

Compléments sportifs : les bases pour choisir avec discernement

Une méthode pour distinguer besoin réel, preuve disponible et promesse commerciale.



Dans ce guide

Une méthode pour distinguer besoin réel, preuve disponible et promesse commerciale.

01 D'abord, définir le problème

02 Aliment, produit de nutrition sportive, complément

03 La grille des sept questions

04 Trois exemples courants

05 Le signal de sécurité

06 Une décision en trois lignes

07 Sources et portée

Ce guide donne des repères généraux à adapter à votre pratique. Les sources sont citées en toutes lettres à la fin, sans lien sortant.

Un guide pour poser les bonnes questions avant d'acheter un produit présenté comme utile à l'entraînement ou à la récupération.

D'abord, définir le problème

« Mieux récupérer » peut vouloir dire dormir suffisamment, manger assez après une séance, supporter un volume d'entraînement, ou corriger une carence diagnostiquée. Ces situations n'appellent pas le même produit. Avant de consulter une étiquette, écrivez ce que vous cherchez à améliorer et comment vous le saurez. Si le problème est une douleur, une fatigue prolongée ou un symptôme nouveau, un complément ne doit pas masquer la nécessité d'un avis médical.

La classification de l'Australian Institute of Sport distingue les produits selon le niveau de preuve et le contexte d'utilisation. Elle précise que certains produits de son groupe A ont un intérêt dans des situations sportives définies, pas pour tout pratiquant. La place des compléments reste limitée dans une stratégie qui comprend entraînement, alimentation et récupération.

Aliment, produit de nutrition sportive, complément

Une portion de yaourt, d'œufs, de légumineuses ou d'autres aliments peut contribuer aux protéines quotidiennes. Une poudre protéinée est une solution pratique lorsque les aliments ordinaires ne couvrent pas facilement un besoin ou une contrainte de temps ; ce n'est pas un passage obligé pour progresser. Une boisson d'effort ou un gel répond à un contexte différent, souvent lié à la durée, à l'intensité et à la tolérance digestive. Le mot « sportif » sur un emballage ne prouve ni efficacité ni innocuité.

La grille des sept questions

- Quel objectif précis ce produit sert-il ? Une promesse vague comme « booster la récupération » est difficile à vérifier.
- Existe-t-il des preuves pour cet ingrédient, cette dose et ce contexte ? Une étude sur un autre sport ou une dose différente ne suffit pas.
- L'alimentation ordinaire peut-elle répondre au besoin ? Comparez praticité, coût, composition et plaisir alimentaire.
- La liste d'ingrédients est-elle claire ? Méfiez-vous des mélanges qui cachent les quantités de chaque composant.
- Y a-t-il une contre-indication, une interaction ou une situation de santé particulière ? Médicaments, maladie rénale, grossesse et âge modifient la décision.
- Le fabricant et le circuit de vente sont-ils vérifiables ? Pour les sportifs soumis à l'antidopage, la maîtrise du risque de contamination est une exigence supplémentaire.

-
- Comment jugerez-vous l'utilité réelle ? Notez l'usage, le coût et tout effet indésirable, sans attribuer automatiquement un progrès au produit.

Trois exemples courants

Protéines en poudre : l'AIS les classe parmi les produits pouvant servir dans des situations spécifiques. Avant l'achat, estimez vos apports alimentaires avec un diététicien si nécessaire. La poudre ajoute des protéines ; elle ne remplace pas automatiquement un repas équilibré. Vérifiez les allergènes et la tolérance digestive. En cas de maladie rénale ou d'autres problèmes de santé, prenez conseil auprès d'un professionnel.

Créatine : l'AIS examine surtout la créatine monohydrate, forme sur laquelle se concentre l'essentiel des données. Elle peut aider certaines performances d'efforts brefs et répétés, mais la pertinence dépend de la pratique et du contexte. Les promesses concernant toutes les formes, tous les sports et tous les publics dépassent les preuves. En cas de maladie ou de traitement, ne transposez pas une recommandation générale à votre cas.

Caféine et pré-workout : la caféine peut avoir un effet ergogène selon le contexte, mais les réponses individuelles et les effets indésirables varient. Les produits combinant plusieurs stimulants compliquent l'évaluation de la dose et des interactions. Un manque de sommeil ne se corrige pas durablement avec un pré-workout. Évitez les mélanges dont les ingrédients et quantités ne sont pas clairement indiqués.

Le signal de sécurité

L'Anses a documenté des effets indésirables et des risques associés à certains compléments destinés au développement musculaire ou à la perte de masse grasse. Elle recommande d'examiner l'adéquation du produit au statut nutritionnel, à l'état de santé et aux objectifs. Cela ne signifie pas que chaque poudre protéinée est dangereuse ; cela interdit de traiter toute la catégorie comme anodine. Un effet indésirable suspecté doit conduire à arrêter le produit et à demander un avis de santé.

Pour un sportif soumis à des règles antidopage, « vendu légalement » n'est pas synonyme de « sans risque de contamination ». Consultez les informations des autorités sportives et les contrôles de lots pertinents avant usage. Aucun label ne remplace la lecture de la composition et la décision individualisée.

Une décision en trois lignes

Mon objectif : _____ La solution alimentaire ou d'entraînement déjà essayée : _____ La raison précise pour laquelle un produit serait utile : _____

Puis notez : produit et ingrédient, quantité annoncée, source de preuve, coût mensuel, contre-indications vérifiées, personne à consulter si un doute subsiste. Si vous ne pouvez pas remplir ces cases, reportez l'achat.

Sources et portée

- Anses, avis sur les compléments destinés aux sportifs.
- Australian Institute of Sport, cadre de classement des compléments.
- Australian Institute of Sport, groupe A.
- Australian Institute of Sport, créatine.

Information générale pour adultes, sans diagnostic, prescription ni recommandation personnalisée de produit ou de dose.

Mon besoin réel

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Une option alimentaire

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Lecture d'une étiquette

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Comparaison de deux produits

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Trois décisions utiles

Revenez à cette page après la lecture. Un choix précis et vérifiable est plus utile qu'une promesse générale.

Quel besoin alimentaire précis cherchez-vous à couvrir ?

Que disent l'étiquette, la quantité et les allergènes ?

Une option alimentaire répond-elle déjà au besoin ?
