

Maisons-Alfort, le 6 juin 2003

AVIS

de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments relatif à la demande d'évaluation du concept de la « micronutrition » utilisé dans l'alimentation des sportifs

LE DIRECTEUR GÉNÉRAL

Par courrier reçu le 30 août 2001, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) a été saisie le 28 août 2001 par la Direction des Sports du Ministère de la Jeunesse et des Sports d'une demande d'évaluation du concept de la « micronutrition » utilisé dans l'alimentation des sportifs.

Après consultation du Comité d'experts spécialisé « Nutrition humaine » réuni le 19 février 2002 et le 20 mars 2003, l'Afssa rend l'avis suivant :

Considérant que les questions posées à l'Afssa portent sur : la définition précise de la micronutrition, l'expertise de sa valeur scientifique ainsi que la définition du cadre et des règles à l'égard des acteurs qui la pratiquent ou la préconisent ; que l'avis de l'Afssa se limitera à fournir les arguments scientifiques en réponse aux deux premières questions, la troisième question n'entrant pas dans son champ d'évaluation ;

En ce qui concerne la définition du terme « micronutrition »

Considérant que l'ouvrage des apports nutritionnels conseillés (ANC 2001) donne une définition des micronutriments : « les micronutriments sont des éléments minéraux essentiels pour l'organisme et ce en très petites quantités. Ainsi on classe les éléments minéraux indispensables en macroéléments : sodium, potassium, chlore ainsi que calcium, phosphore et magnésium, les oligo-éléments ou éléments traces sont le fer, le zinc, le cuivre, le manganèse, l'iode, le sélénium, le chrome, le molybdène, le fluor, le cobalt, le silicium, le vanadium, le nickel, le bore, l'arsenic. Les vitamines sont des substances organiques indispensables en infimes quantités à la croissance et au bon fonctionnement de l'organisme qui ne peut en effectuer lui-même la synthèse » ; qu'en ce qui concerne le terme « micronutrition », il n'existe pas à ce jour de définition qui bénéficie d'une reconnaissance scientifique officielle et internationale ;

En ce qui concerne le fondement scientifique du concept de la « micronutrition »

Considérant que la prise en charge nutritionnelle et diététique des sportifs comporte un entretien médical, un bilan alimentaire, un examen clinique et/ou paraclinique et/ou biologique, des conseils nutritionnels et des prescriptions éventuelles, selon les bonnes pratiques médicales ; dont le but consiste à dépister par le bilan alimentaire une éventuelle insuffisance d'apport de certains nutriments et des aliments qui les contiennent ; que dans ce cas, des examens biologiques ciblés peuvent alors être prescrits ;

Considérant par ailleurs qu'un suivi biologique contrôlé a été mis en place par le Ministère des sports dans le cadre de l'application de la Loi du 29 mars 1999 et de l'arrêté du 30 avril 2000 pour les sportifs de haut niveau ; que ces examens biologiques particuliers sont prévus selon un cahier des charges bien précis ; que cependant, dans la pratique de la « micronutrition », les examens biologiques sont pratiqués selon un rythme qui ne correspond pas à un besoin particulier mais à titre systématique ; que les examens prescrits dans ce cadre portent sur des analyses qui ne figurent pas dans la liste établie sous le contrôle du Ministère des sports ; que ces examens sont parfois réalisés avant même le bilan

alimentaire ; qu'il n'existe pas à ce jour de marqueurs scientifiquement validés et dont un lien a été établi avec les effets biologiques revendiqués dans le cadre de la pratique de la « micronutrition » ;

Considérant que certains besoins de la population sportive sont parfois, par rapport à la population générale, augmentés avec la pratique d'un effort physique ; que cette population a d'abord besoin d'une alimentation équilibrée, suffisante et diversifiée, utilisant les aliments courants ; que l'usage des compléments alimentaires doit se faire uniquement en fonction de besoins spécifiques lors d'insuffisances d'apports révélées par un bilan alimentaire et se traduisant par des signes de déficience ou de carence ; que les besoins des sportifs en micro et macronutriments sont bien décrits dans les ANC 2001, qui doivent servir de référence dans l'estimation des apports ; que l'allégation portant sur « l'amélioration des performances sportives » accompagnant les nombreux produits prescrits dans le cadre de la pratique de la « micronutrition » n'a pas de fondement scientifique ;

Considérant qu'en ce qui concerne les produits préconisés : ils paraissent anodins et préparés selon les bonnes pratiques mais leur multiplicité peut faire poser la question des synergies ou des antagonismes voire des incompatibilités ; que les compositions ne sont pas systématiquement fournies ; que l'évaluation de l'innocuité de ces produits aux doses préconisées élevées n'est jamais évoquée ; que l'interprétation des travaux scientifiques par les acteurs de la « micronutrition » est souvent erronée,

L'Afssa estime que :

- La « micronutrition » n'est pas actuellement un concept défini au plan scientifique et ne bénéficie pas d'une reconnaissance officielle des institutions compétentes ;
- La prise en charge nutritionnelle des sportifs doit se faire conformément aux règles édictées par les recommandations consensuelles et conformément à la réglementation en vigueur ;
- La supplémentation systématique sans justifications biologiques reconnues est à proscrire ;
- Il n'existe pas actuellement de marqueurs scientifiquement validés et dont le lien avec les effets biologiques revendiqués a été établi.

Martin HIRSCH