

# Les pilules miracles du sportif



Devons-nous prendre des compléments alimentaires ? En théorie non, puisqu'une alimentation équilibrée pourvoit à nos principaux besoins. Mais qu'en est-il en réalité et plus particulièrement dans le monde sportif ? Dans la jungle des compléments "pseudo miraculeux" soyez vigilant et averti, certains compléments peuvent certes vous soulager dans les moments critiques (carences, asthénie, surmenages physique et psychique...) alors que d'autres peuvent s'avérer inutiles, voire dangereux pour votre santé...

Tant dans l'idéal de santé que sur le plan de l'éthique sportive la prise de compléments alimentaires licites, « non dopant » ne devrait se limiter qu'en cas de besoin avéré chez le sportif avec un diagnostic établi par un professionnel de la santé, tandis que les [ergogènes](#) chimiques illicites donc dopants devraient quant à eux être bannis.

Dans les deux cas la règle n'est pas toujours respectée par des sportifs (ves), amateurs ou professionnels !

Pour le premier point, une pratique sportive intense ou excessive affublée d'une diététique déficiente ou approximative pour des raisons aussi multiples qu'ésotériques (manque de temps, d'information ou de motivation, régimes particuliers...), peut conduire à consommer toutes sortes de pilules dans le but de compenser certaines faiblesses diététiques, d'éviter les carences ou d'améliorer de façon non dopante les performances sportives, ce dernier point étant litigieux du point de vue éthique sportive.

Le corps médical peut également prescrire aux sportifs ou aux personnes carencées, des cures de compléments alimentaires pour retrouver de l'énergie ou limiter une fatigue persistante dans un souci de bien être et de santé retrouvé.

A la décharge de ses sportifs qui s'auto-supplémentent, des études nationales, notamment SU.VI.MAX montre que la population française en générale souffre de carences en précieux minéraux et oligo-éléments comme les [oméga 3](#) et [oméga 6](#), [magnésium](#), fer, etc etc. autant d'éléments primordiaux pour des sportifs aux besoins majorés par leurs pratiques. Pour de multiples raisons (alimentation raffinée, pollution, stress, hausse des prix...), il paraît difficile aujourd'hui de maintenir un bon niveau de micronutriments dans l'organisme, ce qui provoque une hausse exponentielle de la consommation en compléments alimentaires, notamment dans le monde du sport, toujours à l'affût du petit « coup de pouce » !

Pour le second point aucune excuse n'est admise surtout si cela est fait sciemment, c'est un autre problème sur lequel nous ne nous attarderons pas dans ce dossier !

## Comment optimiser la complémentation ?

Lors d'une complémentation suite à une carence avérée, il est important d'utiliser la qualité de son alimentation afin d'optimiser l'absorption des minéraux et autres oligo-éléments synthétiques.

En clair avaler des sels de calcium oui mais en concomitance avec un yaourt, Prendre un complément ferreux oui mais en présence de viande rouge et d'aliments riches en vitamines C comme le persil. Vous êtes carencé en magnésium absorbé donc votre sel de magnésium le

matin, en présence de céréales et en l'absence de calcium dans les 4 heures qui suivent ou qui précèdent la prise.

## Principes de précaution ...

Il faut repenser sa démarche lorsque l'on veut compléter sa ration.

- Existe-il des signes cliniques à une éventuelle [carence](#) (nervosité, crampe, fatigue anormale, dépression psychique etc...) ?
- Répondre à une enquête micronutritionnelle établie avec un professionnel de la santé (diététicien/micronutritionniste) révélant ou non une déviance comportementale alimentaire (régime strict, surabondance, malnutrition, sport intense etc..), ou une faiblesse nutritionnelle, digestive et allergique qui entraverait l'assimilation des micro-éléments majeurs.
- Tenir compte de conditions extérieures particulières pouvant induire une incidence alimentaire sur le long terme (stage d'altitude, froid persistant, sport avec température caniculaire, etc...)
- Se soumettre à un bilan biologique qui le cas échéant corroborerait les indices précédemment évoqués et pouvant donner lieu alors à une prescription de micronutriments avec des doses contrôlées et sur des durées tout aussi justifiées. C'est après cette batterie de tests faciles à mettre en place que l'on sait si les apports que l'on croyait suffisants génèrent malgré tout des perturbations physiologiques ou si l'alimentation que vous adoptez et ce malgré les charges d'entraînement, n'affectent en rien votre statut en micronutriments.

## Attention aux [vitamines](#) !



La majorité des compléments alimentaires sont des cocktails de [vitamines](#). Ces mélanges ne représentent, à priori, pas de danger pour la santé. Seule l'ingestion de fortes doses peut entraîner de graves problèmes. Ainsi, une récente étude de l'Institut de Médecine américain souligne les effets néfastes de l'excès de vitamine A. Plus de trois grammes par jour entraîneraient de graves problèmes de foie et des risques chez les femmes enceintes. Les vitamines [hydrosolubles](#) (B, C, PP...) présentent normalement moins de risques : celles-ci sont éliminées plus facilement par l'organisme. Mais toute ingestion à des doses très élevées peut s'avérer toxique.