



Communiqué de presse de L'Institut de Recherche en Bien-être Médecine et Sport Santé

IRBMS
HAUTS-DE-FRANCE
www.irbms.com

Non-conformité des suppléments alimentaires de **BCAA** destinés aux sportifs

L'IRBMS publie son étude sur les suppléments alimentaires de BCAA destinés aux sportifs

Conférence de presse

Date & Lieu :	Mardi 1^{er} octobre 2019, de 15h30 à 16h30 IRBMS, Maison régionale du sport, 367 rue Jules Guesde, 59750 VILLENEUVE D'ASCQ
--------------------------	--


Mieux connaître les auteurs :


- **Dr Frédéric MATON** : *Médecin du sport et nutritionniste du sport, Président d'honneur et membre du CA de la Société Française de Nutrition du Sport (SFNS).*
- Dr Patrick BACQUAERT : *Médecin chef de l'IRBMS.*
- Dr Romain LETARTRE : *Président de l'IRBMS.*


L'IRBMS a expertisé 45 suppléments alimentaires de BCAA, sur un panel de 31 fabricants.


Les BCAA sont commercialisés avec des allégations attractives, sous forme de suppléments alimentaires, très largement consommés par les sportifs, dans un objectif de récupération, de prise de masse musculaire. L'objectif de l'étude IRBMS apporte un éclairage sur les réelles propriétés des BCAA en se basant sur des références scientifiques validées. L'IRBMS a également évalué la conformité de ces suppléments par rapport aux valeurs nutritionnelles de référence.

Conclusions de l'étude : Les recommandations de consommation proposées par les fabricants de supplément alimentaire BCAA sont très souvent excessives et ne respectent que rarement les apports nutritionnels conseillés, même pour les sportifs à haut niveau de performance. Ainsi, **des produits « hors norme nutritionnelle » sont en vente libre !**

 **Un supplément alimentaire BCAA sur 3 propose une dose incompatible avec les apports nutritionnels, recommandés chez un sportif de moins de 90kg !**

 La quantité de BCAA est facilement couverte par les aliments courants, dans le cadre d'une alimentation équilibrée diversifiée et adaptée. La supplémentation en BCAA n'est pas justifiée d'un point de vue nutritionnel et n'apporte aucun bénéfice supplémentaire en cas de dépassement des apports recommandés.

 Les sportifs qui souhaitent toutefois consommer des suppléments alimentaires BCAA doivent orienter leur choix vers les produits conformes aux valeurs nutritionnelles de références, en adaptant les recommandations de consommation de façon à éviter les surdosages, aux effets potentiellement délétères, sans bénéfice démontré sur les performances.

 La consommation de suppléments alimentaires BCAA ne doit pas être banalisée. Non seulement elle n'est pas adaptée d'un point de vue nutritionnel, mais s'assimile à une **conduite dopante**.



L'IRBMS invite les fabricants de BCAA à actualiser leurs recommandations de consommation, en adéquation avec les valeurs nutritionnelles de références et les données de la littérature, pour d'une part ne pas leurrer le consommateur et d'autre part, valoriser l'image et la qualité de leurs produits.

Notre dossier complet sur : <https://www.irbms.com/bcaa/>

Contacts : IRBMS ☎ 03.20.05.68.32 ✉ contact@medecinedusport.fr