

Sportifs, gare aux compléments alimentaires pour faire du muscle !

Ils sont susceptibles de provoquer des troubles cardiovasculaires et psychiques, selon l'Anses qui vient de mettre en ligne un avis sur le sujet.



Depuis sa mise en place en 2009 et jusqu'au 16 février 2016, le dispositif de nutrivigilance de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a recueilli 49 signalements d'effets indésirables susceptibles d'être liés à la consommation, par les sportifs, de compléments alimentaires visant à augmenter leurs muscles ou faire fondre leur graisse. Ce chiffre figure dans un [avis](#) mis en ligne ce mardi matin avec le rapport d'expertise. Les troubles constatés sont le plus souvent d'ordre cardiovasculaire (tachycardie, arythmie et accident vasculaire cérébral) et psychique (troubles anxieux et troubles de l'humeur).

L'agence tire donc la sonnette d'alarme, d'autant plus que la prise de tels produits, traditionnellement réservée aux milieux culturistes, tend à se développer dans d'autres disciplines sportives. Le rapport ajoute que « les pratiquants doivent être informés des risques liés, d'une part, à la consommation de substances présentant une activité pharmacologique et, d'autre part, des risques sanitaires liés à la pratique de régimes amaigrissants sans accompagnement médical ». Ceux qui veulent, malgré tout, en consommer doivent adapter les produits et les quantités ingérées à leur statut nutritionnel, leur état de santé et leurs objectifs. D'où la nécessité de prendre conseil auprès d'un médecin, voire d'un entraîneur ou d'un préparateur physique (dûment formés). L'Anses en profite pour dire une nouvelle fois aux professionnels de santé combien il est important qu'ils déclarent tous les effets indésirables dont ils auraient connaissance.

« Absence de données d'efficacité scientifiquement démontrée »

Les auteurs de ce travail rappellent également « l'absence de données d'efficacité scientifiquement démontrée », ce qui rend les bénéfices escomptés « très fortement hypothétiques » et donc l'intérêt de ces produits « largement discutable au regard des risques encourus ». Ils déconseillent donc leur emploi par des 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 » ainsi qu'aux enfants, adolescents et femmes enceintes ou allaitantes.

L'Anses met aussi en garde contre les achats sur Internet, où l'on trouve des compléments alimentaires « frauduleux ou adultérés, susceptibles de conduire à des contrôles antidopage positifs et d'induire des effets sur la santé ». Elle rappelle

encore que la prise de produits contenant de la caféine est déconseillée avant et pendant une activité sportive, ainsi que chez les sujets sensibles aux effets de cette substance. Et qu'il ne faut pas prendre simultanément plusieurs compléments alimentaires ni les associer avec des médicaments. Enfin, face à la banalisation de la consommation de ces compléments, 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 ». Cela semble, en effet, une priorité.

[Accédez à l'intégralité des contenus du Point à partir de 1€ seulement >>](#)

Trouvez le meilleur hôpital près de chez vous

Cliniques privées et hôpitaux publics, 1 400 établissements soignant 66 pathologies ont été passés au crible sur l'ensemble de la France.

[Retrouvez notre palmarès 2016](#)

LE POINT VOUS RECOMMANDE



["Un président ne devrait pas dire ça" : autopsie d'une compromission](#)



[Quand les militaires américains admirent leurs collègues français](#)



[Le sex-toy, pensez-y ! \(C'est le docteur qui le dit.\)](#)

CONTENUS SPONSORISÉS



[Découvrez l'univers Michelin et le témoignage de collaborateurs](#)

[MICHELIN RECRUTEMENT](#)



[Il profite de sa femme bipolaire, au lieu de l'aider](#)

[LE MONDE](#)



[Elsa Hosk dans le calendrier de l'Avent de Love Magazine](#)

[GRAZIA](#)



[Nous agissons auprès des plus pauvres pour les aider à s'en sortir. Aidez-nous !](#)

[SECOURS CATHOLIQUE](#)



[Vladimir Poutine : connaissez-vous sa fille ?](#)

[MADAME FIGARO](#)



[L'antidouleur naturel qu'on veut nous interdire !](#)

[SANTÉ NATURE INNOVATION](#)

3 COMMENTAIRES

Ce service est réservé aux abonnés.

[Déjà abonné ? Connectez-vous](#) [Abonnez-vous à partir de 1€](#)

Par guy bernard le 21/12/2016 à 08:01

Nous nous sommes fourvoyés

Lorsqu'on compare nos Tarzan, Johnny Weissmuller, par exemple, qui impressionnait par sa baraque, aux bodybuildés que l'on voit sur les plages, ou même aux cuisses de grenouilles de nos championnes de vélo, on se doute bien que la pharmacie a fait des progrès.

si maintenant on nous dit que ces produits sont en plus toxiques, c'est que nous nous sommes fourvoyés sur le plans médicaux, sportifs, mais aussi culturels.

[SIGNALER UN CONTENU ABUSIF](#) ■

Par JoPoBla le 21/12/2016 à 04:42

Il me semble

Que c'est que de la protéine à base de produit laitier. Quel est l'ingrédient pointé du doigt ?

[SIGNALER UN CONTENU ABUSIF](#) ■

Par lechevalietbayard le 20/12/2016 à 12:47

Quels compléments ?

Il y a tellement de variétés, de quoi parlen t'on ?

[SIGNALER UN CONTENU ABUSIF](#) ■



Pas encore abonné ?

DERNIERS JOURS POUR EN PROFITER !

Près de -60% sur votre abonnement numérique

Vite j'en profite ►