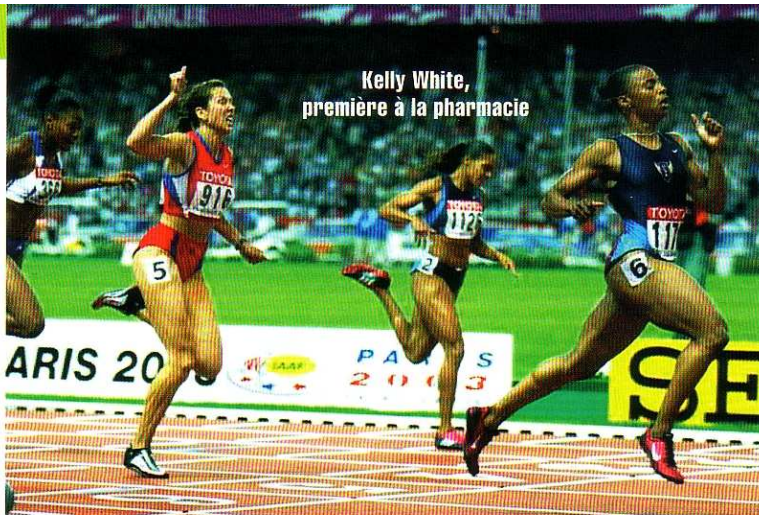


roque!

recoupe d'autres données recueillies auprès du SDCA (Syndicat des distributeurs des compléments alimentaires) et du CREDOC (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie). Lors d'une enquête menée en 2005, il apparaissait ainsi que la moitié des actes d'achat étaient guidés par la volonté de lutter contre la sensation de fatigue, ce qui constitue évidemment la préoccupation majeure de nombreux sportifs en phase intensive d'entraînement. Voilà qui permet de se faire une idée générale du paysage. Mais attention à ne pas verser tous les pratiquants dans le même panier. Certains sont plus adeptes que d'autres. Au sommet de la pyramide, on trouve les culturistes. Il fallait s'y attendre! Pour eux, pas de réussite sans un travail acharné. Et pas de travail acharné sans une diète extrêmement étudiée, indissociable de la prise d'une flopée de compléments alimentaires.

A l'extrême opposé, on rencontre des athlètes qui rejettent systématiquement tout ce qui s'apparente de près ou de loin à un produit de l'effort. "Je roule à l'eau claire",



Kelly White, première à la pharmacie

entend-on souvent de la part de ces cyclistes qui suggèrent ainsi que leur attachement au sport naturel exclut même les préparations glucidiques. Entre ces deux groupes de pensée, il est pratiquement impossible d'établir un dialogue serein. Les uns n'envisagent pas de vivre sans leurs petites gélules. Les autres attrapent des boutons à la seule vue d'un gel énergétique. On se doute que la position la plus sage se situe entre les deux. Mais où exactement? Ne comptez pas sur les spécialistes pour vous éclairer. Le

Docteur Claire Condemine Piron, qui a travaillé pendant un an aux côtés de l'équipe cycliste Festina juste après l'affaire de 1998, résume parfaitement la situation: "Les compléments alimentaires posent un véritable casse-tête aux acteurs de

la prévention du dopage et de la protection de la santé des sportifs", lit-on dans un document qu'elle a rédigé pour l'Antenne Médicale de la Prévention du Dopage (AMPD) du Languedoc-Roussillon (2). "Aux yeux de certains, le simple usage des compléments alimentaires ouvre la porte à tous les excès des 'conduites dopantes' et, in fine, au dopage. Pour d'autres, il s'agit d'un placebo très onéreux, qui enrichit des commerçants peu scrupuleux. Enfin certains défendent une position thérapeutique assortie d'une démarche médicale préventive." En résumé, les compléments alimentaires appartiennent à l'une de ces trois grandes catégories qui s'excluent les unes les autres: la triche, l'arnaque ou la prévention. A vous de choisir!

(*) : En l'occurrence, le modafinil n'a rien d'un complément alimentaire. C'est un médicament qui a fait son entrée dans le monde du sport à la suite de la Guerre du Golfe, au début des années 90. Il y avait été testé avec succès pour maintenir les soldats en état de vigilance nocturne et les aider à résister au sommeil.

LA CRÉATINE TANT DÉCRIÉE

Peu de produits de l'effort auront été autant décriés que la créatine. Aujourd'hui encore, beaucoup de gens la considèrent comme un dopant alors qu'il n'en a jamais été question et que l'interdiction à la vente qui était de mise en France (et seulement en France) résultait de l'application d'une vieille loi de 1912 abrogée à la faveur d'un nouveau décret, le 20 mars 2006. Toutes ces péripéties juridiques ont été parfaitement rapportées dans un article des avocats à la Cour Laurent Malville et Isabelle Haye (4). L'histoire de la créatine connut également des rebondissements sur le terrain médical. On l'accusait notamment de favoriser le cancer. Cet énorme bobard est né d'une véritable manipulation des études par le rapporteur chargé d'établir un dossier pour l'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) devenue entretemps ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail). Quel était son but? Nul ne le sait! Sans doute visait-il à mettre le public en garde contre les méfaits de ce type d'aliments miracles. Mais on ne gagne rien à tordre la vérité à ce point. Et comme dans l'affaire du nuage bien élevé de Tchernobyl qui avait contourné la France, il a fallu attendre l'intervention d'experts indépendants comme Jacques Poortmans pour remettre les choses à leur place et souligner l'innocuité de la molécule (5, 6). Evidemment des affaires comme celle-là nuisent à la respectabilité de ceux qui sont chargés de la politique de prévention. On risque de ne plus les croire à la prochaine diabolisation. Et ce coup-là, ils auront peut-être raison!