



SPORT  
INSTITUTE  
NETWORK  
RÉSEAU DES  
INSTITUTS  
DU SPORT

# LISATION SÉCURITAIRE DE SUPPLÉMENTS

**ROUGE**

et

**VERT SIGNAUX D'ALARME**

LORSQUE VOUS ENVISAGEZ DE PRENDRE DES SUPPLÉMENTS

**Avez-vous consulté d'abord l'un de ces praticiens?**



- MÉDECIN EN MÉDECINE
- SPORTIVE, DIÉTÉTISTE,
- PHYSIOLOGISTE AGRÉÉ

**Q. Le supplément a-t-il été recommandé par l'un des praticiens mentionnés ci-dessus?**

Si oui, tenez compte de ce qui suit avant de prendre UN supplément pour vous aider à prendre une décision éclairée.



**EST-IL SÉCURITAIRE, TESTÉ ET EFFICACE?**



Le supplément peut être combiné en toute sécurité à votre régime actuel de supplément ou de médicament.



Il y a suffisamment de preuves pour appuyer son utilisation dans votre sport ou votre événement.



Il est testé par un tiers pour les substances interdites de l'Agence mondiale antidopage (AMA). Consultez l'application canadienne pour le suivi des suppléments (CAST).



Vous avez envisagé toutes les options d'aliments entiers qui peuvent offrir le même avantage.

**VOUS AVEZ UN PLAN.**



Vous connaissez le protocole qui soutiendra le mieux votre performance.



Le protocole changera autour et pendant la compétition.



**IL N'EST PAS SÉCURITAIRE, TESTÉ OU EFFICACE.**



Si le supplément ne répond pas à tous les critères de sécurité, de test et d'efficacité, **CESSEZ** de prendre le supplément et parlez à votre diététiste, médecin en médecine sportive ou physiologiste.

**SI VOUS N'AVEZ PAS DE PLAN.**



**ARRÊTEZ**, demander de l'aide. Parlez à votre diététiste sportive ou à votre médecin pour discuter de votre protocole précis.



**Aucun supplément n'est 100 % sans risque.**

Vous pouvez minimiser le risque de contamination croisée accidentelle en choisissant seulement des suppléments testés par des tiers pour les substances interdites de l'AMA. Vérifiez sur la CAST les options qui répondent à ces critères.

**Faire le suivi de tous les suppléments pour sportifs (et non des médicaments), y compris la marque, la dose et les dates de péremption. Les boissons pour sportifs et les aliments pour sportifs n'ont pas besoin d'être suivis.**



**ENREGISTREZ-LES SUR LA CAST**



- Nom du produit ou numéro de lot
- Les dates de début et de fin d'utilisation vous permettent également de téléverser une photo du produit!



SPORT  
INSTITUTE  
NETWORK  
RÉSEAU DES  
INSTITUTS  
DU SPORT

PACIFIQUE | CALGARY | SASKATCHEWAN |  
MANITOBA | ONTARIO | QUÉBÉC | ATLANTIQUE