

Maisons-Alfort, le 2 septembre 2003

AVIS

de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments relatif à une demande d'évaluation d'une gamme de produits adaptés à une dépense musculaire intense

LE DIRECTEUR GÉNÉRAL

Par courrier reçu le 22 avril 2003, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) a été saisie le 16 avril 2003 par la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes d'une demande d'évaluation relative à une gamme de produits adaptés à une dépense musculaire intense.

Après consultation du Comité d'experts spécialisé « Nutrition Humaine » le 26 juin 2003, l'Afssa rend l'avis suivant :

Considérant qu'il s'agit d'une gamme de 11 produits répartis en 3 catégories : avant, pendant et après l'effort, pour les phases d'entraînement ou de compétition du sportif ;

Considérant que les produits sont à prédominance glucidique ; qu'ils se présentent sous forme de biscuits, de gel, de barres énergétiques ou de poudre à diluer pour constituer un aliment solide ou une boisson ; que certains produits se présentent sous plusieurs arômes ;

Considérant que les besoins chez le sportif sont, d'après les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) des sportifs et sujets à activité physique intense, augmentés en vitamines A (de façon limitée), B₁, B₂, B₆, B₉, B₁₂, C, D, E, PP et plus particulièrement en sodium pour les minéraux ; que ces ANC ont été fixés par 1000 kcal de dépense énergétique supplémentaire ; qu'aucun apport supplémentaire n'a été fixé en vitamines B₅ et B₈ ;

Considérant que des apports en vitamines dans les produits sont supérieurs aux ANC des sportifs et sujets à activité physique intense, sans que ces apports atteignent les limites de sécurité :

- teneurs en vitamines B₂, B₅, B₆ et PP des produits à consommer avant et après l'effort sous forme de poudre (aliment et boisson) et des produits à consommer pendant l'effort sous forme de barres énergétiques,
- teneurs en vitamine C des boissons à consommer avant et après l'effort et des barres énergétiques à consommer pendant l'effort,
- teneurs en vitamines B₈ et E des barres énergétiques à consommer pendant l'effort ;

Considérant la teneur en sodium insuffisante des boissons à consommer avant l'effort et après l'effort, entraînant un risque d'hyponatrémie d'effort chez le sportif ;

Considérant que les allégations ci-dessous concernant les acides aminés relevées dans les étiquetages de certains produits ne sont pas justifiées d'après l'avis Cedap¹ du 18 juin 1997 :

- « les acides aminés ramifiés servent à prévenir la fonte musculaire et la baisse du système immunitaire. L'alanine renforce leur effet, et la glutamine préserve les cellules intestinales et immunitaires »,
- « l'arginine et l'acide aspartique naturellement présents aident à l'élimination des déchets »,

¹ Cedap : Commission interministérielle d'étude des produits destinés à une alimentation particulière, avis du 18 juin 1997 relatif aux acides aminés et à l'exercice.

- « les acides aminés ramifiés freinent les destructions protéiques et stimulent la construction de nouvelles protéines. La glutamine préserve les cellules intestinales et immunitaires. L'arginine permet d'éliminer les déchets azotés et stimule le déclenchement des synthèses protéiques. L'histidine est un précurseur de la carnosine » ;

Considérant que les données technologiques (forme chimique et spécifications des vitamines et minéraux ajoutés, précisions sur les matières premières issues de l'agriculture biologique, procédés de fabrication) ne sont pas fournies ainsi que les analyses des substances indésirables ;

Considérant que des contradictions et des erreurs sont relevées :

- la dilution de la boisson à consommer avant l'effort n'est pas identique selon ce qui est indiqué sur l'étiquetage (500 mL ou 750 mL) ou dans le dossier (600 mL) ; que la dilution définitive doit être précisée compte tenu des risques digestifs avec ce type de boisson (boisson composée exclusivement de fructose à plus de 3 g/L) ;
- la composition actuelle en macronutriments de la barre énergétique, arôme amande, à consommer pendant l'effort, n'entre pas dans le cadre des aliments à prédominance glucidique ;
- il n'y a pas de concordance entre le tableau de composition nutritionnelle du gel à consommer pendant l'effort et celui sur la contribution à l'apport énergétique total de chacun des macronutriments,

L'Afssa estime que seuls le biscuit à consommer avant l'effort et le gel à consommer pendant l'effort ont une composition conforme aux besoins des sportifs.

Cependant, elle souhaite des compléments d'information ou des corrections concernant ces produits, sur les points suivants :

- les données technologiques et les analyses des substances indésirables,
- la correction des erreurs figurant sur les tableaux de composition nutritionnelle du gel à consommer pendant l'effort.

Martin HIRSCH