

Place des compléments alimentaires et des antioxydants dans la nutrition du sportif

Au sein de notre société « hypermoderne » nous assistons depuis quelques décennies à une recherche incessante de performance, que ce soit dans le monde des études, du travail ou du sport. La peur de l'échec, de faillir, pousse l'individu à se surpasser, mais de quelle manière et à quel prix.

Fort est de constater que le marché mondial des compléments alimentaires et ses 200 milliards de dollars répondent parfaitement à cette demande du culte de la performance. Sur le devant de la scène, les projecteurs pointent les sportifs, gros consommateurs de pilules de toutes sortes car ils alimentent aisément la presse à scandale.

Complémentation, supplémentation, conduite dopante voire dopage, difficile sans être aguerri de trancher, d'autant plus que suivant leur origine, ces substances aux étiquetages parfois obscurs peuvent s'avérer dangereuses.

Comment définir ces micronutriments, quelle est la réglementation et enfin existe-t-il des bénéfices pour la pratique sportive ?

Michel Martino.

Diététicien-Nutritionniste

Diplôme Universitaire de Nutrition du sportif

Responsable du Groupe d'Experts en Nutrition du Sport (AFDN)