

EN CHIFFRES

Compléments alimentaires “C'est du dopage” : décryptage

POINT DE VUE – Compléments alimentaires « Dopage pourcentage »

Vue la proportion de compléments alimentaires contaminés par des stimulants mais aussi par la DHEA, le létrazole, etc. non listés dans la composition figurant sur le produit, il est clair qu'un sportif consommant des compléments alimentaires non certifiés adopte une conduite dopante. Aucune étude scientifique indépendante des fabricants eux-mêmes n'a démontré à ce jour une quelconque efficacité sur les performances physiques et mentales.

Donc après un contrôle positif, répondre pour sa défense : « *Je fais attention à tout ce que je prends* » n'est pas pertinent ni suffisant comme explication. **Il ne faut consommer que des compléments alimentaires certifiés.**

Les quelques chiffres suivants doivent interpeller les adeptes de compléments alimentaires.

Dopage pourcentage

0	Aucune (zéro) étude scientifique n'a à ce jour démontré une quelconque amélioration de la performance grâce aux compléments alimentaires chez un sportif qui n'est pas en déficit nutritionnel. On reconnaît simplement la nécessité, après un effort long et intense, d'absorber en plus des apports caloriques calculés, une boisson énergétique avec des glucides et des minéraux. Il convient également d'augmenter les protéines après une séance de musculation.
5 produits	Après une multiplication des contrôles antidopage positifs peut-être causés par des produits contaminés, l'ATP (Association du tennis professionnel masculin) lance en partenariat avec le laboratoire GlaxoSmithKline, sa propre ligne de compléments labellisés. Des compléments alimentaires garantis sans substance dopante : c'est la nouveauté proposée par l'ATP. Une ligne de cinq produits – trois boissons énergétiques ou de récupération, un gel et des barres nutritionnelles à l'orange – est désormais à la disposition des joueurs via un site Internet sécurisé par l'ATP. Elle a été mise au point par le laboratoire pharmaceutique GlaxoSmithKline (GSK) et testée par le laboratoire de Newmarket (Angleterre), accrédité par l'Agence mondiale antidopage (AMA). [Le Monde, 17.01.2005]
10,7%	Beaucoup de compléments alimentaires contiennent des produits dopants sans qu'aucune indication spéciale ne soit précisée sur l'emballage de ceux-ci. C'est la conclusion de Wim Van Thuyne qui a soutenu une thèse de doctorat le 18 septembre 2006 à Gand en présence de Jacques Rogge, le président du Comité olympique international et membre du jury. Dans le cadre de son doctorat, Van Thuyne a mis au point certaines méthodes d'analyse afin de pouvoir détecter toute trace de produits dopants dans certains compléments alimentaires. A côté des produits stimulants, 10,7% des suppléments alimentaires contiennent aussi des composantes anabolisantes. [7sur7.be, 19.09.2006]
15%	A part un nombre limité qui peuvent, dans certaines circonstances, améliorer à la marge la performance, les compléments alimentaires qui sont trop efficaces sont en général contaminés par des substances dopantes, comme l'a prouvé une étude du CIO de 2005. D'après celle-ci, dans 15% des compléments, on trouve des produits dopants qui ne figurent pas sur l'étiquette (26% aux Pays-Bas, 7% en France)
15%	Les chercheurs de l'Institut de biochimie de Cologne ont détecté des substances illicites dans 94 (soit 15%) des 634 compléments alimentaires analysés. [La Lettre de l'Economie du Sport, 10.04.2002]
15 sites	La Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) a contrôlé au cours des trois premiers trimestres de l'année 2001, vingt-six sites Internet proposant des compléments alimentaires par correspondance. Quinze sites étaient en infraction aux lois françaises et quatorze procédures judiciaires

	ont été engagées pour "tromperie et falsification", "mise en vente de produits illicites", "absence de coordonnées de l'entreprise" et "publicité mensongère". [<u>Le Parisien</u> , 12.12.2001]
30%	Selon le toxicologue français Jean-Claude Alvarez exerçant à l'hôpital de Garches : « 30% des compléments alimentaires sont contaminés » selon une récente étude[<u>L'Equipe</u> , 10.04.2024]
70%	Un rapport de la Food and Drug Administration publié début 2000 aux Etats-Unis révèle que 70% des produits commercialisés sous le nom de créatine contiennent, sans le préciser, des substances anabolisantes, formellement interdites par le CIO.
88%	En 2010, les experts européens ont déjà examiné 4 000 dossiers d'allégations fournies par les fabricants de compléments alimentaires et en ont rejeté 3 500, soit 88 % .