

Dr François Girault

médecin anesthésiste-réanimateur

Médecin élu au CD de la FFH

EDUCATEUR ET REFERENT ANTI-DOPAGE FEDERAL DE LA FFH

VP France MASTERS HOCKEY

Mise au point sur l'utilisation des compléments alimentaires chez les sportifs

Les compléments alimentaires sont des denrées alimentaires dont le but est de compléter, le cas échéant, son alimentation

Ils constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique.

Directive 2002/46/CE du Parlement européen, transposée par le décret n°2006-352 du 20 mars 2006

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR

- Les compléments alimentaires
 - Source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique (AA et VIT).
 - A consommer avec précaution car ils peuvent présenter des risques pour la santé et des risques de dopage.
 - Peuvent contenir des **substances interdites, mentionnées ou non dans la liste des ingrédients** figurant sur l'étiquette ou l'emballage
 - **Nécessitent les conseils d'un professionnel de santé (diététicien, nutritionniste)**
 - **Ce ne sont pas des médicaments (pas d'AMM)**
 - **Ils peuvent être achetés en vente libre sans prescription médicale.**
 - Peuvent contenir des **substances interdites, mentionnées ou non dans la liste des ingrédients** figurant sur l'étiquette ou l'emballage

COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

ils existent sous plusieurs formes



Gouttes
Poudre
Liquides
Boissons
Comprimés
Thés
Boissons ENERGETIQUES

BOISSONS ENERGETIQUES/ENERGISANTES



BOISSONS ENERGETIQUES

Les boissons énergétiques
sont considérées comme des compléments alimentaires...

Elles visent généralement à remplacer les électrolytes (minéraux essentiels), les macronutriments (glucides, protéines, lipides) et l'eau perdue par transpiration ou consommée par le métabolisme pendant l'activité physique. Elles sont spécifiquement destinées à être utilisées avant, pendant et/ou après un exercice physique ou la pratique d'un sport.

BOISSONS ENERGISANTES

Les boissons énergisantes **ce ne sont pas des compléments alimentaires.**

Les boissons énergisantes (RED bull, Monster, etc.)

sont des boissons aromatisées à base d'eau contenant un mélange de différents composés,

le plus souvent caféine, taurine, glucuronolactone et vitamines du groupe B, auxquels sont associés des sucres ou des édulcorants ;

ces boissons peuvent également contenir des extraits de plantes, telles que le guarana et le ginseng.

Elles peuvent être proposées sous forme de canettes, de shots, de préparations prêtes à boire ou de poudres.

Pour aller plus loin : <https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/denrees-alimentaires/article/boissons-energisantes>

VOTRE ATTENTION

- L'Agence mondiale antidopage et les organisations antidopage, telle que l'AFLD, ne certifient aucun complément alimentaire et ne peuvent garantir qu'un complément alimentaire ne contient pas de substances interdites
- Les produits « naturels » ou « à base de plantes » peuvent aussi contenir des substances interdites et conduire à un contrôle positif

Y A T' IL UN RISQUE SUR LA SANTE ?

OUI : surtout si non encadrée par des professionnels de santé

- Surdosage ou surconsommation (car contiennent vitamines minéraux acides aminés)
- Interaction médicamenteuse et / ou entre compléments
- Dopage

Concernant les produits à base de CBD :

- Le cannabidiol, aussi appelé CBD, est une des principales substances actives de type cannabinoïde de la plante de chanvre, au même titre que le THC (delta-9-tétrahydrocannabinol). Le cannabidiol (CBD) n'est pas interdit selon la liste des substances et méthodes interdites de l'AMA. Tous les autres cannabinoïdes, en particulier le THC (tétrahydrocannabinol) sont eux interdits en compétition (section S8 de la Liste).

POURQUOI

- Concrètement, lorsqu'un complément est mis sur le marché, **sa composition n'est pas systématiquement vérifiée ni certifiée par une autorité de santé avant sa commercialisation.**
- Contrairement aux médicaments, il n'existe pas d'autorisation de mise sur le marché (**AMM**) .
- Le fabricant ou le distributeur est donc seul responsable des informations figurant sur l'étiquette, notamment la liste des substances présentes.

LES BONS REFLEXES

. Liste des interdictions / agence mondiale antidopage



. <https://www.wada-ama.org/fr/liste-des-interdictions>

PRECAUTIONS A PRENDRE

- **Achat des compléments alimentaires en pharmacie**

- Ce circuit d'achat offre plusieurs garanties :
- La traçabilité et la qualité des produits y sont mieux garanties ;
- Le risque de contrefaçons est réduit ;
- Ce canal permet aux sportifs d'échanger avec un professionnel de santé.
- En cas de nécessité/volonté d'acheter sur internet, il est important de respecter plusieurs principes de vigilance :

- - Avis médical
- - consulter systématiquement les sites

- <https://www.wada-ama.org/fr/ressources/code-mondial-antidopage-et-standards-internationaux/liste-des-interdictions>

- **Avant de consommer le complément alimentaire :**

1. **Vérifier la composition du complément alimentaire**, par la lecture de l'emballage, de l'étiquette ou de la notice, couplée par une recherche sur la liste des substances interdites de l'AMA ;
 2. **Documenter sa prise de complément alimentaire** : prendre une photo du produit, de l'étiquette et du numéro de lot, et noter la prise (quantités, fréquence, etc.) autant que possible.
- En appliquant ces bons réflexes, un sportif peut envisager sereinement la consommation d'un complément alimentaire car il a mis en œuvre toutes les précautions recommandées pour limiter le risque de présence de substances interdites dans celui-ci.
 - Bien qu'il soit impossible de garantir l'absence totale de risques liés à la consommation de compléments alimentaires, en cas de contrôle positif dû à un complément, un sportif ayant appliqué ces bons réflexes pourra démontrer les précautions qu'il a prises dans le cadre de la procédure disciplinaire. Cela pourra être pris en compte et conduire à une réduction de la sanction, qui pourrait aller selon les circonstances jusqu'au simple avertissement.

Définition : responsabilité objective

Un sportif est **responsable des substances décelées dans ses échantillons**,

une **violation des règles anti-dopage (VRAD)** survient quand une substance interdite (ou ses métabolites ou marqueurs) est retrouvée dans son prélèvement,

indépendamment de la manière dont la substance s'y est retrouvée (intentionnelle ou non).

- POUR être identifiés par les consommateurs, les produits conformes à la norme AFNOR NF EN 17444 doivent présenter la mention suivante :
- **« Ce produit a été développé et fabriqué conformément aux exigences de l'EN 17444 à la date de production du lot. »**
- **Principales exigences de la norme NF EN 17444**
- les fabricants doivent respecter plusieurs obligations essentielles :
- Mettre en place un système de prévention des contaminations croisées, couvrant l'ensemble du processus de fabrication.
- Établir des documents de traçabilité complets, attestant de la composition du produit et de l'absence, ou du risque éventuel, de substances interdites.
- Prélever et conserver un échantillon de chaque lot jusqu'à DDM/DLC + 12 mois et dans des conditions conformes à l'étiquetage, afin de permettre une éventuelle réanalyse.

L'expérience de l'AFLD confirme l'efficacité de ce cadre : les produits provenant de fabricants engagés dans les démarches de la norme **NF EN 17444 n'ont encore jamais été impliqués dans une procédure disciplinaire liée à une contamination.**

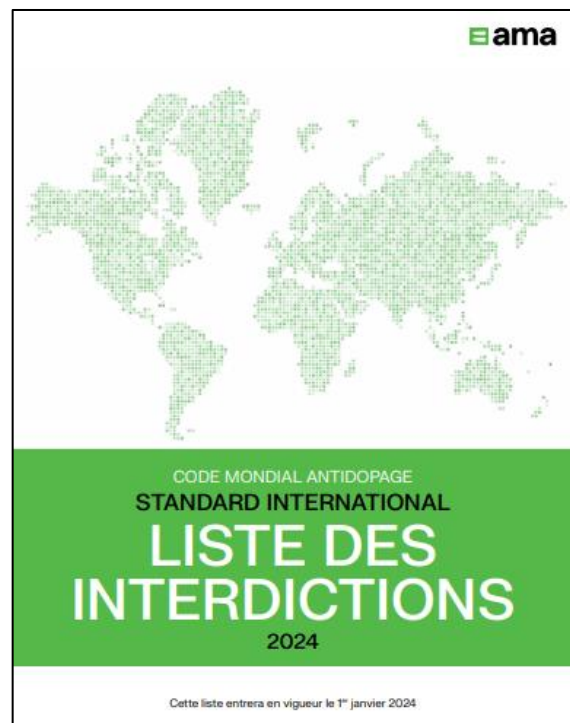
Cet élément justifie pleinement la promotion de ce réflexe auprès des sportifs.

- **Avant d'acheter un complément alimentaire :**
- S'interroger sur la raison de prendre des compléments alimentaires : Pourquoi je veux en prendre ? En ai-je vraiment besoin ?
- Consulter un professionnel de santé pour évaluer ses besoins nutritionnels ;
- Privilégier l'achat de compléments alimentaires conformes à la norme antidopage **AFNOR NF EN 17444** et/ou au programme **Sport Protect** ou à tout autre programme d'analyse antidopage reconnu par une organisation antidopage étrangère : **Informed Sport** (Royaume-Uni), **NSF Sport** (Etats-Unis), **Liste de Cologne**(Allemagne) ;

LISTE DES INTERDICTIONS

Niveaux d'interdiction :

- **En permanence**
- **En compétition**



C'est la **présence de substances dans l'organisme** qui est visée par d'interdiction et **non le moment de la prise** ! le niveau

STATISTIQUES

Dietary Supplements as Source of Unintentional Doping, BioMed. Res. Int. 2022 (V.R. Kozhuharov) Ensemble de données provenant de **50 études**, examinant collectivement **3132 compléments alimentaires**. **28 %** de ces compléments, soit un total de **875**, ont été identifiés comme contenant des substances non indiquées, avec des cas prédominants de sibutramine et de stéroïdes anabolisants-androgènes.

Les substances les plus souvent retrouvées

Stimulants:

β -2 mimétique: Diurétiques:

DMMA, DMBA, methylhexanamine, octodrine, sibutramine, etc. higenamine
furosémide, hydrochlorothiazide, etc.

Agents anabolisants:

SAA: dehydroepiandrosterone (DHEA), 4-androstenedione, 4-androstenediol,
5-androstenediol, methandienone, methyltestosterone, oxandrolone, stanozolol,
méténolone, boldenone, and androstérone, etc. SARMS: ostarine, andarine, ligandrol, etc.

Agents activant du facteur inductible par l'hypoxie (HIF) roxadustat (*Halep US open 2022*)

ATTENTION SI ...



PRODUIT CONFORME
À LA NORME AFNOR
EN 17444 *



Encore un conseil

medicaments.afld.fr

- <https://sportifs.afld.fr/effectuer-une-demande-daut/>
- <https://editorial.uefa.com/resources/>



Pas d'AUT possible

Interdit
Ne doit pas être pris

AUT possible



Le signaler lors d'un contrôle

Si l'athlète a un problème de santé et que le médicament figure sur la Liste des interdictions de l'AMA

→ une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT) est requise.

Une AUT n'est délivrée que

- s'il n'existe aucun traitement alternatif raisonnable autorisé
- S'il n'augmente pas les performances
- Si l'arrêt du traitement entraîne des conséquences sur la santé

→ Le médecin d'équipe doit établir une AUT et l'adresser à l'AFLD ou UEFA ou FIFA selon les règles en vigueur

 **AUTORISATION D'USAGE À DES FINS THÉRAPEUTIQUES (AUT)**
Formulaire de demande

VEUILLEZ REMPLIR TOUTES LES RUBRIQUES EN LETTRES MAJUSCULES OU PAR VOIE ÉLECTRONIQUE.
LES FORMULAIRES INCOMPLETS OU ILLISIBLES SERONT RETOURNÉS ET DEVRONT ÊTRE SOUMIS À NOUVEAU.

1. Renseignements sur le joueur

Nom : _____ Prénom(s) : _____

☐ Genre féminin ☐ Genre masculin

Nationalité : _____

Date de naissance (jj/mm/aaaa) : ____/____/____

Nom du club ou de l'association nationale de football : _____

Compétition de l'UEFA concernée : _____

N. B. : L'UEFA traite uniquement les demandes d'AUT de joueurs actuellement inscrits pour participer à une compétition de l'UEFA.

Date du prochain match / Date proposée pour le retour à la compétition : _____

ET SURTOUT : PRENEZ DU PLAISIR A JOUER !!!

