Nutrition: Les compléments alimentaires

Sont qualifiés de suppléments ou compléments alimentaires les complexes nutritifs apportés à l'organisme de l'extérieur, en plus de l'alimentation de base. En aucun cas, ils ne peuvent toutefois remédier à une alimentation mauvaise ou non équilibrée.

Dans l'hypothèse où il n'y a pas de carences, les scientifiques ne sont pas unanimes quant à l'influence que peuvent avoir les compléments alimentaires sur la santé ou les capacités physiques. Mais en cas de déficits nutritionnels, ceux-ci peuvent réduire la performance physique ou causer des troubles liés à ces carences.

Couvrir les besoins

L'exemple du magnésium illustre bien le fait qu'il est souvent difficile de savoir si le corps reçoit suffisamment de sels minéraux. Les graines, noix, produits à base de céréales complètes, fruits, légumes, aliments à forte teneur en cacao ou l'eau minérale sont riches en magnésium.

Une consommation trop faible de ces aliments, une assimilation intestinale trop limitée (par ex. en cas de maladie de l'intestin) ou une perte trop importante (par ex. en raison du sport ou de maladies chroniques) peuvent conduire à un taux de magnésium disponible trop faible dans l'organisme.

Ces carences sont par ailleurs difficiles à déceler dans le sang, car celui-ci ne contient qu'une très faible concentration de magnésium et ne reflète dès lors qu'approximativement l'état général de l'organisme.

Des suppléments adaptés

Le magnésium participe à plus de 300 processus métaboliques. Il joue notamment un rôle important dans le processus métabolique d'autres minéraux lors de la production d'énergie, de la formation, la dégradation et la transformation des glucides, des lipides et des protéines en tant qu'éléments structurels (par ex. os et dents); dans le métabolisme des cellules nerveuses et des hormones; ainsi que dans d'autres processus de l'organisme.

La multiplicité de ces fonctions montre qu'un manque de magnésium disponible dans l'organisme peut conduire à des symptômes de carences (voir ci-dessous) et à une diminution des capacités physiques. En cas de carence manifeste et après consultation d'un spécialiste, il est bon d'absorber environ 300 mg de magnésium de qualité par jour pendant plusieurs semaines.

Symptômes possibles d'une carence en magnésium:
- tendance accrue aux crampes, par ex. au mollet, à la musculature du pied
- faiblesse musculaire générale
- troubles tactiles (mains, pieds ou visage)
- modification des réflexes ostéotendineux

Situations générant un besoin accru en magnésium:
- prise quotidienne de certains médicaments (par ex. diurétiques)
- âge
- consommation importante d'alcool
- perte importante due à la maladie, à une très forte transpiration, au stress

Source: «mobile» 2/2008, p. 35, Christof Mannhart

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO