



## TOUBIB

PAR JACQUES PARIER

Depuis une dizaine d'années, les compléments alimentaires ont envahi le monde du sport, que ce soit au plus haut niveau ou chez les pratiquants de base. Que penser de tous ces produits qui sont de plus en plus utilisés, et en particulier de la créatine ou de la taurine, qui ont

aujourd'hui envahi les rayons pour un chiffre d'affaires de 991 millions d'euros en 2011, pour la totalité des compléments. Notre spécialiste des questions médicales, le docteur Jacques Parier, s'est penché sur cette question dans sa rubrique mensuelle.

# Avec nos meilleurs compléments...

### Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ?

C'est une denrée alimentaire dont le but est de fournir un complément de nutriments ou de substances ayant un **effet nutritionnel ou physiologique** (vitamines, minéraux, acides gras ou acides aminés manquant dans le régime alimentaire normal d'un individu). La **supplémentation** est le fait d'utiliser un complément alimentaire pour **pallier une carence**. Elle peut avoir un intérêt de prévention ou de traitement. Il existe notamment des suppléments en **vitamines** (vitamine D), en **minéraux** (calcium, magnésium, fer) ou en **acides gras** (oméga-3).

### Qu'est-ce que la créatine, son intérêt et ses risques ?

La créatine est une **protéine produite naturellement par le foie, les reins et le pancréas**, à la dose de 1 à 2 g par jour. Pour les sportifs, elle présente un intérêt **en augmentant la masse musculaire, la force et la récupération** pour des efforts de courte durée. Il existe certains **effets secondaires** connus : dérangements digestifs, crampes, déshydratation, prise de poids. Les effets à long terme sont mal connus. Une surveillance médicale est nécessaire si ce produit est consommé : contrôle des fonctions rénale, hépatique...

### Comment prend-on la créatine ?

Elle se prend **pendant les repas**, mélangée avec la nourriture. Il faut tester dans un premier temps la créatine à faible dose pour **évaluer la tolérance** en conservant une alimentation équilibrée et en augmentant son hydratation d'au moins 1,5 litre d'eau par jour. Par contre **il ne faut pas associer créatine et caféine** car cela semble en annuler l'effet. En l'absence d'effets bénéfiques, il s'agit d'un patient non répondeur (environ 30%) et rien ne sert d'augmenter la dose.

### Faut-il prendre de la créatine ?

Pour le **joueur amateur** aujourd'hui **c'est non**. Pour le haut niveau, cela se discute. A noter que la créatine qui n'est pas un produit dopant, est **interdite à la vente en France**. On peut se la procurer à ses risques et périls sur internet.

### Qu'est-ce que la taurine ?

La taurine est un **dérivé d'acide aminé soufré** naturellement présent dans le corps humain. Elle se retrouve dans l'ensemble des tissus, mais plus particulièrement à concentration élevée au niveau des zones électriquement excitables comme **le cerveau, la rétine et le myocarde**. La taurine est présente dans de nombreux compléments alimentaires et elle entre dans la composition de

boissons énergisantes à hauteur de 1 000 mg pour 100 ml soit **250 fois plus que dans le lait maternel**. Elle a été interdite en France à la suite des conclusions rendues par l'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) en 2003, qui avait avancé des **effets indésirables sur le système nerveux**. Elle est autorisée depuis 2008 car sa nocivité n'a pu être prouvée.

### Quels sont les effets de la taurine ?

Avec un dosage contrôlé, elle agit sur le système nerveux en **luttant contre le stress oxydant**, et contre la toxicité de certains produits (cadmium...). Cela serait un neuromodulateur, neuroprotecteur, un anxiolytique, un antiépileptique, une protection contre les troubles cognitifs... Elle semble donner « **un coup de fouet** » en cas de fatigue ou une tendance à l'endormissement. Elle a un rôle au niveau de la rétine en protégeant les photorécepteurs. On lui prête un rôle dans la prévention des complications du diabète. Elle est cardioprotectrice et joue un rôle dans le fonctionnement du foie et du métabolisme des graisses. Enfin elle présente une action contre l'hypertension et les dépôts d'athérome.

### Un produit miracle ?

Malheureusement non. La taurine fait partie de la très longue liste des produits utiles pour notre fonctionnement mais les données concernant ses apports dans le cadre d'une alimentation normale évoquent des **besoins dépassant rarement les 200 mg/jour soit 1/5 d'une canette** du commerce. Il n'existe aujourd'hui pas de données concernant une éventuelle posologie, les bénéfices d'une supplémentation n'ayant pas été prouvés. ●

Comme la plupart des joueurs, Novak Djokovic utilise en cours de match des boissons riches en vitamines et en sels minéraux...

