

Initiative santé sponsorisée sur un grand événement sportif populaire: notre rôle d'éducation est primordial!

Besson C¹, Gremeaux V¹, Saubade M¹

¹Swiss Olympic Medical Center, Division de médecine physique et réadaptation, CHUV, 1011 Lausanne

Lors de diverses épreuves de course à pied en Suisse, les participants pouvaient recevoir de la part d'un des sponsors principaux un présent sous la forme d'un shaker en plastique, d'une barre de céréales et d'un carnet très bien réalisé avec des astuces nutritionnelles et des conseils en récupération (conseils en récupération donnés par nos confrères de la Medbase Abtwil et recettes de smoothies).

Pour tous les participants ayant plus de 14 ans, un sachet de poudre de protéine était également offert (whey protein, à mélanger pour élaborer une boisson de récupération à base de protéine de petit-lait). Au jour où on se bat pour lutter contre la sédentarité et pour sensibiliser les gens à l'impact que leur alimentation a sur leur état de santé, nous trouvons qu'un tel don à des participants d'une course populaire reflète un paradoxe hypocrite: j'ai la possibilité de faire du sport mais on me transmet le message que j'ai besoin de complément alimentaire en poudre pour en faire...

Attention, nous ne voulons pas faire d'amalgame facile sur une diabolisation réductrice des compléments alimentaires. Les preuves existent. Oui, un apport protéiné post-effort améliore la récupération, mais la réflexion sur le besoin personnel doit être la base du raisonnement. Ici, on donne cela à tout le monde sans donner la moindre information sur le produit ni stimuler le moindre questionnement. La question est: quelles sont les indications à prendre un complément alimentaire en fonction de mon sexe, de mon âge, de ma taille, de mon poids, de mon volume d'entraînement (heures hebdomadaires), de mon type de sport (force, vitesse, endurance) et de mes objectifs? La réponse est que si l'alimentation de base n'est pas cohérente et équilibrée, il y a une chance absolument infime que l'apport d'un complément protéiné puisse influencer significativement la performance ou la santé, en particulier pour la plupart des participants à ces courses populaires qui ne sont pas à la recherche de «gains marginaux». On donne le message que la poudre est une solution efficace, rapide et simple. Elle peut effectivement l'être mais si et seulement si les besoins ont été réfléchis.

On préconise une alimentation variée, locale, organisée harmonieusement sur la semaine, de saison et de production biologique mais on donne dans un événement sportif populaire de la poudre de protéines de lait dans une logique de «tout, tout de suite»... Quel est le message transmis? Notamment pour les jeunes? Si je fais du sport, je dois prendre de la poudre comme papa et maman? Comment contrer les problèmes actuels de qualités alimentaires si de telles actions existent, la

majeure partie des gens n'ayant jamais eu accès aux informations ou à une éducation qui leur donnaient les bases d'une organisation nutritionnelle cohérente.

En gros, l'offre crée la demande en dépit du bon sens et c'est bien dommage car une partie de l'action, le livret par exemple, propose des conseils opportuns.

Attention, ces manifestations ne peuvent pas fonctionner sans sponsors et leur rôle est vital pour la tenue de tels événements. Cependant, les actions de ces derniers devraient tout de même avoir une dynamique de sens commun totale et aller dans le sens de la logique interne de l'événement. Si le but premier d'une manifestation sportive populaire est de promouvoir la santé par l'activité physique et une approche réfléchie des apports alimentaires, ce genre de présent est incohérent et peut nuire au travail d'éducation et de sensibilisation de fond fait par les professionnels de la santé.

Il s'agit là probablement d'un des nombreux effets de la fuite en avant du besoin de résultats immédiats de la société de consommation. En tant qu'acteurs professionnels promouvant la santé et l'activité physique d'une manière épanouissante et cohérente, soyez attentifs à ce type d'action et prenez les devants pour faire rayonner votre expertise auprès du grand public. Conseillez et sensibilisez vos patients/sportifs sur ce sujet et vous pouvez également vous rendre disponible auprès des organisations pour conseiller sur les bien-fondés de certaines actions de promotions. Beaucoup d'actions d'informations ont déjà été réalisées et elles sont généralement de bonne qualité si elles sont réalisées par des professionnels de la santé (ex. le carnet). Prenez les devants, car la santé doit toujours primer sur le marché.

Conflit d'intérêt

Les auteurs ne déclarent aucun conflit d'intérêt.

Contact auteur

Cyril Besson
Swiss Olympic Medical Center
Division de médecine physique
et réadaptation, CHUV
1011 Lausanne
E-mail: Cyril.Besson@chuv.ch

