



Risques liés à l'utilisation de compléments alimentaires

Une extrême prudence est recommandée concernant l'usage des compléments alimentaires. Un certain nombre de contrôles positifs ont été attribués à une mauvaise utilisation des compléments, à un étiquetage insuffisant ou à la contamination de compléments alimentaires.

L'utilisation de compléments par les athlètes est préoccupante car, dans de nombreux pays, la fabrication et l'étiquetage des compléments ne suivent pas de règles strictes. Cela peut conduire à ce qu'un complément contienne une substance non déclarée, interdite par la réglementation antidopage. Plaider qu'un complément mal étiqueté a été consommé ne constitue pas une défense valable lors d'une audience pour dopage.

Les risques des compléments comprennent :

- Des normes de fabrication souvent moins strictes que pour les médicaments. Ces normes plus faibles entraînent fréquemment une contamination par des substances interdites non déclarées (par exemple lorsque le matériel de production n'est pas nettoyé correctement et contient des traces d'ingrédients d'un produit précédent).
- Des produits contrefaits ou de mauvaise qualité, susceptibles de contenir des substances interdites et de nuire à la santé.
- Des erreurs d'étiquetage, avec des ingrédients mal indiqués et des substances interdites non mentionnées sur l'étiquette du produit.
- De fausses allégations, affirmant qu'un complément est approuvé par des organisations antidopage (ex. FIPV) ou qu'il est « sûr pour les athlètes ». Rappel : les organisations antidopage ne certifient pas les compléments et les étiquettes peuvent contenir des messages trompeurs.

Les athlètes doivent procéder à une évaluation risques-bénéfices avant d'utiliser des compléments. La première étape est de considérer si une approche "food first" (alimentation en priorité) répond aux besoins de l'athlète. Dans la mesure du possible, cette évaluation devrait être réalisée avec l'aide d'un nutritionniste diplômé ou d'un autre professionnel qualifié connaissant les règles antidopage mondiales et celles de la FIPV.

Vérification des compléments

Si, après mûre réflexion, un athlète choisit d'utiliser des compléments, il doit prendre des mesures pour réduire les risques :

- Effectuer une recherche approfondie sur le type et la dose du complément, de préférence avec l'avis d'un nutritionniste diplômé ou d'un professionnel qualifié connaissant les règles antidopage.
- Ne sélectionner que des compléments ayant été testés par lot (batch-tested) par une entreprise indépendante.
- Se souvenir des compléments utilisés, conserver un échantillon en cas de résultat positif, garder toute preuve d'achat et les déclarer sur le Formulaire de Contrôle Antidopage (DCF).

Rappel : aucun complément n'est totalement exempt de risque, mais les athlètes et le personnel d'encadrement peuvent prendre certaines mesures pour les minimiser.

Ni l'AMA ni la FIPV ne participent à aucun processus de certification de compléments et ne certifient ni n'approuvent les fabricants ou leurs produits. L'AMA et la FIPV ne contrôlent pas la qualité ni les allégations de l'industrie des compléments.