

17/07/2024

ALIMENTATION ET NUTRITION HUMAINE

Compléments alimentaires et aliments enrichis pour sportifs : des consommations à risque

Des compléments alimentaires et aliments enrichis en protéines, acides aminés ou extraits de plantes sont consommés par les sportifs, professionnels ou amateurs, pour développer la masse musculaire ou réduire la masse grasse. Après une première alerte émise en 2016, l'Agence met à nouveau en garde les sportifs, les encadrants et les professionnels de santé sur les risques induits par la consommation de ces produits, tant pour la santé du sportif qu'en cas de contrôle antidopage.

Des produits utilisés par les sportifs amateurs ou professionnels

En recherche d'amélioration de leur performance, certains sportifs se tournent vers les compléments alimentaires et les aliments enrichis dans le but de **développer la masse musculaire ou réduire la masse grasse**.

Si ces produits sont traditionnellement utilisés par les culturistes, leur consommation tend à s'étendre, notamment aux sports dont la performance repose sur la force puissance musculaire ou la réduction du poids corporel. Cette pratique est encouragée par une croyance non fondée selon laquelle l'alimentation courante ne suffirait pas à atteindre les objectifs de performance fixés.

Vendus sur internet, en salle de sport ou en pharmacie, certains de ces compléments alimentaires et aliments enrichis peuvent être consommés à l'entraînement, avant, pendant ou après une compétition mais aussi lors d'une simple pratique de loisir.

Depuis 2016, 20 % des effets indésirables très graves

Entre 2009 et 2016, **49 signalements** d'effets indésirables susceptibles d'être liés à la consommation de compléments alimentaires destinés aux sportifs avaient été déclarés **au dispositif de nutrivigilance**.

Depuis, l'Anses a poursuivi sa veille sanitaire. Entre 2016 et février 2024, **154 nouveaux cas d'effets indésirables** ont été déclarés à la suite d'une consommation de ces produits, dont 18 considérés comme très graves. Deux décès sont survenus et **quatre personnes** ont vu leur **pronostic vital menacé**.

Parmi les nombreux effets indésirables rapportés, les effets cardiovasculaires sont les plus fréquents avec la survenue d'une tachycardie, de palpitations voire d'un **arrêt cardiaque**. Des symptômes généraux tels que malaise, fatigue, fièvre, vertiges, des effets digestifs mais aussi neurologiques (accidents vasculaires cérébraux) ont également été enregistrés.

Attention aux substances interdites !

Certains ingrédients tels que les stéroïdes anabolisants, le clenbutérol et l'éphédrine sont interdits à la consommation notamment en raison de leurs nombreux effets indésirables sévères sur l'activité cardiovasculaire. Leur présence dans les compléments alimentaires constitue ainsi une **fraude** et peut exposer le sportif consommateur, au-delà des risques pour la santé, à un résultat analytique anormal (« contrôle positif ») lors d'un **contrôle antidopage**.

De plus, même s'il répond aux exigences réglementaires françaises, un ingrédient peut ne pas être autorisé par l'**Agence mondiale antidopage** (AMA).

Les sportifs doivent donc savoir identifier ces substances interdites par l'AMA en compétition, ou en toutes circonstances, et être attentifs à la composition des produits consommés en privilégiant en particulier les produits conformes à la norme européenne EN17444:2021.

Déclarer tout effet indésirable à la nutrivigilance

Ces nouveaux cas incitent l'Anses à engager une nouvelle expertise pour compléter ses **travaux d'évaluation de risques publiés en 2016**. Le nombre et la diversité des cas sont déterminants pour la qualité de l'expertise. L'Anses rappelle donc aux professionnels de santé et aux consommateurs l'importance de **déclarer à la nutrivigilance tout effet indésirable** susceptible d'être lié à la consommation d'un complément alimentaire ou d'un aliment enrichi.

Produits pour sportifs : quelles recommandations ?

Éviter la consommation concomitante de plusieurs compléments alimentaires ou aliments enrichis ou de les associer avec des médicaments ;

Avant d'en consommer, demander l'avis d'un professionnel de santé, médecin ou diététicien du sport ;

Privilégier les produits conformes à la norme européenne EN 17444:2021 et éviter les achats sur internet.

En savoir plus

[Consulter l'actualité, l'avis et le rapport publiés en 2016 « Compléments alimentaires destinés aux sportifs : des risques pour la santé pour des bénéfices incertains »](#)