

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

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
Thème

**LES COMPLÉMENTS ET PRODUITS ALIMENTAIRES
CHEZ LES SPORTIFS :
Consommation, risques, importance du conseil officinal**

Soutenu publiquement le : 20/06/2024

Présenté et soutenu par :

Aichour alaaeddine

Amrane salah eddine

Djahel islam

Mekhalfia raid islam

Encadrante : **Pr. BOUHEDADJA Z.**

Jury d'évaluation :

Président du jury : **Dr. BOUMAAZA.N** maître de conférences classe B en chimie

Examineur : **Dr. KAABACHE.N** médecin assistante en pharmacologie clinique

Examineur : **Dr. ABDERRAHIM.A** maître assistante en pharmacie galénique

Année Universitaire 2023/2024

RESUME

Le but de notre travail est d'étudier la consommation des compléments alimentaires dans le milieu sportif (musculature) et leur impact sur la santé. Nous avons mené notre étude auprès des consommateurs des compléments nutritionnels parmi les sportifs de wilaya de MSILA, et selon les résultats, l'âge des consommateurs varie de 15 à 35 ans. L'étude confirme que 59% ont entre 20 et 35 ans, tandis que 21 % ont entre 15 et 20 ans. Nos résultats ont montré que le taux de consommation de suppléments nutritionnels chez les sportifs est très élevé, et la plupart d'entre eux déclarent que leur objectif est d'augmenter leur masse musculaire. Les résultats obtenus ont également montré qu'un grand nombre de consommateurs ont obtenu un résultat positif. En conclusion, il est essentiel de bénéficier d'un suivi assuré par des coachs ou des diététiciens afin d'éviter les risques associés à une surconsommation de compléments alimentaires chez les bodybuilders. Par ailleurs, la pratique régulière d'une activité physique est vivement recommandée pour tirer pleinement parti des avantages offerts par ces compléments.

Mots clés : Complément alimentaire, sportif, bodybuilders, consommation, risque, wilaya de MSILA.

ABSTRACT

The aim of our work is to study the consumption of food supplements in the sports environment (bodybuilding) and their effectiveness on their health. We conducted our study among consumers of nutritional supplements among athletes wilaya de **MSILA**, and according to the results, the age of consumers varies from 15 to 35 years. The study confirms that 59% are between 20 and 35 years old, while 21% are between 15 and 20 years old. Our results showed that the rate of consumption of nutritional supplements among athletes is very high, and most of them state that their goal is to increase their muscle mass. The results also showed that a large number of consumers achieved a positive result. In conclusion, it is essential to benefit from a follow-up provided by coaches or dieticians in order to avoid the risks associated with an overconsumption of dietary supplements among bodybuilders. In addition, regular physical activity is strongly recommended to take full advantage of the benefits offered by these supplements.

Key words: Food supplement, athlete, bodybuilders, consumption, risk, Wilaya of MSILA.

الملخص

الهدف من عملنا هو دراسة استهلاك المكملات الغذائية في البيئة الرياضية (كمال الأجسام) وفعاليتها على صحتهم. أجرينا دراستنا بين مستهلكي المكملات الغذائية بين الرياضيين في والية المسيلة، ووفقاً للنتائج، يتراوح عمر المستهلكين من 15 إلى 35 عامًا. تؤكد الدراسة أن 59% تتراوح أعمارهم بين 20 و 35 عامًا، بينما تتراوح أعمار 21% بين 15 و 20 عامًا. أظهرت نتائجنا أن معدل استهلاك المكملات الغذائية بين الرياضيين مرتفع للغاية، ويذكر معظمهم أن هدفهم هو زيادة كتلة عضلاتهم. كما أظهرت النتائج أن عددًا كبيرًا من المستهلكين حققوا نتيجة إيجابية. في الختام، من الضروري الاستفادة من المتابعة التي يقدمها المدربون أو أخصائيو التغذية لتجنب المخاطر المرتبطة بالاستهلاك المفرط للمكملات الغذائية بين العبي كمال الأجسام. بالإضافة إلى ذلك، يوصى بشدة بالنشاط البدني المنتظم للاستفادة الكاملة من المزايا التي تقدمها هذه المكملات.

الكلمات المفتاحية: المكملات الغذائية, رياضي, كمال الأجسام, استهلاك, مخاطر, والية المسيلة.