

# Le danger des pilules pour sportifs

**SANTÉ** Les compléments alimentaires visés

► L'Agence française de sécurité sanitaire alerte sur les risques cardiovasculaires et psychiatriques des compléments alimentaires.  
► Particulièrement ceux qui promettent de développer les muscles ou de brûler les graisses.

**T**rop beau pour être vrai. Ou pour être sans risque. Arborer les muscles de King Kong simplement en avalant des gélules, perdre ses fameuses poignées d'amour en en gobant quelques autres, les promesses de certains compléments alimentaires ont du mal à être démontrées. Pire, ces molécules peuvent faire courir des risques à leurs utilisateurs. Sur base de ces conclusions, fruits d'une étude fraîchement publiée, l'Agence française de sécurité sanitaire (Anses) tire la sonnette d'alarme.

En cause, des cas concrets d'effets indésirables susceptibles d'être liés à la consommation de compléments alimentaires destinés aux sportifs. Entre 2009 et 2015, 49 signalements sont ainsi arrivés aux oreilles de l'Anses. Tachycardie, arythmie et AVC, la majorité des effets potentiellement graves concernent le système cardiovasculaire. S'ils sont moins fréquents, des troubles d'ordre psychiatrique (anxiété, nervosité, troubles de l'humeur) ont également été recensés par l'agence française.

Sur le banc des accusés, des compléments alimentaires de deux sortes. Les premiers, visant le développement musculaire, sont prisés par les amoureux de la gonflette. Ce sont des assemblages de protéines de lait, d'une ribambelle d'acides aminés, d'extraits de plantes et de minéraux. Les seconds sont les « brûleurs de graisses ». Véritables soupes de molécules, ils sont composés de L-carnitine, de choline, mais aussi d'extraits d'écorces de Magnolia ou du fruit du bien nommé « tamarinier de Malabar ». Sans oublier la caféine, omniprésente, et un saupoudrage à l'éphédrine, alcaloïde à la structure chimique proche des amphétamines et dont la commercialisation est pourtant interdite dans nos contrées.

L'Anses déplore la vente libre de ces produits dans les maga-



**Des cas de tachycardie, d'arythmie et d'AVC ont été signalés à l'Anses.** © IKO.

## CHEZ LES JEUNES

### Halte à la caféine

La caféine, substance psychoactive, est un ingrédient de nombreux compléments alimentaires. L'Anses les déconseille pour les enfants et les adolescents. La caféine peut en effet créer des troubles du sommeil entraînant une fatigue et une somnolence diurne. Or, outre de moins bonnes performances scolaires, une dette chronique de sommeil est associée à la survenue de pathologies somatiques (hypertension, maladies cardiovasculaires, diabète, obésité) et de troubles psychiatriques (anxiété, dépression). Selon l'Anses, 50 mg de caféine suffisent pour que l'anxiété d'un enfant de 20 kilos monte en flèche.

L.T.H.

qu'elles soient interdites ou non », commente l'Anses.

Prenons l'exemple de la DHEA. Ce stéroïde anabolisant androgène peut, chez les plus jeunes, « entraîner un arrêt de la croissance ainsi qu'une infertilité », précise l'Anses.

Mais la DHEA n'est-elle pas inscrite sur la liste des substances dopantes de l'AMA (Agence mondiale antidopage) ? Si, mais elle n'est pas pour autant interdite dans les compléments alimentaires. Raison de plus pour les athlètes susceptibles d'être soumis à des contrôles antidopage de s'abstenir de consommer ces derniers... ■

LAETITIA THEUNIS

sins de sport, sans encadrement médical ou conseils de professionnels de santé. Elle met particulièrement en garde contre leur achat sur internet car cette pratique « expose davantage le sportif à des produits frauduleux, susceptibles de conduire à des contrôles anti-dopage positifs et d'induire des effets sur la santé ».

Si l'usage des compléments alimentaires destinés à augmenter la masse musculaire s'est bien installé dans le petit monde des athlètes, il s'est étendu ces dernières années aux non-sportifs ou sportifs de tous niveaux. Notamment chez les adolescents, selon une étude récente parue dans la revue *Pediatrics*. Cette consommation concernerait environ un quart des ados inscrits en clubs de sport, aux dires de travaux publiés dans *Public Health Nutrition*. Or, enfants et adolescents constituent une population sensible.

### Les enfants et adolescents risquent davantage de souffrir d'effets indésirables

Ils risquent davantage de souffrir d'un effet délétère, conséquence de la consommation de ces compléments alimentaires destinés aux sportifs. « Et ce, quelles que soient les substances qu'ils contiennent,

## LES BRÈVES

### 22 mars : Joris entendu en public

L'officier de liaison de la police fédérale à Istanbul, Sébastien Joris, et son supérieur, Peter De Buysscher, seront entendus publiquement par la Commission d'enquête parlementaire sur les attentats. Joris a été mis en cause publiquement par le ministre de l'Intérieur Jan Jambon dans le dossier d'El Bakraoui, l'un des terroristes du 22 mars. La Commission réentendra aussi la Commissaire générale de la police fédérale, à propos de la réunion du 23 mars à laquelle participait notamment le président de la N-VA. (b)

### RÉFUGIÉS 7 millions pour Médecins du Monde et Solidarimmo

Dans le cadre du programme européen Feder, le gouvernement bruxellois a signé un arrêté octroyant 7.440.000 euros de subventions aux ASBL Médecins du Monde et Solidarimmo pour la mise en œuvre du projet « Créa-

tion de dispositifs nouveaux soutenant la prise en charge de publics fragilisés à Bruxelles ». Objectif : la prise en charge spécifique et immédiate d'enfants et d'adultes réfugiés ou migrants qui n'ont pas accès ou un accès limité aux soins à Bruxelles, ainsi que deux centres « sociaux-santé » intégrés. (A-C.B.)

### SANTÉ Une campagne contre la vente d'alcool aux mineurs

La fédération des brasseries belges et les fédérations de l'Horca lancent ce jeudi une nouvelle campagne pour sensibiliser les jeunes à montrer spontanément leur carte d'identité lorsqu'ils commandent de l'alcool. Il s'agit d'une actualisation de la campagne Respect16. (TH.CA.)

### SOCIAL L'AIP reporté

Au sein du Groupe des Dix, les partenaires sociaux ont décidé, mercredi, de reporter au 11 janvier, les négociations finales relatives à la conclusion de l'accord interprofessionnel 2017-2018 (AIP). (D.Ci)

# FINLEY Spritz

• BOISSON NON ALCOOLISÉE •



©2016 The Coca-Cola Company. Finley is a registered trademark of The Coca-Cola Company.

# GRATUIT

1 canette FINLEY Spritz ou Royal

