

# Sportifs et compléments : mythe, réalité et bonnes pratiques



ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*

[asptt.com](http://asptt.com)



**Nutrition**  
by ASPTT 

L'univers du sport, qu'il soit amateur ou professionnel, est intimement lié à la quête de performance, de récupération optimale et de bien-être physique.

Dans cette quête, les compléments alimentaires occupent une place de plus en plus importante. Mais entre promesses marketing, idées reçues et véritables besoins physiologiques, il est souvent difficile de faire la part des choses.



Démêlons ensemble le mythe de la réalité et explorons les bonnes pratiques en matière de suppléments pour sportifs.





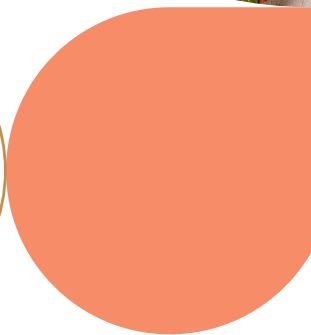
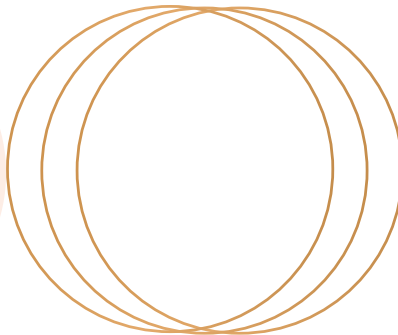
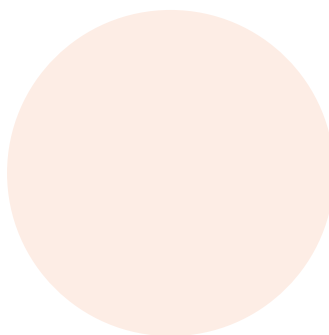
Les compléments alimentaires sont des produits conçus pour fournir à l'organisme une concentration précise de nutriments ou de substances actives, comme des vitamines, des minéraux, des protéines, des acides gras ou encore des extraits de plantes.

Ils se présentent généralement sous forme de gélules, de comprimés, de poudres ou de boissons.

Chez les sportifs, ces produits sont principalement utilisés pour améliorer la récupération après l'effort, optimiser les performances physiques ou compenser certaines carences liées à une alimentation insuffisamment adaptée à leurs besoins. Certains les consomment aussi dans le but de faciliter la prise de masse musculaire, d'augmenter leur endurance ou de mieux supporter des périodes d'entraînement intense.



Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments, ni des substituts de repas. Leur fonction est simplement d'accompagner l'alimentation, lorsque celle-ci ne suffit pas à couvrir les besoins spécifiques d'une personne physiquement active. **Leur utilité dépend donc du contexte, du mode de vie, de l'alimentation et des objectifs de chacun.**



## Non, absolument pas.



Contrairement à une idée largement répandue, les compléments alimentaires ne sont pas indispensables, même pour les personnes qui pratiquent une activité physique régulière. Beaucoup de sportifs en consomment par réflexe ou sous l'influence du marketing, sans évaluer leurs besoins réels. Pourtant, une alimentation équilibrée, variée et adaptée à la dépense énergétique liée à leur sport suffit, dans la majorité des cas, à couvrir l'ensemble des apports nutritionnels nécessaires.

Il est important de comprendre que les compléments ne sont ni des produits miracles ni des raccourcis vers la performance. Si vous mangez correctement à chaque repas, avec des quantités suffisantes de protéines, de glucides, de lipides, ainsi que des apports réguliers en vitamines et minéraux, vous n'aurez peut-être jamais besoin de supplémentation.



À l'inverse, utiliser des compléments pour compenser une alimentation déséquilibrée n'est pas une solution durable. Cela revient à mettre un pansement sur un problème plus profond, sans en traiter la cause. Les compléments peuvent être utiles dans certains cas particuliers, comme lors de régimes restrictifs, en cas de végétarisme strict, de très grosses charges d'entraînement, ou lorsqu'une carence est clairement identifiée par un professionnel de santé. **En dehors de ces situations précises, leur utilisation systématique n'a pas lieu d'être.**

# POINT SUR LES COMPLÉMENTS LES PLUS UTILISÉS

nutrition

Dans le monde du sport, certains compléments reviennent régulièrement sur le devant de la scène. Mais tous ne se valent pas, et leur utilité dépend fortement du contexte personnel, de l'alimentation, du type de sport pratiqué et des objectifs. Voici un éclairage sur les plus populaires.



## Whey

La whey est une protéine extraite du lait, largement utilisée dans les disciplines comme la musculation, les sports de force ou les activités d'endurance. Elle est rapidement digérée par l'organisme, ce qui en fait une option intéressante juste après l'entraînement, lorsque les muscles ont besoin de nutriments pour amorcer leur récupération.

Cela dit, son utilité peut-être surestimée. Un sportif qui consomme une source de protéines de qualité à chaque repas comme des œufs, de la viande, du poisson, des produits laitiers ou des légumineuses couvre déjà la majorité de ses besoins journaliers.

Elle peut toutefois se révéler pratique si l'apport en protéines est insuffisant dans la journée, notamment pour ceux qui ont peu d'appétit, des contraintes alimentaires spécifiques, ou un rythme de vie qui complique les repas. Mais ce n'est en aucun cas un passage obligé.

Enfin, il faut rappeler qu'un excès de protéines n'apporte aucun bénéfice. Au-delà de ce dont le corps a réellement besoin, le surplus est simplement éliminé ou transformé en énergie, sans effet positif sur la performance ou la masse musculaire.





## Créatine

La créatine est l'un des compléments alimentaires les plus étudiés et reconnus pour son efficacité à améliorer la force, la puissance et les performances lors d'efforts courts et intenses. Elle est particulièrement populaire chez les pratiquants de musculation, les sprinteurs ou les athlètes pratiquant des sports qui nécessitent de l'explosivité.

Son principal mécanisme d'action consiste à favoriser la rétention d'eau à l'intérieur des cellules musculaires, ce qui augmente leur volume et leur capacité à produire de la force sur des efforts brefs.

La créatine se trouve également naturellement dans certains aliments, notamment la viande et le poisson. On ne sait pas encore avec certitude si une supplémentation est vraiment utile pour les personnes qui consomment régulièrement ces aliments. En revanche, elle semble plus bénéfique pour ceux dont l'apport alimentaire est faible, comme les végétariens.

Lorsqu'elle est prise aux doses recommandées, la créatine n'est pas dangereuse. Il peut être intéressant de tester son efficacité à titre personnel, tout en restant vigilant face à l'effet placebo, car la sensation d'amélioration peut parfois être liée aux attentes plutôt qu'à un effet réel du complément.





## Collagène

Le collagène est une protéine importante que l'on retrouve dans plusieurs parties du corps, notamment dans la peau, les tendons, les ligaments et les cartilages. Il joue un rôle clé pour maintenir la solidité et la souplesse de ces tissus. C'est pour cela que le collagène est souvent présenté comme un complément capable de renforcer les articulations, de prévenir les blessures ou même d'accélérer la guérison.

Certaines études suggèrent que la prise de collagène peut aider à réduire les douleurs articulaires, ce qui peut paraître intéressant pour les sportifs. Cependant, les scientifiques ne comprennent pas encore exactement comment cela fonctionne.

En réalité, lorsque vous consommez du collagène en complément, votre corps ne le réutilise pas directement sous cette forme. Comme pour toute protéine, le collagène est décomposé en acides aminés lors de la digestion. Ces acides aminés servent ensuite à fabriquer différentes protéines, dont du collagène, mais aussi beaucoup d'autres types de protéines nécessaires au corps.

Si votre alimentation est déjà suffisamment riche en protéines variées (viande, poisson, œufs, produits laitiers, légumineuses), il est peu probable qu'un supplément de collagène vous apporte un bénéfice réel.





## Oméga-3

Les oméga-3 sont des graisses que notre corps ne peut pas fabriquer tout seul, il faut donc les apporter par l'alimentation. Ils sont très importants car ils aident à lutter contre l'inflammation et sont bons pour le cœur, le cerveau et les articulations. On trouve surtout ces oméga-3 dans les poissons gras comme le saumon, la sardine ou le maquereau, mais aussi un peu dans certains aliments végétaux comme les graines de lin ou les noix.

Un point important à savoir, c'est qu'il existe aussi des oméga-6, une autre famille de graisses, qui ont un effet un peu contraire : elles favorisent l'inflammation. Or, dans notre alimentation moderne, on mange souvent beaucoup trop d'oméga-6, surtout à cause des huiles utilisées dans les plats préparés, ce qui peut provoquer un déséquilibre et favoriser des inflammations dans le corps.

Parmi les oméga-3, l'EPA et le DHA jouent un rôle important pour la santé du cœur, du cerveau et des articulations. On les trouve surtout dans les poissons gras. Les plantes contiennent un autre type d'oméga-3, appelé ALA, mais notre corps n'arrive pas bien à le transformer en EPA et DHA, donc ce n'est pas suffisant à lui seul.

Pour les sportifs, prendre des oméga-3 en complément peut être utile, surtout quand on fait beaucoup d'efforts ou quand le corps est sujet à une inflammation importante. Cela aide à mieux récupérer et à réduire les douleurs.





## Multivitamines

Les compléments multivitaminés sont très populaires et beaucoup pensent qu'ils sont une solution facile pour rester en bonne santé. Pourtant, ce n'est pas aussi simple que ça. En effet, ils contiennent souvent des vitamines et des minéraux que notre corps a déjà assez avec une alimentation normale.

Un autre problème, c'est que ces vitamines et minéraux pris seuls ne sont pas toujours bien absorbés par le corps. Dans les aliments, les nutriments sont souvent associés à d'autres éléments qui aident à mieux les utiliser. Par exemple, certaines vitamines ou minéraux ont besoin d'être pris avec des graisses ou d'autres substances pour être efficaces. Parfois, certains nutriments empêchent l'absorption d'autres, comme le calcium qui peut gêner l'absorption du fer.

De plus, le moment où on prend les compléments compte aussi. Certaines vitamines sont mieux absorbées le matin, comme les vitamines B qui aident à avoir de l'énergie. D'autres, comme le magnésium, sont conseillées le soir car elles aident à se détendre et à mieux dormir.

Enfin, prendre des compléments dont nous n'avons pas besoin peut avoir des effets néfastes. Par exemple, trop de fer peut entraîner des troubles digestifs ou abîmer les cellules, un excès de vitamine A peut être toxique pour le foie et les os, et un surplus de vitamine E est lié à un risque plus élevé d'accidents vasculaires.

En résumé, prendre des multivitamines sans raison particulière n'est pas forcément une bonne idée, et peut même être dangereux. Il vaut mieux d'abord savoir ce dont on manque vraiment, bien choisir ses compléments et les prendre au bon moment pour que ça ait du sens.

# COMMENT BIEN CHOISIR SON COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ?

**Avec tous les compléments disponibles sur le marché, il est important de faire attention avant d'acheter.**

Voici quelques conseils pour choisir un produit adapté et éviter les erreurs.



## **D'abord, demandez-vous si vous en avez vraiment besoin.**

Avez-vous des signes de carence ou un manque confirmé par une analyse de sang ? Votre alimentation couvre-t-elle déjà vos besoins ? Avez-vous un objectif précis, comme prendre de la masse, améliorer la récupération ou soutenir vos articulations ?

➤ **Si la réponse est non, il est probable que vous n'avez pas besoin de complément.**

## **Faites attention aux formules compliquées qui mélangent beaucoup d'ingrédients.**

Plus il y en a, plus le risque d'interactions, de doses inutiles ou excessives, et de mauvaise digestion augmente.

➤ **Il vaut mieux choisir des compléments simples, avec un seul ingrédient actif bien dosé et clairement indiqué.**

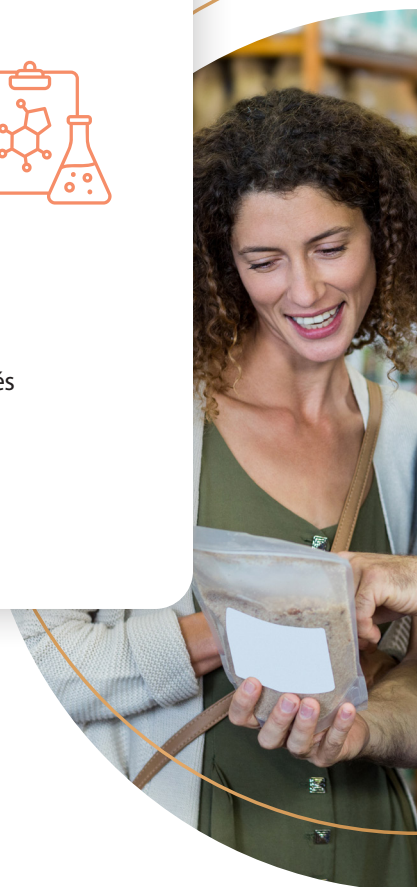
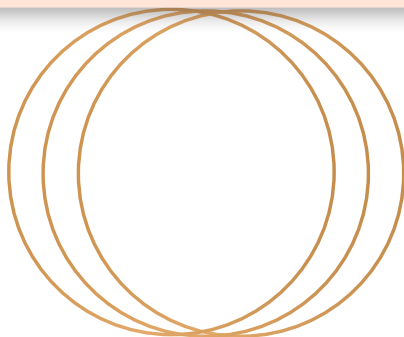


## **Vérifiez aussi la qualité du produit.**

Privilégiez ceux fabriqués dans de bonnes conditions, certifiés par des labels sérieux comme Informed-Sport ou NSF, surtout si vous faites des compétitions.

➤ **Les produits de mauvaise qualité peuvent contenir des impuretés ou des substances interdites.**

Enfin, rappelez-vous que les compléments ne remplacent jamais une bonne hygiène de vie. Une alimentation équilibrée reste la base. Le sommeil, l'hydratation et un entraînement régulier sont essentiels pour progresser et rester en forme.



Les compléments alimentaires peuvent avoir leur place dans l'arsenal du sportif, mais ils ne remplacent pas les fondamentaux : alimentation de qualité, sommeil, entraînement adapté et récupération. La clé est de ne pas tomber dans l'excès, ni dans la consommation automatique.

**Informez-vous, écoutez votre corps, et utilisez-les avec intelligence, pas par habitude.**