



# LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

Prévention des pratiques  
Ethique sportive

Fédération Française de lutte et  
disciplines associées

# Les compléments alimentaires et les sportifs

Ressources : Agence Française de lutte contre le dopage

**Chaque sportif est responsable de la prise des substances détectées dans ses échantillons d'urine ou de sang. Une violation des règles peut être constatée même si le sportif n'a pas agi intentionnellement. Selon le principe de responsabilité objective défini dans le Code mondial antidopage, le sportif est tenu responsable de toute substance interdite absorbée ou qui lui est administrée et de toute méthode interdite utilisée ou qui lui est appliquée.**

**Une alimentation saine, variée et équilibrée devrait permettre aux sportifs de couvrir leurs besoins en nutriments. Dans les cas particuliers où l'alimentation ne suffirait pas à couvrir les besoins en nutriments, les sportifs pourraient être tentés de prendre des compléments alimentaires. Les conseils d'un expert en nutrition sont alors fortement conseillés.**

Les compléments alimentaires ne sont pas interdits dans le sport, et ne se trouvent pas sur la liste des substances interdites de l'Agence mondiale antidopage. Toutefois, il faut faire preuve d'une extrême vigilance lorsqu'il s'agit de prise de compléments alimentaires, car ils présentent des risques pour la santé et des risques de dopage.

## Les risques pour la santé

- Des effets secondaires
- La prise de compléments alimentaires peut amener le sportif à développer une conduite pouvant l'entraîner vers l'usage de méthodes ou produits dopants

## Les risques de dopage

Certains compléments alimentaires contiennent **des substances interdites** mentionnées dans la liste des ingrédients figurant sur l'étiquette ou l'emballage, qu'il appartient au sportif de consulter.

En outre, l'industrie des compléments alimentaires n'étant pas régulée, **les produits pourraient contenir des substances interdites qui ne sont pas indiquées sur l'étiquette ou l'emballage.**

La prise de compléments peut donc **conduire à un résultat positif** à la suite d'un contrôle antidopage, entraînant ainsi **une violation des règles antidopage** et éventuellement **une sanction**. La contamination de compléments alimentaires peut être **volontaire** ou **accidentelle** (produits contaminés pendant le processus de remplissage).

## Le principe de responsabilité objective : le sportif est responsable de toutes substances retrouvées dans son organisme.

Malheureusement, les cas de sportifs sanctionnés pour une violation des règles antidopage résultant du dopage par des compléments alimentaires, y compris contaminés, sont de plus en plus nombreux.

Même si le sportif n'avait aucune intention de se doper, il pourrait écoper d'une **suspension allant jusqu'à 4 ans** (selon la substance, le degré de faute ou la violation des règles antidopage).

## La norme AFNOR NF EN 17444, est-ce une garantie pour les sportifs ?

La norme AFNOR est une norme d'application volontaire en vertu de laquelle les fabricants s'engagent à respecter certaines exigences de fabrication et de conception afin que leurs produits ne contiennent pas de substances interdites.

Cette nouvelle norme NF EN 17444 vient remplacer la norme française développée en 2011. Elle a pour objectif de proposer au niveau européen, la mise en place de bonnes pratiques dans le cadre de la fabrication des denrées et de compléments alimentaires destinés aux sportifs.

Les produits qui affichent leur respect de la norme AFNOR devraient être préférés aux autres compléments alimentaires. Mais **la norme AFNOR n'étant pas une norme de certification de produits, elle ne peut garantir à 100 % qu'un produit ne contiendra pas de substances interdites.**

### ATTENTION

- Certains fabricants n'indiquent pas sur l'emballage de leurs lots, l'ensemble des ingrédients présents au sein de leurs compléments alimentaires.
- Certains fabricants affirment sur leur étiquetage que leurs compléments alimentaires sont « certifiés » ou « testés » ou encore « certifiés » par des organismes indépendants (voire même par l'AMA). Cela n'atteste pas que ces produits ne contiennent pas de substance interdite. **L'AMA ne certifie aucun complément alimentaire.**
- Les produits « naturels » ou « à base de plantes » peuvent aussi contenir des substances interdites et conduire à un contrôle positif. **Certaines tisanes « énergie » ou « minceur » comportent des substances actives.**

### LES BONS RÉFLEXES

- **Je prends conseil** auprès d'un professionnel de santé pour mes besoins nutritionnels.
- **Je privilégie une alimentation riche et équilibrée** et privilégie un rythme sain avec une attention particulière à la qualité de mon sommeil.
- **J'évite de passer des commandes sur Internet et auprès de fournisseurs inconnus** pour réduire le risque d'acheter des produits contaminés.
- **J'utilise préférentiellement des produits ayant la norme AFNOR NF EN 17444**
- **J'informe mon encadrement en cas de prise de compléments alimentaires**