

COMMISSION MEDICALE

Dr. OUAFFEK Khaled,
Médecin de la Ligue Régionale d'Alger

LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

« Source : FIFA médicale »

La consommation de compléments alimentaires est largement répandue dans le milieu du football. Pourtant, l'efficacité de ces produits est rarement prouvée.

Peu de substances utilisées ont fait l'objet d'études scientifiques et certaines peuvent même être dangereuses pour la santé.

On peut facilement obtenir un apport suffisant en protéines en se nourrissant normalement.

Le plus important est d'avoir un régime alimentaire équilibré. Les compléments ne peuvent pas compenser des mauvaises habitudes alimentaires.

Un certain nombre de compléments alimentaires promettent de faire diminuer la graisse corporelle et de développer la musculature.

En réalité, bon nombre de ces produits figurent sur la liste des produits prohibés ou peuvent entraîner de sérieux risques pour la santé (ou les deux).

L'absorption de compléments peut conduire à un résultat positif en cas de contrôle antidopage, les ingrédients incriminés n'étant pas déclarés.

En cas de contrôle antidopage, vous êtes responsable de ce que vous avez mangé et bu.

*En cas de résultat positif du test, vous ne pourrez pas arguer de votre innocence sous prétexte que "**vous ne saviez pas**".*

À l'heure actuelle, aucun complément n'est certifié comme étant absolument pur. Avant de prendre un complément, consultez le médecin de votre équipe.

En cas de doute, ne le consommez pas. La meilleure conduite à suivre est de ne jamais prendre de compléments.

Il ne faut jamais oublier :
- Si un produit fonctionne, c'est probablement qu'il est interdit.
- S'il n'est pas interdit, c'est probablement qu'il ne fonctionne pas.

Source : FIFA Médicale

Pour plus d'informations, veuillez consulter le PDF Nutrition for Football
(Pages 32-33)

Le Médecin de la Ligue

Khaled OUAFEK