

UNIVERSITÉ FERHAT ABBAS SÉTIF 1
FACULTÉ DE MÉDECINE



DÉPARTEMENT DE PHARMACIE

Mémoire De Fin D'étude En Vue De L'obtention
Du Diplôme De Docteur En Pharmacie

LA CONSOMMATION DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
CHEZ LES SPORTIFS AMATEURS DE LA WILAYA DE SÉTIF

Soutenu publiquement le : 30/09/2020

Présenté et soutenu par : **KAAROUCHE Imene** **MOKRANI Rima** **BOUZINA Nour El Houda**

Encadrant : **Dr CHEROUAL El AMINE**

M.A.H.U en Hydro-Bromatologie

Jury d'évaluation :

Président du jury : **Pr. BENBOUDIAF Sabah**

M.C.B.H.U en Toxicologie

Examineurs : **Dr. ACHOURI Khaled**

M.A.H.U en Hydro-Bromatologie

Dr. MOKHNANE Ahmed Mostfa

M.A.H.U en Chimie Thérapeutique

Année Universitaire 2019/2020

Résumé :

Plusieurs études indiquent qu'une grande proportion Des sportifs dans le monde utilisent des compléments alimentaires en vue d'améliorer leur compétences et performances sportives dont les compléments les plus consommés par eux sont : les acides aminés, la protéine, la créatine ainsi que la caféine. Notre enquête transversale descriptive réalisée auprès de 100 sportifs dans la wilaya de Sétif a pour but de collecter et de cerner toutes les informations portant sur la consommation des compléments alimentaires dans un premier temps, et d'en mentionner, dans un second, le risque parcouru, à l'aide d'un simple questionnaire remis à chaque sportif. 74% de nos sportifs ont déclaré utiliser des compléments alimentaires pendant leur entraînement indépendamment du type du sport exercé, 89% d'eux étaient satisfaits et ont indiqué que la consommation de ces compléments alimentaires contribue grandement à sculpter leurs corps sans pour autant nuire à leur santé. Cependant, 9% d'entre eux ont affirmé avoir présenté certains effets indésirables notamment la diarrhée, la constipation, les gaz, les maux de ventre, et les douleurs rénales. Les recherches scientifique et notre étude confirme que la consommation des compléments alimentaires pourrait éventuellement, stimuler l'énergie des sportifs et renforcer leur niveau de performance, mais ces produits doivent être consommés modérément afin d'éviter tout type d'effets secondaires.

Mots clés: compléments alimentaires, sportifs, caféine, protéines, acides aminés, créatine.

Abstract:

Several studies have indicated that a large proportion of the athletes around the world use dietary supplements to improve their skills and enhance their athletic performance and the most common supplements used by them are: amino acids, protein, creatine and caffeine. The reason behind the descriptive cross-sectional survey that we've done with 100 athletes in SETIF, is to collect all the informations about the consumption of dietary supplements and to also mention the risk of it, depending on a simple questionnaire given to each athlete. 74% of our athletes declared that they use dietary supplements during their workout no matter what the type of sport is. 89% were satisfied and they indicated that the use of these dietary supplements helped them a lot to reach their goals and didn't harm them in any way, when 9% of them declared that they suffered from some side effects such as: diarrhea, constipation, gas, stomachache and kidneys pain. The scientific research and our survey, show that the consumption of the dietary supplements boost the energy of the athletes and upgrade their performance level, but they need to be taken with precaution to avoid any kind of side effects.

Key words: dietary supplements, athletes, protein, amino acids, caffeine, creatine.

الملخص

كشفت عدة دراسات على أن نسبة كبيرة من الرياضيين حول العالم يستهلكون المكملات الغذائية من أجل تطوير مهاراتهم وتحسين أدائهم الرياضي و تعتبر البروتينات، الأحماض الأمينية، الكرياتين و الكافيين من المكملات الغذائية الأكثر شيوعا واستهلاكاً من قبل الرياضيين. من أجل جمع كافة المعلومات المتعلقة باستهلاك المكملات الغذائية من قبل الرياضيين والأضرار الناجمة عنها، قمنا بدراسة وصفية مقطعية مع 100 رياضي في ولاية سطيف، بالاعتماد على استبيان يملئ من طرف كل واحد منهم. 74 رياضي صرحوا بأنهم يستخدمون المكملات الغذائية خلال التدريبات، 89% صرحوا بأنهم راضون وإن استهلاك المكملات الغذائية ساعدهم للوصول الى مبتغاهم ولم يسبب لهم أي ضرر، في حين أن 9% من الرياضيين صرحوا أن هذه المكملات سببت لهم بعض الأعراض الجانبية مثل : الإسهال، الإمساك، الأرق، الغازات، آلام في المعدة وعلى مستوى الكلى. لقد بينت الأبحاث العلمية والدراسة التي قمنا بها ان استهلاك المكملات الغذائية يرفع من طاقة الرياضيين ويحسن مستوى أدائهم فعلا، ولكن يجب توخي الحذر عند استهلاكها من اجل تفادي اي أعراض جانبية.

الكلمات المفتاحية : المكملات الغذائية، الرياضيين، البروتينات، الأحماض الأمينية، الكافيين، الكرياتين.