

RESPONSABILITÉ OBJECTIVE

Vous êtes seul responsable de toutes substances interdites trouvées dans votre corps (peu importe d'où elle vient, ou qui vous a conseillé de la prendre). Cette règle est connue sous le nom de « *responsabilité objective* ». Même si vous avez pris la substance accidentellement (par ex. par le biais d'un médicament ou d'un complément alimentaire contaminé), ou qu'elle vous a été donnée par votre médecin, votre entraîneur ou un coéquipier, vous avez quand même commis une violation des règles antidopage et vous vous exposez à une longue suspension. Faites attention aux produits que vous consommez !



TESTS & CERTIFICATIONS

Certains fabricants affirment sur leur étiquetage que leurs compléments alimentaires sont « *certifiés* » ou « *testés* » ou encore « *certifiés* » par des organismes indépendants (voire même par l'AMA). Cela n'atteste pas que ces produits ne contiennent pas de substance interdite. L'AMA ne certifie aucun complément alimentaire. Les produits « *naturels* » ou « *à base de plantes* » peuvent aussi contenir des substances interdites et conduire à un contrôle positif.

Les compléments alimentaires ne sont pas interdits dans le sport et ne se trouvent pas, en tant que tels sur la **Liste des substances interdites** de l'Agence mondiale antidopage. Toutefois, il faut faire preuve d'une extrême vigilance lorsqu'il s'agit de prise de compléments alimentaires, car ils présentent des risques pour la santé et des risques de dopage.



AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE



Faites toujours une recherche sur le site de l'AFLD sur le produit et le fabricant. Les bons fabricants de compléments font tester leurs produits par des organismes de contrôle de lots indépendants, tels qu'Informed Sport. Ces organismes vous diront quel lot d'un produit a été testé. L'utilisation de ce lot réduira le risque, mais ne l'éliminera pas complètement. Personne ne peut garantir à 100 % qu'un complément est sûr. Méfiez-vous des entreprises qui prétendent que leur produit est « *naturel* », « *100 % sûr* » ou approuvé par un organisme tel que l'AMA. Ce n'est jamais vrai. L'aval d'une organisation sportive ou d'une équipe ne fait pas de différence sur la sûreté du produit. Si cela semble trop beau pour être vrai, ça l'est probablement.

UNE NORME EUROPÉENNE POUR LIMITER LES RISQUES DE DOPAGE

Pour faire face aux risques liés à des produits présentés frauduleusement comme des aliments ou compléments alimentaires pour sportifs, les consommateurs et les fabricants européens concernés peuvent désormais s'appuyer sur la norme européenne NF EN 17444. Fruit d'une initiative portée par le ministère chargé des sports et les fabricants français de produits pour sportifs depuis plus de dix ans, avec l'appui et l'expertise scientifique de l'Anses, cette norme européenne tire son origine d'une norme française (NF V94-001), publiée en 2012.

Fédération Sportive et Gymnique du Travail

14 rue Scandicci - 93508 Pantin Cedex
01 49 42 23 19 - accueil@fsgt.org
www.sportetpleinair.fr



@FSGTofficiel



SANTÉ & PERFORMANCE

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE



WWW.FSGT.ORG



DÉFINITION

Un **COMPLÉMENT ALIMENTAIRE** est « une denrée alimentaire dont le but est de compléter un régime alimentaire normal et qui constitue une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique ». Selon les autorités médicales, une alimentation équilibrée est suffisante pour subvenir aux besoins de l'organisme, même à ceux des sportifs. Il est donc fortement déconseillé de recourir à ces produits.

En tout état de cause, les plus grandes précautions doivent être prises par le sportif qui envisage d'utiliser des compléments alimentaires, que ceux-ci aient été achetés en boutique ou sur Internet. En effet, la présence de substances interdites ou de traces de celles-ci n'est pas systématiquement mentionnée dans la composition de ces produits.

Les produits qui affichent leur respect de la norme AFNOR 17444 devraient être privilégiés aux autres compléments alimentaires. Mais la norme AFNOR n'étant pas une norme de certification de produits, elle ne peut garantir à 100 % qu'un produit ne contiendra pas de substances interdites.



LES DIFFÉRENTS RISQUES

LES RISQUES POUR LA SANTÉ

- Des effets secondaires tels que l'altération des reins ou du foie.
- La prise de compléments alimentaires peut amener le sportif à développer une conduite à risque pouvant l'entraîner vers l'usage de produits dopants ou de conduites dopantes.

LES RISQUES DE DOPAGE

Certains compléments alimentaires contiennent des substances interdites mentionnées dans la liste des ingrédients figurant sur l'étiquette ou l'emballage, qu'il appartient au sportif de consulter.

En outre, l'industrie des compléments alimentaires n'étant pas régulée, les produits pourraient contenir des substances interdites qui ne sont pas indiquées sur l'étiquette ou l'emballage.

La prise de compléments peut donc conduire à un résultat positif à la suite d'un contrôle antidopage, entraînant ainsi une violation des règles antidopage et éventuellement une sanction.

La contamination de compléments alimentaires peut être volontaire ou accidentelle (produits contaminés pendant le processus de remplissage).



LES BONS REFLEXES

- Je prends conseil auprès d'un professionnel de santé pour mes besoins nutritionnels.
- Je privilégie une alimentation riche et équilibrée et privilégie un rythme sain avec une attention particulière à la qualité de mon sommeil.
- J'évite de passer des commandes sur Internet et auprès de fournisseurs inconnus pour réduire le risque d'acheter des produits contaminés.

POUR MINIMISER LES RISQUES

- Ne pas utiliser de compléments, sauf si vous avez un besoin alimentaire clair, identifié par un médecin nutritionniste.
- Lire très attentivement l'étiquette du complément et entreprendre une recherche sur chaque ingrédient pour s'assurer qu'il ne s'agit pas d'une substance (ou d'un type de substance) faisant partie de la Liste des interdictions. Rappelez-vous qu'il est possible que toutes les substances contenues dans le produit ne soient pas listées.
- Éviter d'acheter des compléments sur Internet. Si vous le faites, vérifiez que le fournisseur possède une adresse physique, et qu'il n'a pas été impliqué auparavant dans une affaire de dopage. Si le site semble promouvoir le bodybuilding, le « *shredding* » (sèche) ou les « *gains rapides* », il y a probablement un risque.
- Ne pas partager de compléments avec d'autres sportifs, et ne pas utiliser de produits qui vous seraient donnés par des coéquipiers ou des amis.
- Utiliser uniquement des compléments faisant partie d'un lot testé par un organisme de contrôle de lots indépendant. Faites attention aux fabricants qui affichent le logo de contrôleurs de lots sur leur site, mais qui ne font peut-être pas tester tous leurs produits.

Rappelez-vous que ces mesures ne font que réduire le risque, et ne l'éliminent pas complètement. C'est de votre responsabilité, et de celle de personne d'autre.

Si vous n'êtes pas certain que le complément est sûr, ne le prenez pas.



ATTENTION

Certains fabricants n'indiquent pas sur l'emballage de leurs lots, l'ensemble des ingrédients présents au sein de leurs compléments alimentaires.

