

© L'Est Républicain, Mardi le 14 Octobre 2014 / [Sports_Meuse](#) /

Droits de reproduction et de diffusion réservés



Compléments alimentaires toute la vérité



Le professeur Xavier Bigard, conseiller scientifique du président de l'Agence française contre le dopage, estime que la prise de créatine est inutile pour les champions qui s'entraînent intensivement, comme Florent Manaudou (en photo).

Frouard. Les compléments alimentaires. Sujet d'actualité. Sujet brûlant. Champion olympique de natation, Florent Manaudou vient de lancer un pavé dans la mare. Devant les caméras et les micros tendus, le triple champion d'Europe a annoncé qu'il prenait régulièrement de la créatine avec la bénédiction du médecin de l'équipe de France de natation et de sa soeur, l'ex-championne Laure Manaudou. « Moi, j'en n'ai jamais pris, car pour une femme, ça peut provoquer de la rétention d'eau. Mais, je sais beaucoup d'athlètes de l'équipe de France, dans des disciplines différentes, en prennent régulièrement », a déclaré dimanche soir sur le plateau de « Stade 2 », l'ancienne championne olympique du 400 m aux Jeux d'Athènes en 2004.

Le cinquième colloque régional « prévention du dopage » qui s'est tenu vendredi soir à la salle Camille Frigerio de Frouard, devant une soixantaine de personnes, composée d'athlètes et

de médecins notamment, tombait donc à pic.

La créatine vendue en pharmacie

Organisé par la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports, et de la Cohésion Sociale de Lorraine (DRJSCS), du Comité régional olympique et sportif de Lorraine, de l'antenne médicale de prévention du dopage, et de l'Entente Athlétisme du Val de Lorraine, ce colloque a tapé dans le mille en ciblant la question sur l'utilité des compléments alimentaires pour les sportifs.

Des compléments alimentaires qui sont connus de tous, et font beaucoup parler d'eux. Evidemment, ils n'ont pas de secret pour Xavier Bigard, professeur agrégé au Val de Grâce, et conseiller scientifique de l'Agence française contre le dopage. Pendant plus de deux heures, le professeur parisien a pesé le pour et le contre, avec beaucoup d'arguments dans un exposé brillant mais simple et concret.

Xavier Bigard a notamment démontré que la créatine, produit vendu principalement en pharmacie, peut améliorer les performances pour les personnes peu entraînées. Par contre, elle s'avère inutile pour les sportifs de haut niveau qui fabriquent dans leur entraînement intensif, de la phosphocréatine musculaire, molécule de... créatine phosphorylée riche en énergie.

Pourquoi prennent-ils alors de la créatine ? La pub, l'image, le bouche à oreille ? Toujours est-il qu'un nombre toujours croissant de sportifs se laisse tenter sur démarche personnelle ou mimétisme.

Attention, danger !

Combien de sportifs en consomment ? Impossible d'y répondre, car beaucoup de ventes proviennent d'Internet. Ces suppléments nutritionnels, et autres produits diététiques de l'effort font saliver ceux qui font de la « championnite » et qui espèrent améliorer leurs performances sportives.

Evidemment, il y a une question de gros sous. Un marché qui pèse de son poids sur le plan économique. Plus de 100 millions d'euros par an en France et plus de 50 milliards d'euros dans le monde. 85 % d'utilisateurs de compléments alimentaires sont des athlètes.

Le professeur Bigard en a profité pour mettre l'accent sur le danger de prendre de substances interdites

comme la méthylhexanamin, rangée pourtant dans la catégorie complément alimentaire, au titre que cette substance avait été détectée dans des extraits de géranium rosat. La méthylhexanamine peut être à l'origine de hausses de tension ainsi que de risques d'accidents vasculaires cérébraux (AVC).

Avant de retrouver autour d'un buffet dinatoire et pour clôturer la soirée, le professeur Bigard a pris le temps de répondre aux questions du public. Un échange constructif pour une soirée réussie.
