



## Réunion de consensus du CIO sur les compléments alimentaires

3-5 mai 2017, siège du CIO, Lausanne, Suisse

Liste des participants :

Ina Garthe (Norvège)	Comité National Olympique de Norvège
Enette Larson-Meyer (États-Unis d'Amérique)	Université du Wyoming
Arne Ljungqvist (Suède)	Fondation pour la lutte contre le dopage, ancien président de la commission médicale du CIO
Peter Peeling (Australie)	Sciences du sport, exercice et santé, Institut des sciences humaines, Université et Institut du sport d'Australie-Occidentale
Stuart Phillips (Canada)	Université McMaster
Eric Rawson (États-Unis d'Amérique)	Département de la santé, de la nutrition et des sciences de l'exercice, Messiah College
Louise Burke (Australie)	Institut australien du sport et Institut de recherche médicale Mary MacKillop
Hans Geyer (Allemagne)	Centre de recherche antidopage, Université allemande du sport, Cologne
Ron Maughan (Royaume-Uni)	Université St Andrews
Romain Meeusen (Belgique)	Groupe de recherche en physiologie humaine, Université VRIJE, Bruxelles
Alan Vernece (Canada)	Agence Mondiale Antidopage, Montréal
Jiri Dvorak (Suisse)	Département de neurologie, Clinique Schultess, Université de Zurich
Margo Mountjoy (Canada)	FINA, médecine du sport, Université McMaster
Mark Stuart (Royaume-Uni/Australie)	BMJ, Londres
Lawrence Spriet (Canada)	Département de la santé humaine et des sciences nutritionnelles, Université de Guelph
Vidya Mohamed-Ali (Qatar)	Membre de la commission médicale et scientifique du CIO, Laboratoire antidopage, Doha
Yannis Pitsiladis (Royaume-Uni)	Membre de la commission médicale et scientifique du CIO, Centre de médecine du sport pour la recherche antidopage, Université de Brighton, Eastbourne
Uğur Erdener (Turquie)	Président de la commission médicale et scientifique du CIO
Kevin Currell (Royaume-Uni)	Institut anglais du sport
Richard Budgett (Royaume-Uni)	Directeur médical et scientifique du CIO
Lars Engebretsen (Norvège)	Responsable des activités scientifiques au CIO



## **Déclaration du groupe d'experts du Comité International Olympique sur l'utilisation des compléments alimentaires par les athlètes**

Les compléments alimentaires comprennent une vaste gamme de produits, parmi lesquels des nutriments essentiels (vitamines, minéraux, protéines, acides aminés, etc.), des plantes et préparations de plantes ainsi que des substances particulières capables de préserver la santé et d'améliorer les performances. L'utilisation de compléments alimentaires est répandue chez les athlètes d'élite tout comme au sein de la population. Les utilisateurs avancent de multiples et diverses raisons à cette consommation même si celles-ci reposent souvent sur des croyances infondées plutôt que sur une réelle compréhension des enjeux liés à cette question et sont parfois le résultat d'encouragements provenant de personnes ayant un ascendant sur eux plutôt que d'experts. Il n'existe pas de système universel pour classer les compléments alimentaires pris par les athlètes, mais il peut s'avérer utile de les répartir (eux ou leurs utilisations) comme suit : produits pour combler des carences en nutriments, aliments pour sportifs, compléments pour améliorer les performances et compléments pour leurs propriétés sur le plan de la santé, de l'adaptation musculaire ou de la transformation physique.

Il est maintenant largement admis que certains de ces compléments alimentaires peuvent être bénéfiques aux athlètes d'élite s'ils sont utilisés correctement. D'autres peuvent toutefois se révéler dangereux pour la santé et/ou les performances. Parmi les bienfaits découlant de l'utilisation de compléments alimentaires et d'aliments pour sportifs, citons la consommation et l'apport d'une quantité connue d'un nutriment clé, comme un complément protéiné après un entraînement dans le but de favoriser l'adaptation des tissus musculaires et autres. La prise de compléments alimentaires devrait uniquement être envisagée lorsque les risques sont faibles et les effets sur la santé ou les performances positifs. Cela étant, il existe peu d'éléments de preuve pour la plupart des compléments. Aussi est-il nécessaire de mener à bien des études rigoureuses par sport sur les compléments alimentaires, étant donné que bon nombre des recherches publiées ont utilisé des modèles expérimentaux inadaptés et porté sur des populations non représentatives des athlètes d'élite. Lors de l'examen des données, il convient de prendre en considération les limites éventuelles du modèle d'étude, y compris les variables parasites et autres biais, son applicabilité aux pratiques des athlètes d'élite ainsi que la nécessité de vérifier la composition des compléments alimentaires consommés. Les changements notés dans les performances à la suite de la prise de compléments alimentaires doivent être interprétés à la lumière de ce qui est utile pour le résultat de la compétition sportive. Il ne faut pas oublier cependant que l'absence de preuve d'efficacité n'équivaut pas à une preuve d'absence d'efficacité.

Un bilan nutritionnel complet est la première étape permettant de conseiller les athlètes en termes de régimes alimentaires ou d'utilisation médicale des compléments alimentaires. Le bilan nutritionnel exige le recueil, le contrôle et l'interprétation méthodiques des données requises pour identifier les problèmes en matière de nutrition, leurs causes et leur importance. Un bilan complet doit comprendre un bilan alimentaire, une analyse de la composition corporelle, des tests biochimiques, un examen clinique sous l'angle de la nutrition, ainsi que les antécédents médicaux et sportifs du patient. Le bilan doit également prendre en compte le niveau de maturité de l'athlète, son



sexe, son appartenance ethnique et sa culture. Il convient de reconnaître les limites et les incertitudes inhérentes à toutes les méthodes employées, même si des procédés valables et fiables sont disponibles pour certains nutriments.

Ce n'est qu'une fois qu'un athlète a atteint un niveau approprié de maturité et de préparation pour les compétitions, qu'il a un bon entraînement, une bonne alimentation et une bonne capacité de récupération que le potentiel des compléments alimentaires pour l'obtention de gains marginaux en termes de performances peut être étudié. Quelques compléments peuvent être bénéfiques à certains athlètes mais leur utilisation requiert une évaluation minutieuse. Les compléments dont l'efficacité a été prouvée, pour certains types d'exercices au moins, contiennent des glucides, protéines, caféine, créatine, agents d'ajustement du pH (dits tampon) et nitrates. Les bienfaits qui en découlent peuvent être évalués en tenant compte des facteurs physiologiques qui limitent les performances dans un scénario sportif donné et/ou des effets sur le système nerveux central. Étant donné que les réponses semblent varier en fonction des individus et du type d'exercice pratiqué, les compléments devront faire l'objet de tests approfondis lors d'entraînements ou de simulations de compétitions avant leur utilisation en compétition. De fait, il est possible que les effets délétères l'emportent sur les effets escomptés en matière d'amélioration des performances.

Un risque de plus en plus reconnu lié à la prise de compléments s'est fait jour : l'ingestion par inadvertance de substances interdites en application du code antidopage qui régit le sport d'élite, mais présentes dans certains de ces produits. La quantité de substances interdites ou toxiques dans les compléments présente parfois un risque pour la santé de tous les consommateurs. Dans d'autres cas, la quantité peut être trop infime pour avoir des effets sur la santé ou les performances, mais suffisante pour constituer une violation des règles antidopage pour les athlètes contrôlés. Ces problèmes peuvent survenir en raison d'une mauvaise assurance qualité lors de la production ou d'une falsification de produits qui, dans le cas contraire, seraient inefficaces.

Les médecins qui travaillent avec des athlètes olympiques et de haut niveau savent que les pressions exercées par le sport d'élite et les récompenses considérables qui accompagnent les succès incitent à employer des moyens légaux et sûrs pour n'obtenir ne serait-ce qu'une petite amélioration de leurs performances. C'est là qu'interviennent les compléments alimentaires, qu'ils promettent un énorme coup de pouce en termes de performances ou qu'ils fassent craindre à l'athlète de rater ce que ses adversaires utilisent. Une analyse du rapport risques/bénéfices devrait être effectuée avant qu'une décision ne soit prise s'agissant du recours à un complément alimentaire. Pour de nombreux athlètes d'élite, la promesse de succès sportifs l'emporte sur le manque de preuves quant à l'efficacité de nombreux compléments. Les athlètes doivent cependant être conscients que les conséquences d'une violation des règles antidopage peuvent être catastrophiques. La prise de compléments alimentaires ne compense pas les mauvais choix alimentaires ni un régime inadapté à moins qu'il s'agisse d'une stratégie à court terme lorsque l'apport en nutriments est insuffisant ou que des changements alimentaires ne sont pas possibles. L'utilisation de produits qui ont fait l'objet d'un des modèles d'assurance qualité disponibles peut permettre de réduire, mais pas d'éliminer, le risque d'infraction aux règles antidopage par inadvertance. Les populations vulnérables, notamment les jeunes athlètes, peuvent nécessiter un soutien particulier pour faire des choix éclairés en matière de compléments alimentaires. D'une manière générale, la prise de compléments alimentaires par les jeunes athlètes n'est pas conseillée à moins qu'un examen complet de l'état nutritionnel suggère que celle-ci est justifiée.



La protection de la santé des athlètes et la sensibilisation à un possible préjudice doivent être prioritaires. Aussi est-il préférable de prendre conseil auprès d'experts avant de prendre une décision consensuelle sur le recours à des compléments alimentaires.

Lausanne, Suisse, le 5 mai 2017