

Médecine du sport: Suppléments et superaliments dans le sport

De nos jours, les suppléments et, de plus en plus aussi, les superaliments sont présentés dans le sport comme des remèdes miracles. La pléthore de produits et le manque fréquent de transparence sont tels que les entraîneurs doivent être vigilants. Ce blog vise à faire le point et à fournir, le cas échéant, de précieuses informations sur les risques et bienfaits de ces produits.



Auteur: Philipp Wäffler, responsable de la médecine du sport au sein de la [Formation des entraîneurs Suisse](#)

Contenus

- [Suppléments](#)
 - [Classification des suppléments](#)
- [Superaliments](#)
 - [Quand recourir aux superaliments?](#)
 - [Un regard critique s'impose](#)
- [Conseils pratiques](#)

De tout temps, les sportifs d'élite et leur entourage ont cherché, au travers d'une alimentation spécifique ou de suppléments autorisés, à obtenir de meilleurs résultats ou à influencer positivement la santé. Aux traditionnels suppléments se sont ajoutés ces derniers temps les superaliments, qui connaissent un véritable engouement.

Une étude récente (Mettler et al., 2022) révèle que les suppléments sont largement répandus (plus de 80%) dans le sport de performance en Suisse. Un phénomène qui va de pair avec un manque d'informations et des sources scientifiques peu fiables.

À ce jour, aucune étude de ce genre n'existe encore sur les superaliments. Si leur consommation est aujourd'hui «en vogue» dans la société, elle l'est encore plus dans le milieu du sport. Un marketing actif doublé de promesses alléchantes quant aux bienfaits sur la santé et la performance dopent leur popularité.

L'apport de suppléments dans une alimentation sportive soulève plusieurs points importants:

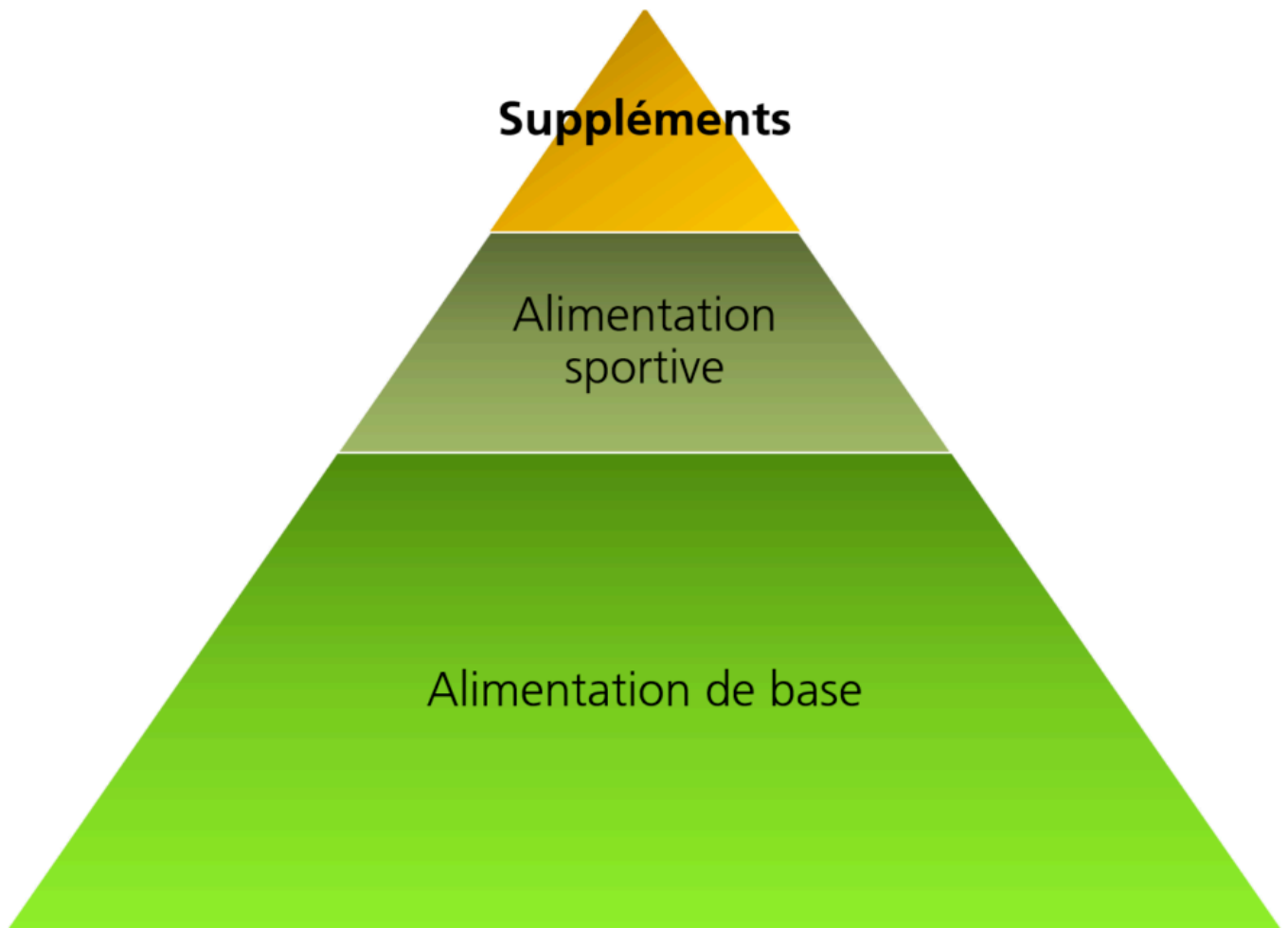
- Dose de la prise: ciblée, elle se fera en complément à l'alimentation de base, d'entente avec la ou le spécialiste
- Composition et éventuelles contaminations par des substances
- Effet prouvé
- Sources d'information et d'approvisionnement
- Pesée des bienfaits et des risques dans le sport pratiqué
- Tolérance individuelle

Je vais donc vous expliquer ci-après comment mieux vous informer et comment dispenser des conseils avisés.

Suppléments

Les suppléments complètent l'alimentation de base et/ou sportive. Ils se présentent, en règle générale, sous forme concentrée et sont consommés à des fins nutritionnelles ou physiologiques.

Dans le domaine du sport, on fait la différence entre les suppléments pris dans un **but** purement **nutritionnel** (p. ex. boissons sportives, gels, barres, protéines) et ceux pris dans un **but d'optimisation de la performance** (p. ex. caféine, créatine, bicarbonate). Certains suppléments peuvent également être consommés dans un **but thérapeutique** (p. ex. vitamines, sels minéraux) en vue de combler des carences alimentaires.



Source: Pyramide alimentaire adaptée d'après l'Australian Institute of Sport, Formation des entraîneurs Suisse

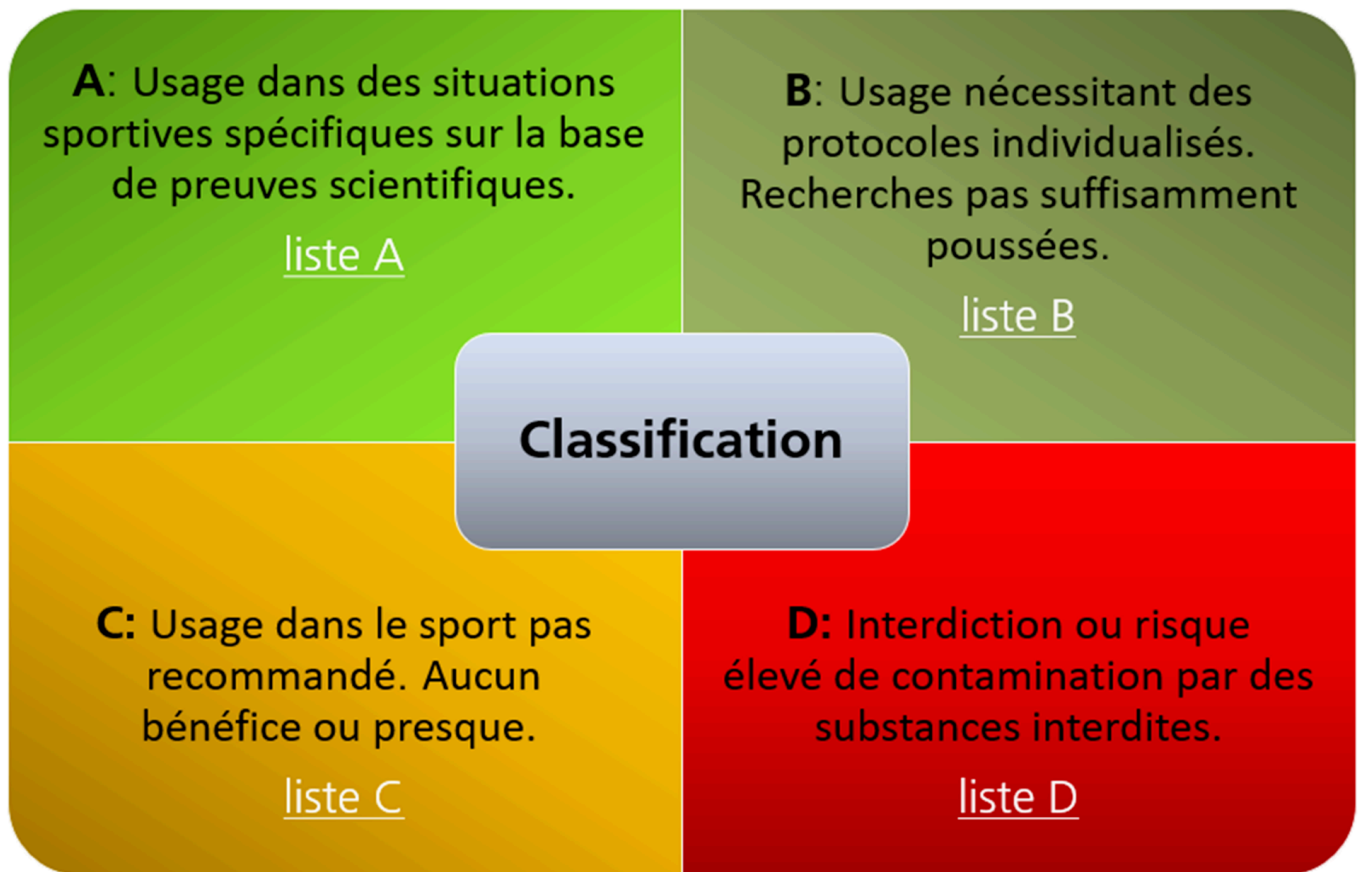
Dans le sport de performance, les suppléments visent à optimiser la performance ou, du moins, à en éviter la baisse. La consommation peut varier en fonction de la personne et, selon la situation, avoir un sens au regard du sport pratiqué.

En dépit de toutes les vertus suggérées, il convient toutefois avant toute chose d'optimiser l'alimentation de base et sportive et de ne pas prendre les suppléments en dilettante. C'est là que les entraîneurs ont un rôle clé à jouer en faisant le lien entre les athlètes et les nutritionnistes.

L'offre étant considérable, il est d'autant plus important de procéder à une analyse fondée des bienfaits et des éventuels risques. La prise ciblée de suppléments peut être judicieuse si elle répond à des besoins individuels précis ou à une situation donnée, et qu'elle s'effectue sous la direction d'un ou d'une spécialiste. Une vue d'ensemble s'impose ici.

Classification des suppléments

La Swiss Sports Nutrition Society classe, sur la base d'études scientifiques, les suppléments en quatre catégories, destinées à guider les consommateurs et à leur fournir, le cas échéant, une aide utile. La liste A est déterminante pour le sport.



Liens: [liste A](#); [liste B](#); [liste C](#); [liste D](#).
Source: Swiss Sports Nutrition Society (SSNS).

Superaliments

Le terme «superaliments» parle de lui-même. Il suggère des aliments bons pour l'athlète, soit parce qu'ils sont sains, soit parce qu'ils permettent de réaliser d'excellentes performances. La consommation de ces aliments, auxquels on prête des super pouvoirs de toutes sortes, est devenue récemment monnaie courante dans le monde du sport. Cette évolution constitue aujourd'hui un véritable défi pour les entraîneurs.



Il n'existe pas de définition précise des superaliments ni aucune étude scientifique pertinente qui prouve leur efficacité. Il s'agit, en fait, d'un terme à la mode créé de toutes pièces qui regroupe des produits naturels particulièrement riches en nutriments ou susceptibles de contenir des substances bonnes pour la santé. En règle générale, ce sont les vitamines, les minéraux, les fibres ainsi que certains acides gras et antioxydants présents en quantités importantes qui font la différence. Les superaliments les plus populaires se trouvent avant tout parmi les fruits et légumes ainsi que dans différents produits d'origine animale, comme certains produits laitiers, poissons ou viandes.

Quand recourir aux superaliments?

Il peut s'avérer utile de compléter l'alimentation des athlètes par des produits considérés couramment comme des superaliments, à condition bien entendu que l'alimentation soit déjà équilibrée à la base, car les superaliments ne font pas des miracles.

En matière d'alimentation sportive se pose souvent la question de savoir à quel moment précis se fait sentir un besoin accru en nutriments et comment celui-ci peut être couvert. Nous savons toujours que cela est possible au travers des substances naturelles contenues dans les aliments. Nos ancêtres consommaient déjà des aliments ou des produits riches en ingrédients de qualité, dont font partie certaines baies ou graines et certains fruits à coques indigènes. Récemment, de nouveaux aliments exotiques, telles que les baies d'açaï et les baies de goji, l'amarante, le quinoa, les graines de chia ou le curcuma sont devenues populaires. Et aujourd'hui, la betterave ainsi que la racine de maca ou la spiruline sont dans toutes les bouches.

Superaliments: un regard critique s'impose

En raison du peu de connaissances scientifiques dont nous disposons et de la forte propension à considérer certains aliments comme des superaliments, il est difficile, en tant qu'athlète ou entraîneur-e, de se faire une idée précise et utile de la situation. Il est donc recommandé de poser un regard critique sur certains points.

- **Déclaration:** les indications imprécises figurant sur les emballages empêchent souvent de retracer l'origine du produit.

- **Provenance:** l'importation souvent lointaine fait que les méthodes de conservation jouent un rôle non négligeable et que des questions d'ordre écologique se posent.
- **Concentration:** la faible concentration souvent présente dans la forme naturelle du produit peut vite atteindre des sommets après transformation et en présence de conservateurs, d'où l'importance (comme pour les suppléments) de les consommer et de les doser avec précision pour éviter les effets toxiques.
- **Substances toxiques:** une possible contamination due à des engrais, à des pesticides ou à des fongicides ne peut être écartée.
- **Preuves scientifiques:** les preuves scientifiques font largement défaut.

Vu que les superaliments ne constituent pas un groupe d'aliments clairement défini, il peut se révéler utile de consulter la [base de données suisse de valeurs nutritives](#) pour vérifier les ingrédients et la concentration. Toutefois, ces bases de données ne donnent aucune information sur l'origine et les substances toxiques. Dans le sport, il est impératif de se renseigner à ce sujet.

En raison notamment d'éventuels contrôles antidopage, il est très important d'examiner de façon critique tout complément alimentaire pour détecter d'éventuelles contaminations.

En savoir plus sur les superaliments

La plupart des sources d'information étant d'origine commerciale, il est d'autant plus difficile d'avoir une vue d'ensemble objective de la situation. Les personnes intéressées peuvent néanmoins se forger une idée plus précise en consultant les liens suivants:

- [Superfood: Hype um Früchte und Samen](#) (en allemand)
- [Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs](#) (en allemand)
- [Was ist Superfood und ist es wirklich besonders gesund?](#) (en allemand)
- [Superfoods or Superhype? | The Nutrition Source | Harvard T.H. Chan School of Public Health](#) (en anglais)

Vous trouverez ci-après une liste de spécialistes certifiés dans le domaine de l'alimentation sportive:

- [Professionnels en nutrition du sport](#)

Conseils pratiques pour les entraîneurs

Points à observer lors de l'usage de suppléments ou de superaliments:

- Considérer l'alimentation dans son ensemble et ne pas attendre des miracles
- Prêter une attention particulière aux exigences de son sport
- Être conscient-e des besoins individuels des différents athlètes
- Faire la différence entre optimiser l'alimentation pour le bien-être et pour des besoins sportifs précis
- Examiner les substances contenues dans les superaliments, la provenance de ces derniers ainsi que les bienfaits et les risques liés à leur consommation; explorer

- d'autres pistes de solution (indigènes)
- Avoir conscience des bienfaits ainsi que des risques des suppléments et s'appuyer sur la classification reposant sur des bases scientifiques pour le sport
 - S'adresser à des spécialistes pour analyser précisément la situation / les besoins du sport en question et trouver une solution optimale

Liens utiles

- Swiss Sports Integrity | [Compléments alimentaires](#)
- Swiss Sports Nutrition Society SSNS | [Guide des suppléments nutritionnels](#)
- World Anti-Doping Agency | [WADA](#)
- Australian Institute of Sport AIS. Supplements | [Supplements \(EN\)](#)
- Informed Sport | [Produits certifiés](#) (EN)
- Kölner Liste | [Mehr Sicherheit durch getestete Produkte](#) (GER)

Sources et bibliographie

- Fäh, D. (2019). [Superfoods: Hehre Helden oder blasse Blender](#). Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 2/2019 (pdf)
- Harvard T.H. Chan. [Superfoods or Superhype?](#) The Nutrition Source. Harvard T.H. Chan School of Public Health
- Huwyler, N. (2016). [Superfoods](#). tabula, Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE 1/2016 (pdf)
- Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, et al. (2018). [IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete](#). Br J Sports Med. 2018;52 (7): 439-455
- Mettler, S. et al. (2022). [Widespread Supplement Intake and Use of Poor Quality Information in Elite Adolescent Swiss Athletes](#). International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2022; 32: 41-48
- Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs. [«Superfoods»](#). Gesundheitsportal (abgerufen am 08.03.2024)

Blog de la Formation des entraîneurs Suisse

La Formation des entraîneurs Suisse publie régulièrement ici des articles de blog passionnants ainsi que des trucs et astuces pour l'entraînement et la compétition issus de différents domaines de spécialisation de la Formation des entraîneurs Suisse.

→ [Tous les blog](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO