FRA

GUIDE RAPIDE: COMPLÉMENTS

Cette version est une traduction de l'original en anglais. En cas de divergence, le sens et l'esprit de la version originale en anglais prévaudront.

Aucun complément n'est 100% sans risque et son usage peut entraîner une violation des règles antidopage.

C'EST QUOI UN COMPLÉMENT ?

Un complément est un aliment, un composant alimentaire, un nutriment ou une substance non alimentaire utilisé pour ses bénéfices sur la santé ou la performance. Il peut inclure : des vitamines, des minéraux et électrolytes, des produits protéinés, des aides ergogéniques, des acides aminés, des brûleurs de graisse, des produits pré- et post-entraînement, des remèdes traditionnels, botaniques ou à base de plantes.

QUELS SONT LES RISQUES LIÉS AUX COMPLÉMENTS ?

ILS PEUVENT CONTENIR DES SUBSTANCES INTERDITES COMME INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

Ces substances peuvent apparaître sur l'étiquette sous leur nom connu (recherchable dans la Liste des interdictions) ou sous un autre nom. Par exemple, l'Higénamine est sur la Liste des interdictions, mais elle peut aussi être appelée *extrait de fruit de Nandina domestica*, qui n'est pas listé.

CONTAMINATION

Les compléments ne sont pas fabriqués selon les mêmes normes strictes que les médicaments. Cela peut entraîner une contamination par des substances interdites en raison de mauvaises pratiques de fabrication, de stockage ou de manipulation.

ÉTIQUETAGE ERRONÉ

L'étiquette peut ne pas mentionner tous les ingrédients ou indiquer des dosages incorrects. Certains ingrédients ont plusieurs noms, et tous ne sont pas listés dans la Liste des interdictions. Les mentions comme « mélange exclusif », « focus extrême » ou « boost de testostérone » peuvent indiquer un risque élevé.

FAUX LABELS

Certains compléments prétendent à tort être approuvés par l' agence mondial antidopage (AMA) AMA ou une organisation antidopage. Ni l'AMA, ni aucune organisation antidopage n'approuvent ou ne recommandent des compléments. De plus, certains produits se disent « sans risque pour les sportifs » et font des promesses irréalistes.

QUE SIGNIFIENT CES RISQUES POUR LES SPORTIFS ?

Les sportifs sont seuls responsables de tout ce qu'ils utilisent et de ce qui se trouve dans leur corps, qu'ils aient eu l'intention de tricher ou non, ou qu'ils soient en faute ou non. Par conséquent, prendre un complément peut mener à une violation des règles antidopage. Il y a aussi des risques liés à la santé. Il faut donc peser les bénéfices et les risques avant de décider d'en prendre.

QUE DOIT FAIRE UN SPORTIF QUI ENVISAGE D'UTILISER UN COMPLÉMENT ?

Même si le seul moyen d'éviter les risques pour les sportifs est de ne pas en prendre, on sait que certains sportifs choisissent quand même d'en utiliser. Si un sportif envisage d'utiliser un complément, pour réduire le risque il devrait :

- ✓ Demander conseil à un expert en nutrition sportive pour voir si ses besoins peuvent être couverts avec une approche alimentaire.
- ✓ Utiliser des sources fiables pour effectuer des recherches approfondies avant d'envisager la prise d'un complément.
- ✓ Apprendre à vérifier les ingrédients sur l'étiquette pour repérer les substances interdites, mais être conscient des risques de contamination ou d'étiquetage erroné, même si aucune substance interdite n'est mentionnée.
- ✓ Considérer uniquement des compléments certifiés par une entreprise indépendante de certification, et garder une preuve du test. Cela ne garantit pas un contrôle négatif, mais réduit le risque. Les entreprises indépendantes de certification comprennent **Informed Sport**, **Certified for Sport® (nsfsport.com)**, **HASTA**, **Kölner Liste** ou **BSCG**.
- ✓ Garder une preuve médicale si un complément a été prescrit pour des raisons médicales (comme traiter une carence).

Les sportifs devraient tenir compte des points ci-dessus lorsqu'ils répondent aux questions suivantes afin de prendre des décisions éclairées concernant l'utilisation de compléments :

ORGANIGRAMME DÉCISIONNEL SUR LE COMPLÉMENT

