

### Minimiser le risque :

#### Lignes directrices sur les suppléments nutritifs pour les athlètes de haut niveau

En 2010, le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) a signalé 30 infractions dues à des résultats positifs aux tests de dépistage de drogues. Un examen des statistiques sur les infractions au code antidopage pour la période 2007-2011 au Canada révèle une hausse des résultats positifs en raison de dopage accidentel, une infraction non intentionnelle du code mondial antidopage. Chaque année, l'Agence mondiale antidopage (AMA) modifie la liste des substances interdites et il en incombe aux athlètes de se tenir au courant des substances et des ingrédients qui apparaissent sur cette liste. Même si les suppléments nutritifs n'apparaissent pas sur la liste des substances interdites par l'AMA, les suppléments contaminés sont généralement la cause des infractions de dopage accidentelles. Malheureusement, il n'existe aucune ressource permettant aux athlètes de savoir quels sont les suppléments qui sont sans danger.

#### Vous pensez prendre des suppléments?

La promesse d'une meilleure performance est très tentante. Par contre, au moment de décider s'il convient de prendre un supplément, il est important de consulter votre entraîneur, une diététicienne, un médecin et/ou un physiologiste. De plus, il est essentiel de s'assurer que tous les autres aspects de votre performance soient maximisés avant d'intégrer des suppléments à votre régime alimentaire. Si vous avez moins de 18 ans, il est peu probable que vous ayez atteint votre plein potentiel en matière de performance, alors il serait préférable d'éviter de prendre des suppléments, à l'exception des boissons isotoniques et d'une alimentation équilibrée.

Voici les lignes directrices dont les athlètes et les entraîneurs devraient tenir compte au moment de décider si l'athlète devrait prendre des suppléments :

- Est-ce qu'une diététicienne agréée a évalué vos besoins nutritifs?
- Avez-vous réfléchi sérieusement aux avantages et aux inconvénients associés à la consommation de suppléments?
- Avez-vous discuté de votre intention de prendre des suppléments avec votre entraîneur, et est-il ou est-elle d'accord avec votre décision?
- Avant de prendre des suppléments, avez-vous présenté votre protocole d'usage à votre physiologiste du sport et/ou diététicienne?
- Avez-vous pris des suppléments pendant l'entraînement et pendant plusieurs compétitions mineures pour en évaluer les effets avant de les consommer pendant les compétitions majeures?

Mais qui plus est, vous devez connaître les risques associés à la consommation d'ingrédients non déclarés pouvant mener à un test positif pour des substances interdites. Afin de réduire le risque de dopage accidentel associé aux suppléments nutritifs, il est fortement recommandé de n'acheter que les marques de fabrique recommandées par les fournisseurs de votre Centre canadien multisport, et seulement les lots qui ont été testés par un laboratoire reconnu par l'AMA, comme HFL ou NSF.

#### Votre supplément a-t-il été testé?

Une consommation saine et efficace de suppléments débute par une prise de décision informée. L'équipe du CCM Pacifique a préparé une liste de ressources fiables qui pourrait vous aider à établir votre stratégie d'usage des suppléments :

1. NSF Certified for Sport: ressource en ligne pour les suppléments testés au [nsfsport.com](http://nsfsport.com)
2. HFL Informed Choice: ressource en ligne pour les suppléments testés au [informed-choice.org](http://informed-choice.org)
3. Global DRO: recherche en ligne de la base de données sur les médicaments et autres produits
4. Diététiciens du CCM Pacifique : l'outil Demandez à un(e) diététicien(ne) agréé(e) du [cscpacific.ca](http://cscpacific.ca)
5. Infini Nutrition Custom Fuel : suppléments testés par lots disponibles au [infininutrition.ca](http://infininutrition.ca)
6. Manuel de santé et performance pour les athlètes du CCM Pacifique: Copie papier ou électronique pour les athlètes inscrits au Centre.

#### Attention:

**Le CCM Pacifique, le CCM Calgary et le CCM Ontario ont demandé aux laboratoires HFL de tester des lots de suppléments nutritifs afin de s'assurer que les risques de contamination des suppléments soient minimes. Étant donné que certains récipients tirés d'un lot testé n'ont pas été testés dans un laboratoire de l'AMA, il existe un risque infime de contamination des suppléments. Les Centres canadiens multisports ne peuvent être tenus responsables si le test de dépistage de drogues d'un athlète produit un résultat positif parce qu'il a consommé des suppléments nutritifs.**

### FAVORISER LA PERFORMANCE SPORTIVE

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance pour aider les athlètes et les entraîneurs à remporter des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique collabore avec ses partenaires nationaux et provinciaux pour créer un système sportif solide qui favorise le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations de performance sportive.