

APPORT D'UNE COMPLÉMENTATION ALIMENTAIRE (ACM. 20[®]) (1) dans le cadre de la préparation d'une épreuve de marathon par un groupe de 24 sportifs médecins

MM. LAGNY (2)

INTRODUCTION

L'objet de l'étude était d'évaluer l'action d'un complément alimentaire original sur la pratique sportive régulière durant les 4 semaines de préparation précédant une épreuve de Marathon.

La complémentation utilisée (ACM. 20) est un complexe pro-tidique (mélange de petits peptides de faible poids moléculaire) auquel sont associés des oligo-éléments, des vitamines et des acides aminés branchés.

DESCRIPTION DE LA POPULATION

Les 24 participants à cette étude étaient tous membres d'une asso-

ciation de médecins marathoniens, le "Marathon Club Médical".

Cette particularité mérite d'être soulignée car l'analyse des fiches hebdomadaires a été grandement facilitée par la précision des commentaires qui les accompagnaient.

L'âge moyen était de 40 ans avec des valeurs extrêmes de 29 et 52 ans. La durée de l'entraînement hebdomadaire était en moyenne de 6 heures, avec des valeurs extrêmes de 4 et 14 heures.

MATERIEL ET METHODE

24 personnes ont absorbé de l'ACM. 20 à la dose de 1 sachet par jour dans 22 cas, de 2 sachets dans 2 cas, et ce pendant une durée de 4 à 6 semaines.

Cette suspension buvable était généralement absorbée le matin au petit déjeuner, dans un grand verre d'eau, de jus de fruit ou dans un yaourt liquide suivant les goûts.

Chaque participant remplissait une fiche hebdomadaire en répondant à chaque question par une appréciation ou en entourant la mention choisie :

- très bien,
- bien,
- assez bien,
- sans effet.

Chaque fiche hebdomadaire reprenait les thèmes suivants :

- 1) Douleurs musculaires pendant l'entraînement.**
- 2) Fatigue en fin d'entraînement.**

(1) ACM.20 : Laboratoires PARAPHAR, 10, rue de Varet - 75015 PARIS

(2) Conseiller médical.

- 3) Récupération après l'entraînement.
- 4) Récupération après une épreuve de longue durée.
- 5) Accidents musculaires.
- 6) Evolution du poids (pesée en début de semaine).
- 7) Troubles du caractère (irritabilité, nervosité, etc.).
- 8) Qualité du sommeil.
- 9) Tolérance.
- 10) Appréciation générale.

RESULTATS

L'appréciation des résultats s'est faite sur l'ensemble des 4 à 6 fiches hebdomadaires.

Pour les questions 1, 2, 3, 4 et 10, on a plus particulièrement tenu compte des dernières fiches hebdomadaires.

Afin de limiter les erreurs d'interprétation, nous avons rassemblé les appréciations "sans effet" et "assez bien".

► **Appréciation générale du produit** : bonne ou très bonne dans 75 % des cas.

TB	46	%	} 75 %
B	29	%	
AB	16,5	%	
SE	8,5	%	

► **Acceptabilité** : bonne et très bonne dans 23 cas, assez bonne dans 1 cas.

Un coureur signale en effet quelques nausées et des selles liquides, phénomènes s'améliorant avec le temps.

Trois autres sujets rapportent des manifestations légères et passagères (flatulences, digestion lente, légers picotements en urinant).

Variation du poids : aucune action de l'ACM. 20 sur l'évolution du poids ne peut être mise en évidence. On assiste dans l'ensemble à une légère perte de poids, sans doute due à la reprise de l'entraînement.

On peut signaler une perte de 3 kg dans 2 cas et une prise de 2 kg régulière dans 1 cas.

► **Appréciation sur la fatigue en fin d'entraînement** : bonne ou très bonne dans 66,5 % des cas.

TB	29	%	} 66,5 %
B	37,5	%	
AB	25	%	
SE	8,5	%	

► **Appréciation sur la récupération après un entraînement** : bonne ou très bonne dans 70,5 % des cas.

TB	41,5	%	} 70,5 %
B	29	%	
AB	17,5	%	
SE	12,5	%	

► **Appréciation sur la récupération après une épreuve de longue durée** : bonne ou très bonne dans 63,75 % des cas.

TB	27,25	%	} 63,75 %
B	36,5	%	
AB	27,25	%	
SE	9	%	

► **Appréciation sur les douleurs musculaires pendant l'entraînement** : bonne ou très bonne dans 74 % des cas.

TB	48	%	} 74 %
B	26	%	
AB	8,5	%	
SE	17,5	%	

► **Appréciation sur les troubles du sommeil et du caractère** : aucune action particulière ne peut être mise en évidence.

CONCLUSION

A la lecture des fiches de résultats hebdomadaires et des commentaires qui les accompagnaient, l'action du complément alimentaire ACM. 20 nous apparaît tout à fait intéressante en ce qui concerne les trois paramètres suivants :

- fatigue en fin d'entraînement,
- récupération,
- douleurs musculaires pendant l'entraînement.

Les bonnes performances réalisées lors du Marathon du Médoc, en dépit de conditions climatiques difficiles (grosse chaleur), sont aussi un indicateur positif.

Ces résultats confirment ceux observés par le docteur Navarro et le professeur Bourbon qui ont étudié comparativement l'évolution du VO₂ max au cours d'une saison, avec et sans ACM. 20, chez des coureurs cyclistes (J.M.P., nov. 1990).