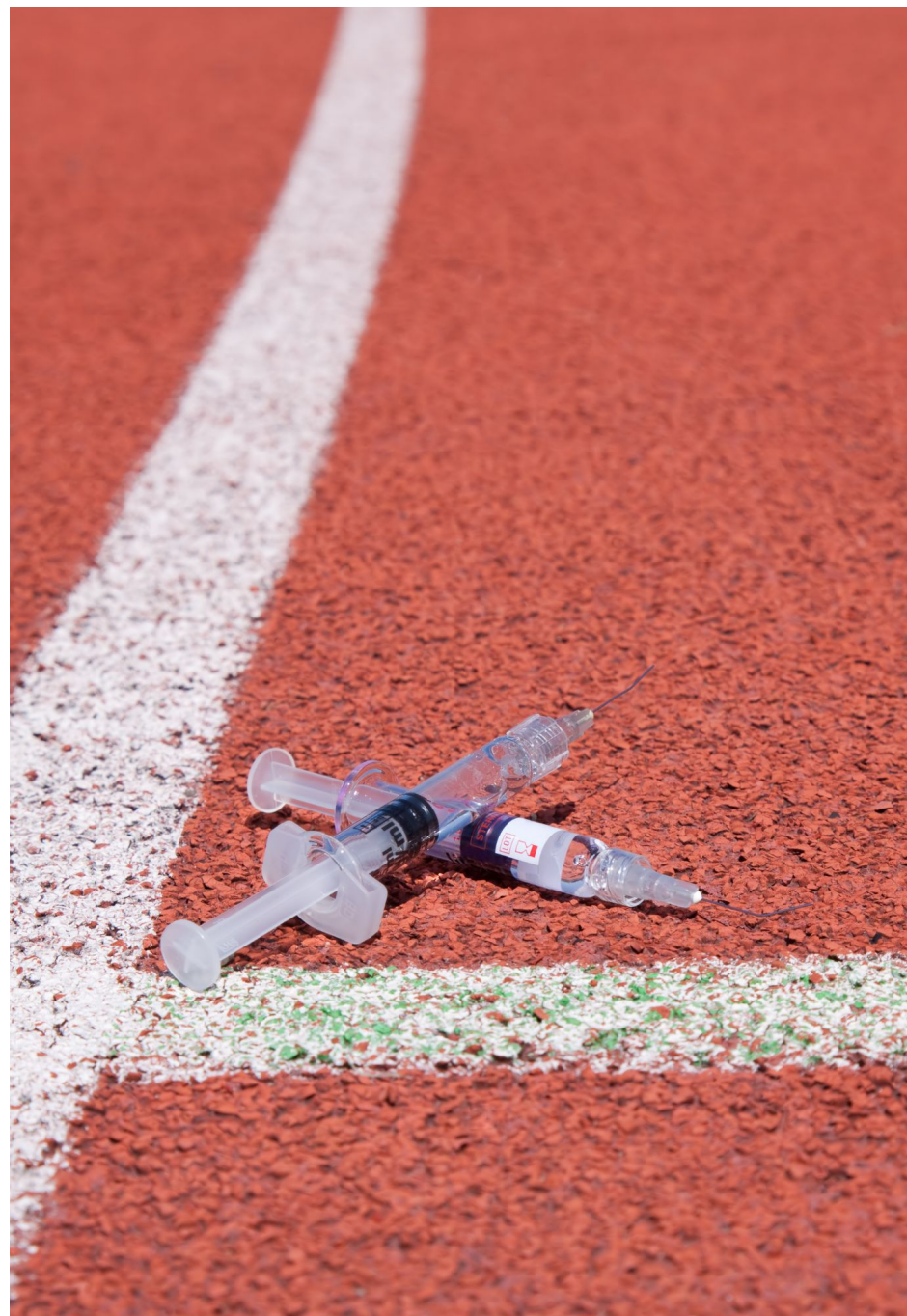
▸ **WHEY** : poudre concentrée de protéines généralement d'origine laitière (du lactosérum) car cela offre une très bonne assimilation notamment en récupération quand une solution alimentaire n'est pas possible. La qualité sera encore supérieure pour les WHEY « isolat » ou « native » qui sont encore plus purifiées lors de la production et donc encore plus efficaces.

La WHEY trouve son utilité lorsque l'on a des difficultés à atteindre la quantité de protéines à consommer par jours. On trouve donc tout son intérêt en la consommant en collation le matin ou l'après midi. En effet, c'est en fractionnant que l'on trouve la meilleure efficacité d'absorption des protéines et non pas en apportant beaucoup en une seule prise. En consommer en excès peut même avoir des effets délétères et potentiellement augmenter la masse grasse quand un apport quantifié pourra limiter la masse grasse.

▸ **GAINER** : Poudre concentrée de protéines associée à des glucides. Les protéines sont la plupart du temps de type lactosérum afin d'avoir une haute qualité permettant une absorption optimisée. Les glucides sont eux très variés dans les types et dans l'IG.

La GAINER sera très utile en ration de récupération. En effet, le mariage protéine/glucide permet de fournir aux muscles les protéines nécessaires à la cicatrisation et les glucides fournissant l'énergie pour la construction musculaire. Le choix des proportions (1/1, 1/3, 1/4) se fait selon la proximité du repas après un effort. Plus le repas sera loin plus la proportion pourra se rapprocher de 1/4.

Le Dopage



Le dopage

éthique

Votre éthique sportive est tout aussi importante que vos performances. Le dopage ou l'utilisation de produits contaminés, même accidentelle, peut ruiner votre carrière. Une seule erreur peut entraîner une interdiction de compétition, même si vous n'aviez pas l'intention de tricher. De plus, en tant que sportif professionnel, votre image publique est cruciale. Un cas de dopage ou une association à des substances interdites peut ternir votre réputation à vie. Enfin en tant que modèle pour les jeunes athlètes, vous devez incarner des valeurs d'intégrité et de transparence.

De nombreux cas de dopage accidentel sont liés à des compléments contaminés, choisis sans vérification préalable de leur conformité.

Le dopage

Le dopage en chiffres

- ▶ En 2023, près de **1 500 cas positifs** ont été détectés par l'AMA dans des compétitions internationales.
- ▶ **45 % des sportifs dopés** déclarent ne pas avoir été conscients que le produit qu'ils prenaient contenait une substance interdite.
- ▶ Les suspensions pour dopage entraînent souvent la perte de contrats de sponsoring, avec des pertes estimées à plusieurs **millions d'euros** pour les sportifs de haut niveau.
- ▶ Les contaminations accidentelles représentent jusqu'à **25 % des cas de dopage** détectés.

Le dopage

La conduite dopante

Selon le Vidal, La conduite dopante se définit par la consommation de produits en vue d'affronter un obstacle, qu'il soit réel ou ressenti. Elle ne se limite pas à la pratique sportive : la prise de produits avant un examen, une présentation devant un public ou un entretien d'embauche relève du même principe.

Dans le domaine du sport, on considère dans un premier temps la conduite dopante. Il s'agit d'une attitude et d'un état d'esprit qui pousse à utiliser des substances autorisées de type vitamines, caféine, bicarbonate de soude, médicaments homéopathiques ou de phytothérapie, afin de modifier sa performance. La prise de ces produits relève de la volonté d'obtenir des résultats plus rapidement et relève donc d'une certaine forme de tricherie. A terme cette conduite débouche souvent sur l'utilisation produits autorisés mais spécifiques à l'usage sportif. On parle ici des compléments ou suppléments alimentaire et diététiques. L'offre s'est d'ailleurs très fortement développée dans les dernières années avec un panel très large de produits proposés. L'origine, la composition de ces produits est pour certains très flou ce qui doit inciter les sportifs à une très grande vigilance lors de leur utilisation afin de ne pas basculer dans le dopage.

Le dopage

Le dopage

Le dopage, quant à lui, se définit par l'usage de substances ou de procédés interdits. Ses objectifs sont l'amélioration de l'entraînement et des performances. Le dopage n'est pas seulement une tricherie. Il constitue un risque majeur pour la santé des personnes qui s'y livrent, pour la santé publique et pour l'image du sport.

On peut trouver deux types de dopages : le dopage intentionnel et accidentel.

Le dopage intentionnel se définit comme l'utilisation volontaire de substances interdites ou de méthodes interdites pour améliorer les performances sportives. Il repose sur une démarche délibérée de contourner les règles pour obtenir un avantage compétitif. Ce type de dopage inclut l'usage de produits interdits, souvent accompagné d'une planification stratégique pour échapper aux contrôles antidopage. L'objectif principal est de maximiser les performances physiques ou mentales, quel que soit le coût pour la santé ou l'éthique sportive.

En revanche, le dopage accidentel survient lorsqu'un athlète consomme involontairement une substance interdite, souvent en raison d'un manque d'information ou de vigilance. Les cas les plus fréquents sont liés à l'ingestion de compléments alimentaires contaminés, l'utilisation de médicaments sans vérifier leur conformité à la liste des substances interdites, ou une méconnaissance des règles antidopage en vigueur. Bien que l'intention de tricher soit absente, les conséquences restent souvent similaires : sanctions, suspension de compétitions et atteinte à la réputation. Le dopage accidentel souligne l'importance pour les sportifs de s'entourer de professionnels qualifiés et de consulter des outils fiables comme Global DRO ou la liste de l'AMA pour vérifier chaque produit consommé.

Mais soyons totalement clair par rapport à ces 2 formes de dopage. Qu'il soit intentionnel ou accidentel, le dopage est une pratique interdite sévèrement sanctionnée par les instances sportives.

Le dopage

Définition

A ce jour, si l'on se réfère à l'AMA, il existe 14 catégories de produits dopants qui se répartissent en 3 catégories.

- Les produits interdits en permanence

S0/ Les substances non approuvées, S1/ Les agents anabolisants, S2/ Les hormones peptidiques facteurs de croissance, substances apparentées et mimétiques, S3/ Bêta 2-antagonistes, S4/ Modulateurs hormonaux et métaboliques, S5/ Diurétiques et agents masquants, M1/ Manipulation de sang ou composants sanguins, M2/ Manipulation Physique et chimique, M3/ Dopage génétique et cellulaire

- Les produits interdits en compétition

S6/ Stimulants, S7/ Narcotiques, S8/ Cannabinoïdes, S9/ Glucocorticoïdes

- Les produits interdits dans certains sports.

P1/ Bêta-bloquants

**Les outils à
votre
disposition**

DOUBT

Les outils de contrôle

Les professionnels de santé

Votre premier outils de contrôle et le plus sur avant de consommer un complément alimentaire, un médicament ou toute autre substance, est un professionnels de santé qualifié. Les médecins ou diététicien sont des experts qui possèdent les connaissances nécessaires pour évaluer vos besoins réels, en tenant compte de votre état de santé, de vos objectifs sportifs et des risques liés aux substances.

Il est également essentiel d'acheter vos médicaments exclusivement dans des pharmacies. Les pharmacies garantissent la traçabilité et la qualité des produits. Cela réduit le risque d'ingérer des substances interdites ou contaminées. De plus, les pharmaciens sont formés pour vous conseiller sur les interactions possibles entre les médicaments et les compléments alimentaires. Si vous avez un doute sur un produit, n'hésitez pas à poser des questions : ils peuvent vous fournir des informations précieuses pour éviter tout risque de dopage accidentel. Les achats en ligne, bien que pratiques, doivent être faits avec prudence, en privilégiant des plateformes certifiées et fiables.

Enfin, méfiez-vous des conseils donnés par des personnes non formées, même si elles ont l'air bien intentionnées. Les recommandations d'amateurs, d'influenceurs ou de coéquipiers peuvent être basées sur des expériences personnelles ou des informations incorrectes. Cela peut entraîner des erreurs aux conséquences graves, comme l'ingestion de substances interdites ou dangereuses pour votre santé. En cas de doute, privilégiez toujours l'avis de professionnels certifiés, et utilisez des outils comme Global DRO pour vérifier si un produit est conforme aux règles antidopage. Votre santé et votre carrière méritent de ne jamais prendre de risques inutiles.

Les outils de contrôle

S'approvisionner après de marques certifiées

En France, la réglementation des compléments alimentaires s'appuie sur des normes strictes pour garantir leur sécurité et leur conformité, notamment dans le cadre du sport de haut niveau. Certaines marques et produits bénéficient de certifications délivrées par des instances reconnues telles que l'AFLD et la SFNS. Ces certifications attestent que les produits ont été contrôlés et qu'ils respectent les critères exigés pour minimiser les risques de contamination par des substances interdites.

Seuls les produits référencés sur les listes officielles validées selon la norme AFNOR EN17444 peuvent être considérés comme sûrs pour les athlètes. Cette norme européenne, adoptée également en France, établit des exigences spécifiques pour éviter la présence de substances dopantes dans les compléments alimentaires. Elle impose des contrôles rigoureux sur les matières premières et le processus de fabrication. Les produits certifiés par cette norme offrent une sécurité supplémentaire aux sportifs qui souhaitent optimiser leur nutrition tout en restant en conformité avec les règles antidopage.

A savoir : à l'INSEP seuls les produits conformes à la norme AFNOR EN17444 et validés par des instances comme l'AFLD y sont autorisés.

Les outils de contrôle

La SFNS : Société Française de Nutrition du Sport

La SFNS est une société savante regroupant tous les professionnels de santé compétant dans le domaine de la nutrition sportive : médecin du sport, médecin nutritionniste, diététiciens ou praticien auprès de sportifs de haut niveau.

Dans son rôle de société savante, la SFNS effectue une veille bibliographique, et publie des documents référentiels en nutrition du sportif. C'est dans ce cadre qu'avec les Antennes Médicales Prévention Dopage (AMPD) la SFNS propose une liste de produits sécurisés pour sportifs. Ces produits répondent à la norme AFNOR EN 17444 et sont donc sans risque pour les sportifs.

La SFNS propose également des articles rédigés par des professionnels de la santé sur de multiples sujets permettant d'accompagner les athlètes dans leur nutrition quotidienne et spécifique à leur préparation.

Vous pouvez retrouver tous les produits répondant à la norme AFNOR EN17444 en suivant ce lien : <https://www.nutritiondusport.fr/securisation-complements-alimentaires-sportifs/> .

Lutte anti dopage

Les outils à votre disposition

- Scan protect

Créée par la société Sport Protect qui réalise des contrôle anti-dopage, cette application mobile vous permet de scanner différents produits afin de savoir s'ils sont autorisés ou non.

Simple et efficace, vous savez en quelques secondes si vous pouvez consommer ce produit ou non.



Lutte anti dopage

Les outils à votre disposition

- Cma.med

Application créée par le comité monégasque antidopage, cette application permet de scanner les code barre et QR code de plus de 155 000 médicaments européens dont 15 000 français. Cette application se base sur la liste des médicaments interdit par l'AMA.

Simple et facile d'utilisation, elle vous permet de compléter votre profil et garde en mémoire vos dernières recherches.



Les ressources à votre disposition

AMA : Agence Mondiale Antidopage

L'AMA est une agence internationale indépendante créée en 1999 pour mener un mouvement collaboratif pour un sport sans dopage. Sa gouvernance et son financement sont fondés sur un partenariat entre le mouvement sportif et les gouvernements.

Le rôle principal de l'AMA est d'élaborer, d'harmoniser et de coordonner les règles et les politiques antidopage dans tous les sports et tous les pays. Nos principales activités comprennent la recherche scientifique et en sciences sociales ; l'éducation ; le renseignement et les enquêtes ; le développement des capacités antidopage ; et la supervision de la conformité au Programme mondial antidopage.

Sur le site de l'AMA vous trouverez les explications des procédures de contrôle antidopage, la liste des substances interdites et leur condition d'interdiction.

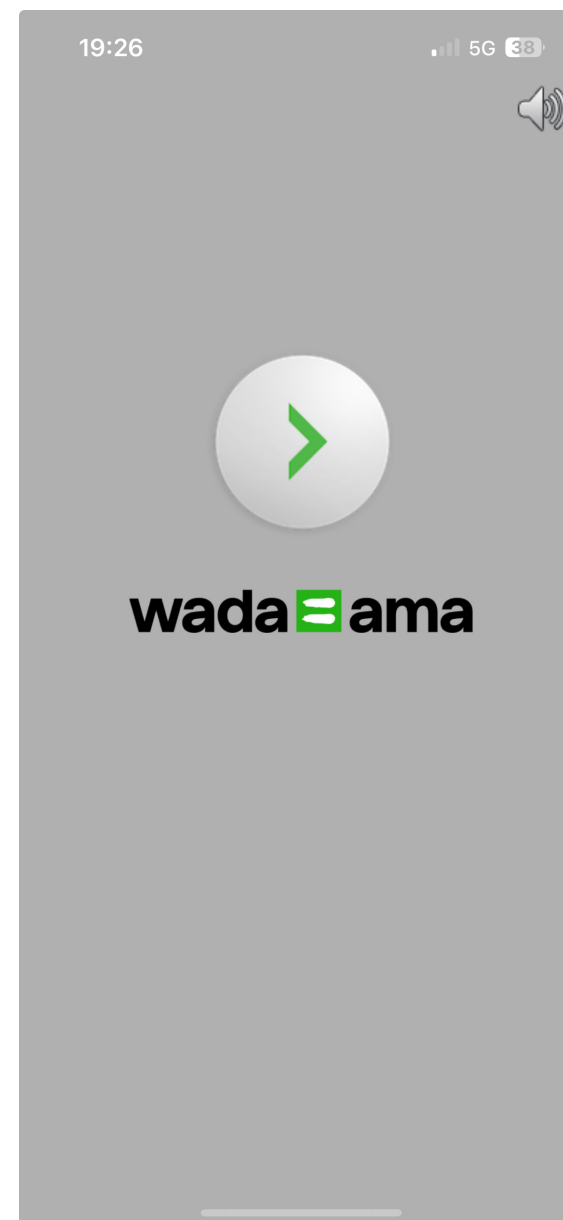
Lutte anti dopage

Wada Quiz

- WADA Quiz

Cette application vous propose un quiz de 15 questions pour tester vos connaissances en terme de normes anti-dopage.

Un outil simple pour réviser vos connaissances sur ce sujet particulièrement épineux.



Les outils à votre disposition

La plateforme ADEL



ADEL est une plateforme qui permet de se former et s'éduquer à la lutte contre le dopage. ADEL s'adresse au sportifs, aux entraîneurs, aux parents, aux professionnels de santé et à toute personne dans l'entourage d'un sportif.

Le site ADEL propose une large gamme de cours ainsi que des ressources interactives. Vous y trouverez de l'eLearning, des quizz, des vidéos, des webinaires qui s'adresse à la fois aux athlètes et aux personnels encadrants.

Cette plate-forme a aussi pour vocation de mettre en relation des sportifs de tous horizons afin qu'ils partagent leur expériences et puisse échanger sur les situations qu'ils ont du affronter vis à vis de la lutte antidopage.

ADEL est également développée en appli mobile. Cela vous permet de pouvoir vous former dès que vous avez un peu de temps, dans les transports, dans les salles d'attente...

Les outils à votre disposition

La plateforme PODIUM



PODIUM est une plateforme d'apprentissage française créée par l'AFLD.

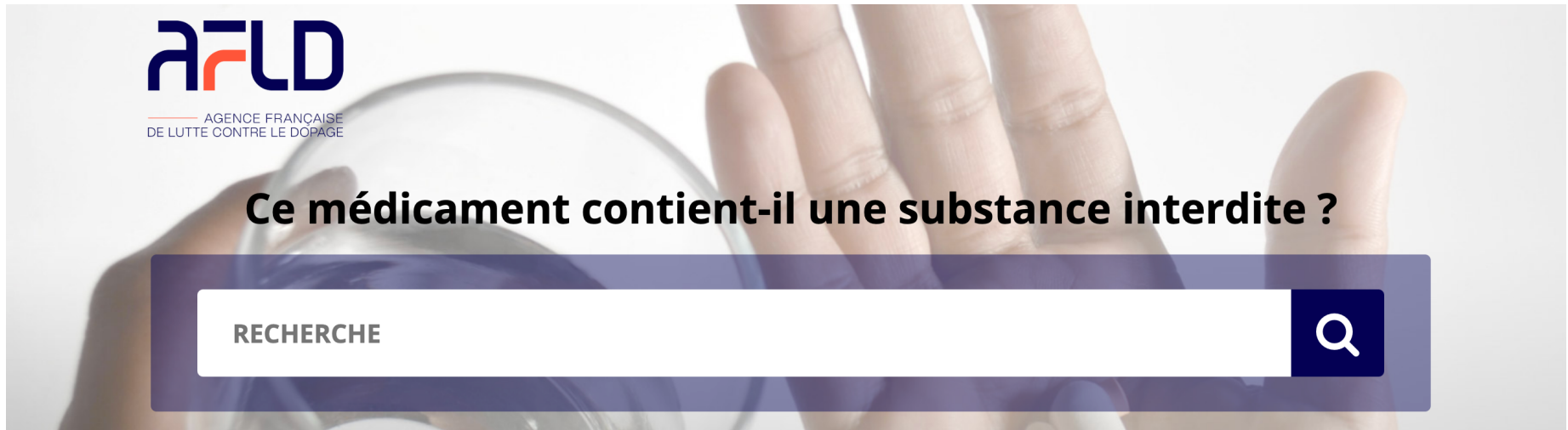
PODIUM s'adresse aux sportifs, aux encadrants et aux professionnels de santé qui souhaitent se former sur les sujets autour de l'anti dopage.

Sur PODIUM on trouve des webinaire et des formations accessible en ligne et qui varient tout au long de l'année.

Les outils à votre disposition

Le site de l'AFLD

Le site de l'AFLD possède une page vous permettant de rentrer le médicament consommé et de savoir s'il est autorisé ou non.



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

Ce médicament contient-il une substance interdite ?

RECHERCHE 

Les outils de contrôle

Nutrivigilance de l'ANSES

C'est un dispositif qui a pour objectif **d'améliorer la sécurité des consommateurs en identifiant rapidement d'éventuels effets indésirables** liés à la consommation de certains aliments. Ce sont les professionnels de santé ainsi que les consommateurs qui peuvent déclarer les effets indésirables. Selon les déclarations des enquêtes sont ouvertes et des rapports publiés.

Les aliments concernés par Nutrivigilance sont les suivants :

- Les compléments alimentaires,
- Les aliments ou boissons enrichis : les boissons dites énergisantes, le lait enrichi, certains produits végétariens enrichis...
- Les nouveaux aliments et nouveaux ingrédients : aliments non consommés en Europe avant 1997 ou produits à partir de nouvelles sources, de nouvelles substances ou technologies : guar, jus de noni, pulpe déshydratée de fruit de baobab...
- Les produits destinés à l'alimentation de populations particulières : nourrissons, patients souffrant de troubles métaboliques ou de dénutrition...