

Le point sur les compléments alimentaires

Docteur Jean-Pierre FOUILLOT

Médecin du Comité Régional et Sportif d'Ile-de-France, Médecin de l'Antenne Médicale de Prévention du Dopage d'Ile-de-France

Les compléments alimentaires doivent être perçus comme des compléments à l'alimentation courante à la disposition des médecins du sport, à l'instar de ce que rappelle la Directive 2002/46/CE. Ce vocable demeure néanmoins très théorique et recouvre une grande diversité de produits : denrées alimentaires cherchant à compléter le régime alimentaire normal mais aussi plantes ou extraits de plantes susceptibles de faire partie de l'alimentation ou d'être utilisées en vertu de leurs propriétés thérapeutiques. En outre, la problématique se trouve complexifiée par le fait que les compléments alimentaires apparaissent désormais comme des éléments de marketing.

Dans le même ordre d'idée, certains produits sont qualifiés de « compléments alimentaires », qu'ils s'agissent des produits « minceur », « thermogéniques », « énergisants » contenant des stimulants telle que la synéphrine ou la caféine. La catégorie des produits supposés permettre un développement musculaire doit aussi être mentionnée à l'image des acides aminés ou des phyto hormones.

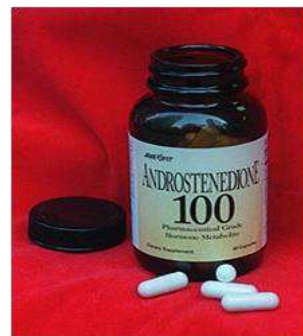
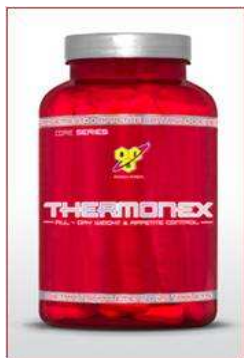


Produit « minceur », « thermogénique », « énergisants »



Produit de « développement musculaire »

En définitive, la frontière entre compléments alimentaires et produits dopants se trouve balayée par des produits comme les stimulants (éphédrine, octopamine...), les pro-hormones ou la contamination par stéroïdes.



Compléments alimentaires contenant des produits dopants

Interdites aux Etats-Unis depuis 2003, la fabrication et la commercialisation de l'éphédrine ont repris sous la pression des industriels depuis août 2006.



La réapparition de l'éphédrine

Ces produits sont donc accessibles sur Internet. L'octopamine réapparaît également, son efficacité étant désormais vantée alors que celle-ci figure sur la liste des produits dopants.



L'octopamine s'affiche !

Le terme « complément alimentaire » est donc promis à un bel avenir du fait :

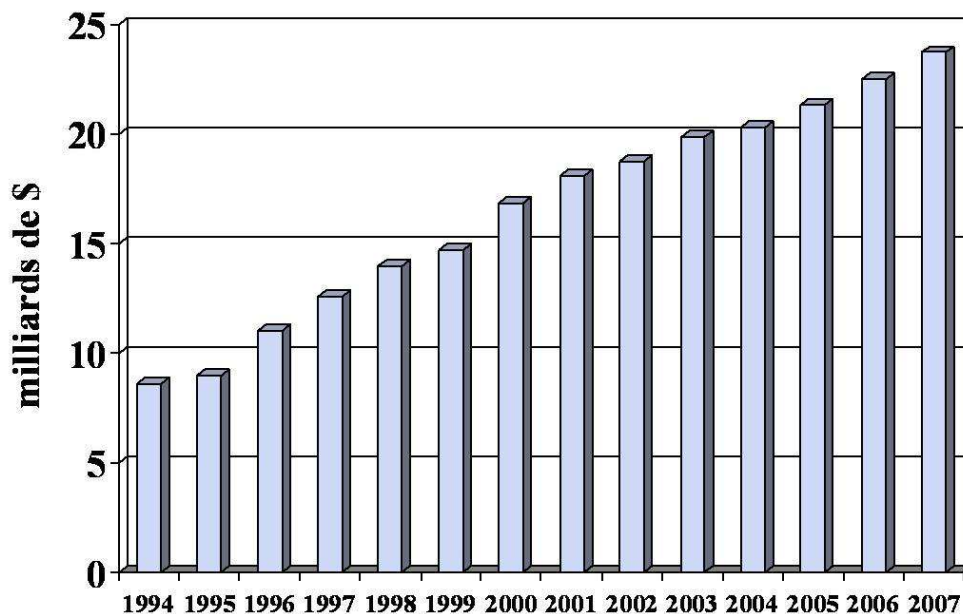
- de son intérêt marketing pour les fabricants ;
- de son potentiel de camouflage pour les dealers, qui leur permet de glisser une substance illicite dans la masse des produits autorisés ;
- de son caractère générique pour les consommateurs.

A partir de ce constat, une redéfinition devrait intervenir, celle-ci permettant de distinguer les denrées alimentaires des produits « de la performance ».

Les denrées alimentaires devraient elles-mêmes être segmentées entre les produits de nutrition pour sportifs et les produits de complément d'un régime alimentaire normal, équilibrés et adaptés aux besoins d'un exercice intense, prescrits par un nutritionniste en fonction d'insuffisances dûment identifiées.

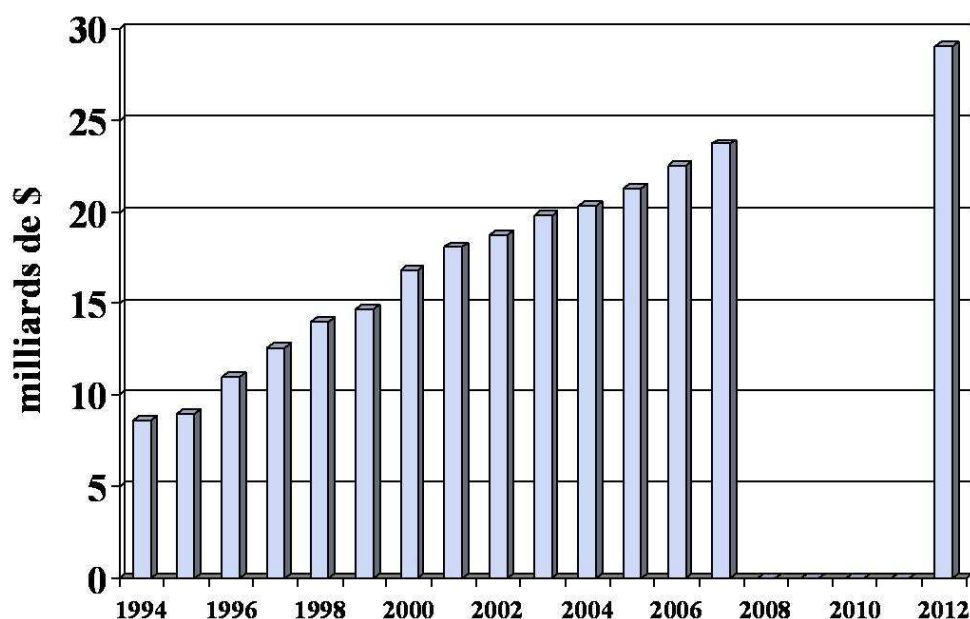
Quant aux « produits de la performance », ces derniers recourent les produits dits « ergogéniques » utilisés dans une démarche de conduite dopante sur la base d'arguments physiologiques généralement non démontrés. C'est précisément au sein de cette catégorie que réside le plus haut risque de présence de substances interdites d'autant que leur vente s'opère à travers des circuits commerciaux plus ou moins bien contrôlés.

Comme l'illustre le nombre des occurrences de citations sur Google, ce type de produits suscite un intérêt croissant parmi le grand public. Le chiffre d'affaires de l'industrie connaît également une croissance continue comme le prouve le chiffre d'affaires de l'industrie des compléments alimentaires aux Etats-Unis, multiplié par 3 depuis 1994.



Chiffre d'affaire annuel de l'industrie des compléments alimentaires US

Cette industrie devrait peser près de 30 milliards de dollars en 2012.



Chiffre d'affaire annuel de l'industrie des compléments alimentaires US

Au niveau mondial, cette croissance est estimée à plus de 38,7 % depuis 1997.

L'une des principales difficultés tient précisément au gigantisme de ce marché : ainsi, aux Etats-Unis toujours, la *National Library of Medicine* recense officiellement 211 fabricants et 3 008 produits en 2008. En réalité, le chiffre réel se situe sans doute davantage autour de 10 000 ou 15 000 produits. Selon les études réalisées, la composition de ces compléments alimentaires fait ressortir une prépondérance des plantes ou extraits de plantes ainsi que divers autres composants.

Au sujet des plantes, celles traditionnellement considérées comme alimentaires sont autorisées ; en revanche, les plantes ou préparations possédant des propriétés pharmacologiques sont exclues des compléments alimentaires. Les références du Code de la santé publique ne font état que de 35 plantes ou préparations pouvant être légalement commercialisées ; dans la pratique, les chiffres des produits diffusés se rapprochent davantage de ceux répertoriés par la base de données de la *National Library of Medicine*, soit 319.

Les principales limites au décret relatif à la Directive 2002/46/CE relèvent principalement de la mise sur le marché. Pour les produits fabriqués en France, une procédure stricte est définie et paraît relativement aisée à contrôler. A l'inverse, la procédure de mise sur le marché français de produits fabriqués dans d'autres Etats européens revient à compresser au maximum les délais, la DGCCRF ne disposant que de deux mois pour certifier une demande de mise en circulation. A défaut de réponse, l'absence de prise de position des pouvoirs publics vaut acceptation.

Face à la demande du sportif, le médecin du sport ne peut que répéter que, dans des circonstances normales, un régime alimentaire adapté et varié apporte à un être humain tous les nutriments nécessaires. Un exercice intense peut cependant nécessiter un complément nutritionnel à la condition expresse que des carences aient été identifiées.

Cette démarche est donc circonscrite par le respect de l'intégrité et de la santé du sportif et non par la recherche de la performance. Il devient dès lors nécessaire d'identifier les compléments alimentaires susceptibles de contenir des produits interdits ou présentant un risque pour la santé.

La prévention des risques intervient à la source par les organismes réglementaires mais la responsabilisation de l'industriel s'avère également cruciale et doit s'accompagner d'une démarche de certification témoignant du volontarisme des industriels eux-mêmes.

A la demande du monde sportif, le fabricant devrait s'engager à contrôler la traçabilité des produits, à se conformer aux législations en vigueur, à conserver un échantillon de chaque lot, à conserver également les archives d'analyses, à disposer d'un service consommateur, etc.

La prévention des risques induits par l'usage de compléments alimentaires passe aussi par l'information des utilisateurs ainsi que par la formation des professionnels et des sportifs.

Questions –réponses de l'amphithéâtre

Docteur Gilbert ABOUSSOUAN médecin fédéral de la FF de Danse

Nous notons une augmentation de consommation du fameux *Red Bull* en danse sportive. Dans les analyses actuelles conduites sur ce produit, on retrouve la taurine associée à une très grande quantité de caféine, le tout, associé au glucoronolactone, qui provoquerait des effets très significatifs. L'association avec l'alcool multiplierait encore ces effets. Que faut-il faire face à ce phénomène ?

Docteur Jean-Pierre FOUILLOT

Les boissons de ce type se fondent sur une image marketing particulièrement trompeuse, la majorité des utilisateurs persistant à croire que certaines substances tirées du taureau y étant associées ! Il ne s'agit pas d'une boisson de l'effort mais plutôt d'une boisson très riche en glucides. Ce n'est pas non plus une boisson de récupération. Je la qualifierai « d'excitante » compte tenu du taux de caféine présent, l'excitation étant naturellement fonction du nombre de canettes consommées.

Un autre problème ne doit pas être mésestimé, ces boissons se révélant extrêmement acides (Ph de 2) et donc génératrices de caries dentaires.

Docteur Gilbert ABOUSSOUAN

Les sucres présents ne semblent être ni du fructose, ni du glucide classique et ce serait précisément cette substance qui favoriserait l'activité.

Patrick MAGALOFF

Sur le *Red Bull*, le professeur André-Xavier BIGARD (qui a participé au groupe d'experts mandatés par la DGCCRF) indiquait les difficultés à prouver la nocivité de la taurine. Bruxelles a ainsi beau jeu d'exiger des preuves du caractère nocif de la taurine.

Docteur Nicolas BARIZIEN

Sous quels délais un label de produits « sains » sera-t-il disponible ? Quelle garantie peut-on avoir sur la salubrité des produits diffusés sur Internet et achetés par les athlètes ?

Docteur Jean-Pierre FOUILLOT

Il existe quatre catégories de produits : les produits sans risque ou à très faible risque type produits de nutrition de l'effort et de la récupération ; à l'opposé, figurent les produits contenant des substances dopantes, substances qui peuvent être identifiées à la lecture de l'étiquette ; existent ensuite des produits potentiellement à risque du fait du recours à certaines substances ou d'anomalies de l'étiquetage (exemple : mention de la quantité de Guarana sans référence à la quantité de caféine). On peut donc circonscrire les produits.

Docteur Nicolas BARIZIEN

Vous savez bien que les demandes des sportifs se font souvent *a posteriori*, une fois la prise déjà effective. Il est d'ailleurs avéré que certaines protéines sont polluées.

Docteur Jean-Pierre FOUILLOT

Les contrôles réguliers n'interviennent que sur un lot et non sur l'ensemble des lots produits. Or les contaminations constatées varient considérablement d'un lot à l'autre et résultent de mauvaises pratiques de fabrication. L'analyse d'un produit n'apporte en conséquence aucune garantie absolue que ledit produit ne fera pas ultérieurement l'objet d'une contamination.

La lutte doit donc se situer au niveau du produit : l'industriel s'engage-t-il à ce que son produit soit propre ? Dans un second temps, tous les produits douteux en matière de fabrication doivent être éliminés.

Patrick MAGALOFF

Pour votre information, la commission médicale vient de créer un groupe de travail sur les compléments alimentaires. Des propositions sur le sujet seront prochainement formulées.

Pascal HENEAUX, association "Paris au top"

En cas de dérèglement gastrique du sportif par exemple, le sportif peut lui-même se livrer à l'automédication en se rendant dans une parapharmacie afin d'acquérir des produits à base d'enzymes.

Docteur Jean-Pierre FOUILLOT

Par définition, l'automédication pose problème : soit le produit est inactif et il restera sans conséquence ; soit le produit est réellement actif. Dans ce dernier cas, la non identification par un praticien du problème véritable peut porter à conséquence.

Pierrette BUSCA, CDOS de l'Isère

Quel est le risque réel des produits énergisants désormais mis en avant dans les enseignes spécialisées ? Comprennent-ils des substances à risque ?

Docteur Jean-Pierre FOUILLOT

C'est effectivement possible. La lecture de l'étiquette permet d'opérer une sélection. Au reste, ces produits sont également disponibles dans les points de vente dédiés à la diététique et, dans une moindre mesure, en pharmacie.