

SUPPLÉMENTS À BASE DE PLANTES : SONT-ILS EFFICACES? SONT-ILS SÉCURITAIRES?



VOLUME 13 (2002) NUMÉRO 4 SUPPLÉMENT, Sports Science Exchange Roundtable 50

Prenez-vous ou envisagez-vous de prendre un supplément à base de plantes pour vous aider à améliorer votre performance athlétique? Si oui, voici quelques conseils.

- Ne tenez pas pour acquis que les ingrédients qui figurent sur l'étiquette du produit, et seulement ces ingrédients, sont présents et dans les quantités stipulées. Il n'existe essentiellement aucune réglementation qui régit l'industrie des suppléments.
- Sachez que les suppléments à base de plantes contiennent parfois des stéroïdes anabolisants, de la synéphrine (dans citrus d'agrumes), de l'éphédrine, de la caféine et d'autres substances qui ne figurent pas sur l'étiquette et qui pourraient vous faire échouer un test de dépistage des drogues dans votre sport. Le plus grave est qu'elles peuvent avoir des effets négatifs sur votre santé.
- Des recherches antérieures soutenaient que les suppléments de ginseng pouvaient améliorer la performance à l'exercice, mais ces travaux comportaient beaucoup d'erreurs. Des expériences plus récentes et mieux contrôlées n'ont pu démontrer aucun effet positif sur la performance tant du ginseng chinois que sibérien.
- Il est peu probable que les plantes anabolisantes qui prétendent « favoriser la formation des muscles », notamment la yohimbine, le smilax, le tribulus, l'igname velue et le gamma oryzanol, aient quelque effet que ce soit sur les muscles. Les stéroïdes qu'on trouve dans ces plantes ne peuvent être convertis par le corps humain en testostérone ou d'autres stéroïdes anabolisants. Les théories selon lesquelles ces agents peuvent accroître la masse musculaire n'ont pas de bases scientifiques solides, voire aucune.
- La yohimbine peut causer des fluctuations dangereuses de la tension artérielle et entraîner la paralysie des nerfs, des troubles d'estomac et des reins, des convulsions, voire la mort. Le smilax stimule la miction, l'évacuation des selles, la transpiration et la toux. Ces effets peuvent tous affecter la performance sportive. Le tribulus et l'oryzanol sont probablement sécuritaires lorsqu'ils sont consommés selon les doses recommandées.
- Les ingrédients actifs contenus dans citrus d'agrumes stimulent la synéphrine et l'octopamine. Il n'existe aucune preuve à ce jour démontrant que citrus d'agrumes améliore la performance lors d'un exercice. Cet élément est souvent combiné à la caféine dans les produits " sans éphédra ".
- L'ingrédient actif contenu dans l'éphédra est l'éphédrine, laquelle est interdite par les fédérations sportives et peut être très dangereuse, car elle peut causer des accidents vasculaires cérébraux et la mort. Même si l'éphédrine synthétique combinée à la caféine peut améliorer quelque peu la performance, la plante en soi, l'éphédra, semble inefficace, peut-être à cause de la variation de puissance de l'éphédrine contenue dans les extraits de plantes.
- Citrus d'agrumes et la caféine peuvent donner à l'athlète l'impression d'avoir de l'énergie, mais ne fournissent pas d'énergie à proprement parler. Cette combinaison peut causer une hausse marquée de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle.
- Les plantes peuvent être particulièrement dangereuses lorsqu'elles sont prises avec certains médicaments délivrés sur ordonnance ou sans ordonnance. Si vous prenez des suppléments à base de plantes, vous devriez en informer votre médecin.
- Ne comptez pas sur les suppléments à base de plantes pour améliorer votre performance en lieu et place d'un bon entraînement.

AUTRES RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES :

Antonio, J., J. Uelmen, R. Rodriguez, et C. Earnest (2000). The effects of Tribulus terrestris on body composition and exercise performance in resistance-trained males. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* 10:208-215.

Bell, D.G., T.M. McLellan, et C.M. Sabiston (2002). Effect of ingesting caffeine and ephedrine on 10-km run performance. *Med. Sci. Sports Exerc.* 34:344-349.

Dowling, E.A., D.R. Redondo, J.D. Branch, S. Jones, G. McNabb, et M.H. Williams (1996). Effect of Eleutherococcus senticosus on submaximal and maximal exercise performance. *Med. Sci. Sports Exerc.* 28:482-489.

Engels, H.J., et J.C. Wirth (1997). No ergogenic effects of ginseng (Panax ginseng C.A. Meyer) during graded maximal aerobic exercise. *J. Am. Diet. Assoc.* 97:1110-1115.

Eschbach, L.C., M.J. Webster, J.C. Boyd, P.D. McArthur, et T.K. Evetovich (2000). The effect of Siberian ginseng (*Eleutherococcus Senticosus*) on substrate utilization and performance during prolonged cycling. *Int. J. Sports Nutr. Exerc. Metab.* 10:444-451.

Green, G.A., D.H. Catlin, et B. Starcevic (2001). Analysis of over-the-counter dietary supplements. *Clin. J. Sport Med.* 11:254-259.

Gurley, B.J., S.F. Gardner, et M.A. Hubbard (2000). Content versus label claims in ephedra-containing dietary supplements. *Am. J. Health Syst. Pharm.* 57:963-969.

Mahady, G., C. Gyllenhaal, H. Fong, et N.R. Farnsworth (2000). Ginsengs: a review of safety and efficacy. *Nutr. Clin. Care.* 3:90-101.

Wheeler, K.B., et K.A. Garleb (1991). Gamma oryzanol-plant sterol supplementation: metabolic, endocrine, and physiologic effects. *Int. J. Sports Nutr.* 1:178-191.