



Sport et nutrition : les suppléments, utiles ou pratiques à risque ?

Irène MARGARITIS* - Fanny HURET - Aymeric DOPTER

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses)

S'il est indéniable que l'activité physique et *a fortiori* la pratique sportive modifient les besoins en nutriments (1), le bénéfice attendu des suppléments n'est pas forcément au rendez-vous et peut altérer les réponses adaptatives à l'entraînement voire présenter des risques pour la santé. L'attente du sportif est le plus souvent liée à des allégations, certes encadrées par un règlement européen (2), mais parfois implicites, sur la santé ou sur la performance (3). Ces promesses peuvent conduire à la consommation de compléments alimentaires ou d'aliments enrichis en vitamines, minéraux ou autres substances à but nutritionnel alors que la vocation de ces denrées se limite à compléter les apports insuffisants d'une alimentation courante. Ainsi, classés parmi les aliments, ils ne devraient avoir d'autre finalité que d'apporter des nutriments à des personnes dont l'alimentation habituelle ne permettrait pas de couvrir les besoins nutritionnels. Au-delà de ces allégations, l'idée selon laquelle la pratique sportive conduit à des déficits d'apports voire des carences est particulièrement répandue et renforce ainsi la tendance à se tourner vers ces produits parfois inadaptés, voire adultérés par des substances interdites (4). L'exposé vise à démontrer le rôle central de l'alimentation courante dans la nutrition du sportif, la fragilité des allégations, leur caractère parfois trompeur, et documente les risques sanitaires liés à la consommation de compléments alimentaires analysés par le système de Nutrivigilance de l'Anses (5) plus spécifiquement chez le sportif (6).

Références :

- 1- Margaritis I. Training, changes in nutritional requirements, dietary support of physical exercise and performance, p 151-189, *In* Walrand-Nutrition and Skeletal Muscle. Elsevier Publisher (2018)
- 2- Règlement (CE) n° 1924/2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires
- 3- A. Dopter et I. Margaritis. Des compléments pour sportifs pas toujours fair-play, *La Revue du praticien*, 71 :2, 164 (2021)
- 4- E. Czepielewska, M. Makarewicz-Wujec, F. Różewski, E. Wojtasik, M. Kozłowska-Wojciechowska. Drug adulteration of food supplements: A threat to public health in the European Union? *Regulatory Toxicology and Pharmacology*, 97, 98-102, ISSN 0273-2300, <https://doi.org/10.1016/j.yrtph.2018.06.014>. (2018)
- 5- G. Vo Van Regnault, M. C. Costa, A. Adanić Pajić, A. P. Bico, S. Bischofova, U. Blaznik, F. Menniti-Ippolito, K. Pilegaard, C. Rodrigues & I. Margaritis. The need for European harmonization of Nutrivigilance in a public health perspective: a comprehensive review, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62:29, 8230-8246 (2022)
- 6- Avis relatif aux risques liés à la consommation de compléments alimentaires destinés aux sportifs visant le développement musculaire ou la diminution de la masse grasse (saisine 2014-SA-0008). Maisons-Alfort : Anses, 28 p. (2016)

Mots Clés : Nutrivigilance, Risque sanitaire, Compléments alimentaires, Adultération.