

Compléments alimentaires destinés aux sportifs : des risques pour la santé pour des bénéfices incertains

Entre 2009 et février 2016, le dispositif de nutravigilance de l'Anses a recueilli quarante-neuf signalements d'effets indésirables susceptibles d'être liés à la consommation de compléments alimentaires visant le développement de la masse musculaire ou la diminution de la masse grasse chez les sportifs.

Les effets indésirables rapportés étaient majoritairement d'ordre cardiovasculaire (tachycardie, arythmie et accident vasculaire cérébral) et psychiatrique (troubles anxieux et nervosité).

Ces signalements d'effets indésirables ont conduit l'Anses à évaluer les risques associés à la consommation de ces compléments et à attirer l'attention des sportifs concernés sur les risques sanitaires induits par ces pratiques.

Afin de réduire ces risques, l'Anses recommande aux consommateurs d'être attentifs à l'adéquation de ces compléments alimentaires avec leur statut nutritionnel, leur état de santé et les objectifs visés. De ce fait, un conseil personnalisé par un professionnel de santé, le cas échéant en lien avec l'entraîneur ou le préparateur physique, au regard des périodes et des charges d'entraînement, est indispensable. Afin d'assurer un dialogue interdisciplinaire efficace, il est important que les professionnels de santé bénéficient d'une solide formation initiale et continue en matière de nutrition, et en particulier de nutrition du sportif.

Par ailleurs, et plus spécifiquement en cas de recherche de diminution de la masse grasse et/ou d'augmentation de la masse musculaire, les pratiquants doivent être informés des risques liés, d'une part, à la consommation de produits présentant une activité pharmacologique et, d'autre part, des risques sanitaires liés à la pratique de régimes amaigrissants sans accompagnement médical.

L'Anses met l'accent sur le fait que des effets de ces compléments alimentaires qui pourraient être revendiqués sur la performance n'excluent en rien le risque sanitaire. De façon générale, l'absence de données d'efficacité scientifiquement démontrée rend les bénéfices escomptés de ces compléments alimentaires très fortement hypothétiques, rendant ainsi l'intérêt des produits les contenant largement discutable au regard des risques encourus. Par ailleurs, l'achat sur internet expose *de facto* davantage le sportif à la consommation de compléments alimentaires frauduleux ou adultérés, susceptibles de conduire à des contrôles anti-dopage positifs et d'induire des effets sur la santé.

Les recommandations de l'Agence

Au vu des résultats de son expertise, l'Anses déconseille fortement la consommation de compléments alimentaires visant le développement musculaire ou la diminution de la masse grasse :

- aux personnes présentant des facteurs de risque cardiovasculaire ou souffrant d'une cardiopathie ou d'une altération de la fonction rénale ou hépatique ou encore de troubles neuropsychiatriques ;
- aux enfants et adolescents ;
- aux femmes enceintes ou allaitantes.

L'Anses émet les recommandations suivantes :

- à l'attention des **consommateurs** :
 - La consommation de compléments alimentaires contenant de la caféine est déconseillée avant et pendant une activité sportive, ainsi que chez les sujets sensibles aux effets de cette substance.
 - La consommation concomitante de plusieurs compléments alimentaires ou leur association avec des médicaments est déconseillée.
 - Les objectifs de la consommation de compléments alimentaires devraient être discutés avec un professionnel de santé.
 - La consommation de compléments alimentaires doit être signalée à son médecin et son pharmacien.
 - Les sportifs doivent être attentifs à la composition des produits consommés et privilégier les produits conformes à la norme AFNOR NF V 94-001 (juillet 2012) ainsi que les circuits d'approvisionnement les mieux contrôlés par les pouvoirs publics (conformité à la réglementation française, traçabilité et identification du fabricant).
- A l'attention des **cadres sportifs** :
 - Le recours aux compléments alimentaires ne doit être envisagé que dans le cadre d'une approche pluridisciplinaire mobilisant tant les cadres sportifs que les professionnels de santé ;
 - Une information efficace aux pratiquants, en ciblant plus particulièrement les jeunes sportifs, doit être mise en œuvre.

En outre, considérant la banalisation de la consommation de ces compléments alimentaires, l'Agence recommande aux pouvoirs publics de mener une réflexion sur la pertinence de la distribution de ces produits sur les sites de pratique sportive.

L'Anses rappelle enfin aux **professionnels de santé** l'importance de la déclaration auprès de son dispositif de nutrivigilance des effets indésirables susceptibles d'être liés

à la consommation de compléments alimentaires destinés aux sportifs dont ils auraient connaissance.

Charlotte LEGER

POUR EN SAVOIR PLUS, VOUS POUVEZ CONSULTER:

<https://www.anses.fr/fr/content/compléments-alimentaires-destinés-aux-sportifs-des-risques-pour-la-santé-pour-des-bénéfices>