

Suppléments alimentaires et sport : les dangers cachés

La quête de la victoire, de la performance et du gain musculaire pousse certains athlètes à rechercher des « potions magiques ». Les suppléments et autres produits disponibles peuvent toutefois renfermer des substances non seulement interdites, mais aussi dangereuses pour leur santé.

L'attrait du succès

L'Agence mondiale antidopage (AMA) répertorie et classe annuellement des centaines de produits, allant du décongestionnant aux stéroïdes anabolisants, en fonction de leur impact sur la performance sportive et sur la santé. L'AMA dresse également une liste des substances et des doses permises ou interdites. Mais cela ne suffit pas à enrayer la tricherie puisque, chaque année, plusieurs sportifs se font prendre. Les risques pour la santé et les enjeux sur la carrière sportive sont considérables, mais il faut croire que l'attrait du succès est plus fort...

Par ailleurs, il arrive que la consommation de substances illicites ou dangereuses soit involontaire parce que les étiquettes des produits ne disent pas toujours tout. En effet, les étiquettes omettent parfois des ingrédients, dont possiblement des substances interdites. Les athlètes s'exposent donc au risque d'obtenir un contrôle de dopage positif.

Cette crainte est fondée, comme le prouve une enquête effectuée auprès des athlètes des Pays-Bas, dans le cadre des Jeux Olympiques de 2002 à Salt Lake City. Sur les quelque 55 suppléments analysés par le Netherlands Centre for Doping Affairs, le Comité des ministres européens et le Comité national olympique, 25 % contenaient des substances interdites, sans que l'étiquette ou la documentation sur le produit en fassent mention.

Réglementation : lentement mais sûrement

Ce problème, conjugué à la popularité croissante des produits naturels, a poussé le Canada à se doter d'une réglementation visant à mieux contrôler la qualité des produits naturels et des suppléments alimentaires. En vigueur depuis 2004, ce règlement sera progressivement mis en place au cours des années à venir. Les suppléments et autres produits devront tous obtenir un numéro de produit naturel (NPN) ou un DIN-HM (pour les remèdes homéopathiques). Cette désignation indique à l'utilisateur que la formulation, l'étiquetage et le mode d'emploi du produit ont été examinés et approuvés par Santé Canada. Cette approbation ne garantit toutefois pas l'efficacité clinique. En effet, une substance donnée peut présenter un résultat intéressant en laboratoire, sans nécessairement rencontrer les attentes chez l'humain. Par ailleurs, il faut noter qu'à l'heure actuelle relativement peu de produits ont été évalués. La vigilance est donc de mise.

Une autre certification

Parallèlement, le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) et l'organisme de certification NSF ont mis sur pied un programme de certification à l'intention des athlètes et des consommateurs. Les produits NSF Certified for Sport (certifiés pour le sport) incluent notamment des aliments, des suppléments et de l'eau. Les produits sont soumis à des critères d'évaluation rigoureux permettant, entre autres, de déceler des stimulants, des stéroïdes anabolisants, des bêta-2-agonistes et des agents masquants, toutes des substances bannies par l'AMA.

Gare aux belles promesses

Les suppléments dits « naturels » inspirent souvent confiance aux athlètes. Quand on parle de vitamines et de minéraux, et que ceux-ci sont consommés de façon adéquate, c'est vrai qu'ils ne présentent pas de risques. Par contre, les produits arborant des promesses du genre « Brûle les graisses », « Augmente la masse musculaire » et « Améliore la performance » cachent parfois des substances bannies par l'AMA (DHEA, éphédrine, androstènedione/diol, amphétamines, etc.).

Pour réduire les risques

Dernière mise à jour : 4 avril 2012