

## **Jumbo-Visma et les cétones** **([Cycling News 16/07/2019](#))**

L'équipe Jumbo-Visma est réputée utiliser depuis peu, un supplément alimentaire à base de cétones (« ketones » en anglais), supposé améliorer les temps de récupération chez les athlètes appelés à des performances de longue durée. Dans un article publié ce lundi 15 juillet 2019 par le journal néerlandais De Telegraaf, Richard Plugge, directeur de l'équipe, a confirmé que ses coureurs utilisent ce supplément.



– Les cétones sont un supplément alimentaire », explique Plugge dans le cadre de l'article. « On peut les utiliser exactement comme on emploie des vitamines. La substance en cause n'est pas reprise dans la liste des produits interdits, et il est de notoriété publique que d'autres équipes en consomment également. »

L'équipe néerlandaise s'est adjugé 39 victoires cette année, dont récemment, une série de succès dans le Tour de France, où Mike Teunissen remporta la 1<sup>ère</sup> étape – et donc aussi, le premier maillot jaune. Par la suite, Jumbo-Visma gagna encore le contre-la-montre par équipe (2<sup>ème</sup> étape), la 7<sup>ème</sup> étape via

son sprinteur Dylan Groenewegen, puis la 10<sup>ème</sup>, que Wout van Aert remporta ce lundi.

Les cétones naturelles sont produites par le foie : quand le corps n'a plus d'hydrates de carbone à brûler, il commence à consommer de la graisse corporelle afin de générer de l'énergie. Le foie transforme les lipides stockés en cétones, qui fournissent à l'organisme, l'énergie souhaitée. L'adjonction de cétones de synthèse couplée à un régime pauvre en sucres, est supposée représenter une source complémentaire d'énergie qui aide à épargner le glycogène stocké tout en réduisant la production d'acide lactique, ce qui permet une meilleure récupération.

D'après une étude récente de la KU Leuven, l'utilisation de suppléments comportant des cétones synthétiques se traduit par une augmentation de 15% des performances des athlètes pratiquant un sport d'endurance. Dans l'article du Telegraaf, le professeur Peter Hespel explique que seize testeurs ont couru un mini Tour de France en absorbant des cétones. Il en conclut que l'ingestion de la substance a eu un « effet sans précédent sur la récupération après l'effort », tandis que « la capacité de réussir de grosses performances augmenta, elle aussi, de manière considérable. »

L'utilisation de cétones dans le cyclisme professionnel a été reliée à plusieurs équipes du World Tour ces dernières années, depuis les Jeux Olympiques de 2012 à Londres. On a notamment suggéré que les suppléments alimentaires incluant des cétones, ont été employés par les équipes Sky et QuickStep.

En juillet 2015, Sporza a prétendu que selon le coach belge Paul Van den Bosch, Chris Froome ingérait des suppléments de cétone. À l'époque toutefois, le manager de Sky avait nié que ses coureurs utilisaient ce type de médication.

Froome prétendait pour sa part, qu'il n'avait jamais discuté

du sujet avec Van den Bosch :

– J’ai juste eu une conversation superficielle avec lui, à propos de l’équipe Sky, de moi-même et des drinks à base de cétones », avait-il commenté. « C’est farfelu : j’ai dû aller voir sur Google afin de savoir de quoi il retournait. Je peux affirmer à 100% que l’équipe ne consomme de pas de cétones. »

Toutefois, d’après Kieran Clarke, le savant britannique qui a mis au point les suppléments aux cétones, au moins six équipes ont utilisé son invention comme supplément alimentaire durant le Tour de France 2018.

Proche de Patrick Lefevre, directeur de Deceuninck-QuickStep, Hespel considère, quant à lui, que la consommation de suppléments de cétones est « probablement une pièce du puzzle » expliquant les succès remportés par l’équipe belge, qui termina la saison passée avec 73 victoires.

Les suppléments de cétones ne figurent pas sur la liste des produits interdits par l’Agence mondiale Anti-Doping, ce qui signifie que rien ne s’oppose à leur ingestion par les athlètes. Cependant, le professeur Peter Van Eenoo, actif chez DoCoLab à Gand, souligne que les études portant sur les effets des cétones en tant que suppléments alimentaires, en sont encore à un stade peu avancé :

– Tant qu’aucun effet négatif ne peut être prouvé, les cétones de synthèse ne seront pas reprises dans la liste des produits illicites. Je crois que de nombreux athlètes de haut niveau en consomment : les produits sont disponibles dans le commerce et sont recommandés par un nombre croissant de médecins du sports et de physiologistes.

Étant donné que l’on en sait si peu à propos des effets réels des suppléments à base de cétones – que ce soit sur les performances réalisées ou à propos d’éventuels impacts négatifs sur la santé –, le docteur Anko Boelens (Sunweb) a affirmé au Telegraaf que ses coureurs n’en consomment pas :

– Nous estimons que l'on en sait trop peu à propos des effets à terme de cette médication, sur la santé des athlètes », tranche-t-il. « De plus, on n'est pas non plus très sûr de son efficacité car il existe des études selon lesquelles la consommation de ces produits auraient un effet négatif sur les performances, ou que les cétones ne favoriseraient que la récupération. Quoi qu'il en soit, nous voulons acquérir la certitude de ne pas faire du tort à nos coureurs. »

---

## **Cétones, cétose, what the fuck ?**

**Ketone, ketosis, c'est quoi ce brol ?**

La cétose est un état du métabolisme que l'individu atteint en supprimant les sucres (hydrocarbones) de son alimentation : pas de boisson sucrée, pas de pâtes, pas de pain, pas de légumes, pas de fruits... tout en consommant exclusivement des aliments gras. Dois-je te le dire, ce n'est pas en suivant un tel régime que tu feras de vieux os. Tu maigriras car ton corps ira chercher de quoi te donner de l'énergie dans tes réserves de graisse, mais cela n'aura qu'une seule conséquence positive : avec un cercueil de taille S, tu auras bien assez.

Quoique... Tout le monde n'est pas du même avis : on lira avantageusement cet article à propos de la [cétose](#), tout en se rendant bien compte qu'elle induit l'utilisation inévitable de compléments alimentaires – des vitamines par exemple.

Par contre, tu peux rechercher à atteindre des états métaboliques proches de la cétose en pratiquant un sport d'endurance à jeun (le matin, donc). Dans ces conditions, ton corps transformera tes lipides stockés en énergie au lieu de s'en prendre au Nutella, au Cécémel et aux corn-flakes dont tu te gaves généralement avant de chausser tes malheureuses

Nike Zoom Pegasus Turbo 2 – tu t’es déjà représenté ce qu’elles doivent ressentir à ramasser 90 kilos sur la tronche à chaque pas que tu fais ?

Là, à l’issue d’une quarantaine de kilomètres parcourus sur ta bécane dûment estampillée Scott Addict, tu peux être sûr que tu auras « brûlé de la graisse », pour autant que durant ton parcours, tu n’aies bu que de l’eau : si tu carbures à l’Aquarius ou au Gatorade, ton organisme privilégiera d’abord les sucres absorbés afin de t’emmener par dessus cette putain de côte qui te ramène chez toi.

Par exemple, ne crois surtout pas les pubs sur lesquelles tu tomberas en cherchant « ketone supplement » dans Google : on essaie de te faire croire que grâce à ces boissons, tu vas « brûler de la graisse », mais c’est du pipeau. En effet, ce genre de boisson ne fera qu’une chose : t’apporter de l’énergie directement, et c’est celle que tu consommeras en premier lieu, en laissant intact le joli pneu Michelin qui t’entoure la taille.

En revanche, chez des gens qui tiennent déjà une forme physique de machine de guerre, tout supplément alimentaire absorbé en cours d’effort – ou avant de le fournir – sera le bienvenu. Quand on apprend par exemple, que Dylan Teuns mesure 1,81 mètre mais qu’il ne pèse que 64 kilos, on se rend compte qu’il n’a guère de graisse corporelle à brûler. Et que donc, lui refiler des cétones ne peut avoir qu’un effet positif.

Plus d’information à propos des compléments alimentaires incluant des cétones de synthèse : [Exogenous Ketones](#) (anglais). À noter que les tests très peu concluants résumés dans cet article concernent exclusivement les sels de cétone, et non les esters – et qu’on ne sait pas ce qui est fourni aux coureurs de Jumbo-Visma.