

Public : Sportifs participants à des compétitions de niveau national et/ou international

Objectifs d'apprentissage :

- Identifier les risques liés l'utilisation des CA
- Faire le lien entre l'application des bons réflexes et le fait de limiter les risques liés aux compléments alimentaires
- Nommer et appliquer les bons réflexes avant de consommer un CA
- Nommer et identifier la norme AFNOR NF EN 17444 et les programmes d'analyse antidopage de compléments alimentaires

Prérequis : public initié qui consomme des compléments alimentaires

Accès à internet

Durée estimée : 40 minutes

AFLD

— AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

Les compléments alimentaires





Faites le test pour vous auto-évaluer sur les bons réflexes à adopter avec les compléments alimentaires !

<https://www.aflid.fr/outil/>





Quel score avez-vous obtenu ?



100% de bons réflexes activés

**Quels sont les risques liés à la
consommation des compléments
alimentaires ?**

- ↳ **Pour la santé** : La consommation de compléments alimentaires peut entraîner des surdosages et ou des interactions médicamenteuses
 - ↳ **Pour votre carrière (dopage)** : Les compléments alimentaires pourraient **contenir des substances interdites** qui ne sont pas indiquées sur l'étiquette ou l'emballage, ou être contaminés accidentellement ou non (lors du processus de fabrication par exemple)
-
-



Si un sportif est testé positif à un contrôle antidopage car le complément alimentaire qu'il a consommé contenait une substance interdite,

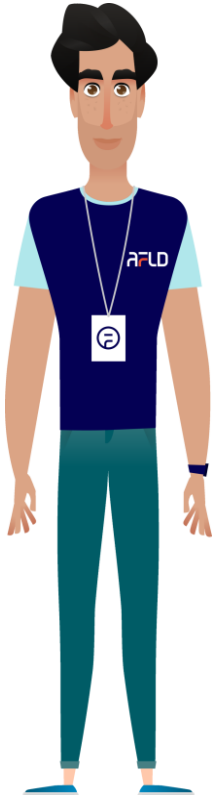
le sportif est-il responsable ?



Un sportif testé positif à un contrôle antidopage à cause d'un complément alimentaire risque une **suspension pour violation des règles antidopage.**



Chaque sportif est **responsable des substances décelées dans ses échantillons**, et une **violation des règles antidopage** survient quand une substance interdite est retrouvée dans son prélèvement, indépendamment de la manière dont la substance s'y est retrouvée (**intentionnelle ou non**)



L'Agence française de lutte contre le dopage a déterminé un ensemble de bons réflexes pour minimiser les risques associés aux compléments alimentaires.



Avant d'acheter le complément alimentaire

- 1. S'interroger** sur les raisons de prendre des compléments alimentaires
- 2. Consulter** un professionnel de santé pour évaluer les besoins nutritionnels



Avant d'acheter le complément alimentaire

3. **Privilégier** les produits affichant la **norme AFNOR NF EN 17444** ou autres programmes d'analyse :



Sport Protect



NSF Certified for Sport (USA)



SPORT

Informed Sport (UK)



Liste de Cologne (ALL)

Les produits AFNOR NF EN 17444 doivent présenter la mention suivante :

« Ce produit a été développé et fabriqué conformément aux exigences de l'EN 17444 à la date de production du lot. »

Exemples de logos :



Ce produit a été développé et fabriqué
conformément aux exigences
ANTI-DOPAGES
NORMES AFNOR EN 17444
à la date de production du lot.



PRODUIT CONFORME
À LA NORME AFNOR
EN 17444*

Avant d'acheter le complément alimentaire



4. Privilégier les achats en pharmacie ou en magasin (de sport ou grande enseigne)

Être **vigilant** en cas d'achat en ligne :

- Commander sur **le site officiel du fabricant**
 - Se méfier des sites aux promesses de résultats garantis, des sites en anglais ou aux noms évocateurs de substances interdites
-

Lorsque l'on souhaite consommer le complément alimentaire

5. **Toujours vérifier la composition** d'un complément alimentaire et effectuer des recherches préalables

Vérifier la liste des substances indiquées sur l'étiquette/emballage avec la liste des substances interdites disponible le site de l'Agence Mondiale Antidopage



Lorsque l'on souhaite consommer le complément alimentaire

6. Documenter sa prise de compléments alimentaires

- Prendre une photo du produit et de l'étiquette et du numéro de lot
- Conserver la facture d'achat
- Noter la prise autant que possible (quantités, fréquence, etc.)



Quiz



Quiz

Pour chaque question, indiquer la réponse qui vous semble juste. Certaines questions peuvent avoir plusieurs réponses correctes.

Justifiez votre réponse



Commander sur les sites officiels des marques de compléments alimentaires représente un bon réflexe à adopter ?

- Vrai
- Faux



Le moteur de recherche médicaments.afld.fr permet de vérifier si un complément alimentaire est sûr

- Vrai
- Faux



Quel est le nom de la norme antidopage mise en avant par l'AFLD ?

- La norme NE FE 17 444
 - La norme NF EN 14 777
 - La norme NF EN 17 444
-
-

Quels sont les bons réflexes mis en avant par l'AFLD parmi ses propositions ?

- Commander ses compléments alimentaires sur Internet sans faire attention
 - Vérifier la composition du complément alimentaire sur le moteur de recherche de l'AFLD
 - Consulter un professionnel de santé
-
-



Sport Protect permet de garantir qu'un complément alimentaire a été fabriqué selon un processus de fabrication spécifique antidopage

- Vrai
- Faux

Quels sont les programmes d'analyse antidopage mis en avant par l'AFLD ?



1.



2.



3.



4.

Si un complément alimentaire est indiqué « 100% naturel », il n'est pas nécessaire de faire les vérifications complémentaires ?

- Vrai
 - Faux
-
-

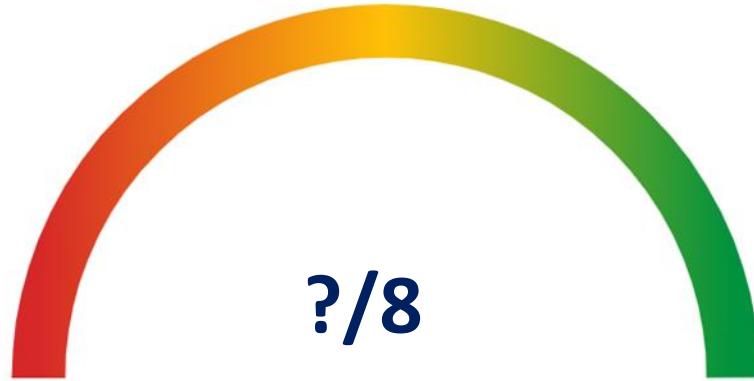
**Je pourrais risquer jusqu'à 4 ans de suspension si
je consomme un complément alimentaire
contenant une substance interdite ?**

- Vrai
- Faux





Combien avez-vous obtenu de bonnes réponses ?



Se poser les bonnes questions



Consulter un professionnel de santé



Privilégier la norme AFNOR NF EN 17444 et/ou des programmes d'analyse antidopage



Privilégier les achats en pharmacie ou en magasin et rester vigilant en cas d'achat sur internet



Vérifier la composition d'un complément alimentaire



Documenter sa prise

