

Lire les étiquettes



Dans ce guide

Une grille pour comprendre doses, allergènes, promesses et traçabilité.

01 Trouver l'ingrédient et sa quantité

02 Lire allergènes, stimulants et avertissements

03 Distinguer la preuve de la promesse

04 Une fiche comparative utilisable

05 Comparer une poudre simple et un mélange complexe

06 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.

Deux pots peuvent afficher la même promesse en façade et contenir des doses, des mélanges et des allergènes très différents. La façade sert à attirer le regard ; l'étiquette sert à décider. Ce guide transforme la comparaison en une séquence de questions que vous pouvez appliquer à une protéine, une créatine ou une formule pré-workout.

Trouver l'ingrédient et sa quantité

Commencez par la liste complète des ingrédients et le tableau nutritionnel ou de composition. Repérez la portion réellement définie par le fabricant, puis la quantité de l'ingrédient qui vous intéresse par portion. Une dose de poudre n'est pas égale à une dose d'actif. Si la formule annonce un « complexe performance » sans donner les quantités de chaque composant, vous ne pouvez pas comparer précisément ce mélange aux données de recherche.

Vérifiez aussi le nombre de portions dans le paquet. Un grand pot moins cher peut revenir plus cher à la quantité utile réellement apportée. Comparez prix par portion pertinente, pas uniquement prix de vente ou nombre de cuillères. Le goût et la facilité d'utilisation comptent, mais ils ne corrigent pas une information manquante.

Lire allergènes, stimulants et avertissements

Une whey contient des ingrédients issus du lait ; d'autres produits peuvent inclure soja, édulcorants ou ingrédients auxquels vous êtes sensible. Lisez la liste et les mentions d'allergènes même si la marque est connue. Sur un pré-workout, calculez la caféine totale de la journée et repérez les autres stimulants. Le guide Caféine et pré-workout aide à replacer cette lecture dans le sommeil et la tolérance.

La date, le lot, l'identité du fabricant et les coordonnées de contact permettent une traçabilité élémentaire. Pour un sportif soumis à des règles antidopage, la vérification du risque de contamination et des certifications pertinentes mérite une attention particulière ; une simple promesse « clean » ne suffit pas. L'ANSES signale des risques associés à certains compléments destinés aux sportifs.

Distinguer la preuve de la promesse

Une étude sur un ingrédient précis n'est pas une étude sur le produit final, ni sur la dose inscrite sur votre pot. Une formule qui réunit dix ingrédients ne bénéficie pas automatiquement de dix preuves additionnées. Demandez : quel effet mesurable est promis, chez quel public, avec quelle quantité et quelles limites ? Si l'étiquette ne répond pas aux premières questions, différez l'achat.

Pour la créatine, le guide Créatine : comprendre les preuves et les limites distingue la forme monohydrate et les variantes. Pour la whey, l'article Whey protéine : quels risques et quelles précautions avant d'en prendre ? traite la tolérance.

Une fiche comparative utilisable

Sur une feuille, écrivez : besoin identifié, produit, ingrédient principal, quantité par portion, autres ingrédients, allergènes, prix par portion, lot et contrôles, question non résolue. Comparez avec une option alimentaire et avec l'option de ne rien acheter pour le moment. Si vous choisissez un produit, conservez l'étiquette et observez tolérance et utilité sur une période définie.

Un vendeur ne connaît pas nécessairement vos traitements ou votre état de santé. Une grossesse, un allaitement, une maladie, un traitement ou un symptôme impose une discussion avec un professionnel compétent plutôt qu'un essai solitaire.

Comparer une poudre simple et un mélange complexe

Prenez deux produits que vous envisagez réellement. Le premier affiche un ingrédient principal, une quantité par portion et une liste courte. Le second promet énergie, force, récupération et concentration, mais rassemble plusieurs extraits dans un mélange dont les quantités individuelles ne sont pas visibles. Même si le second paraît plus complet, vous ne pouvez pas vérifier quelle dose de chaque substance vous utilisez. Cette opacité est une raison valable de différer ou de choisir une option plus lisible.

Ajoutez une troisième colonne : « aucun produit pour l'instant ». Peut-être qu'un repas disponible après la séance ou une réduction de la charge d'entraînement répond mieux au problème. Cette colonne évite de supposer que le choix se limite à deux marques. Si vous achetez, conservez une photo de l'étiquette, du lot et de la date. En cas d'effet indésirable, ces informations sont plus utiles que le seul nom commercial.

Enfin, distinguez une certification vérifiable d'un logo créé par le fabricant. Un sportif soumis à l'antidopage a des contraintes particulières, mais tout lecteur bénéficie d'une traçabilité claire. Un produit peut avoir une belle étiquette et rester inadapté à une maladie ou un traitement. La lecture commerciale ne remplace pas un avis de santé individualisé.

Sources et portée

- ANSES, avis sur les compléments alimentaires destinés aux sportifs.
- Australian Institute of Sport, Sports supplements framework.

La grille aide à lire un produit ; elle ne certifie pas sa sécurité individuelle.

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 :

Mon essai de la semaine

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 :

Ce que je garde et ce que j'ajuste

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 est mon point de départ concret ?

Quel essai simple puis-je répéter cette semaine ?

Que vérifierai-je avant d'augmenter la difficulté ?
