



## POSITION DE TRIATHLON CANADA SUR L'UTILISATION DE SUPPLÉMENTS

Le but de cette déclaration est de préciser notre position auprès des athlètes et des intervenants de Triathlon Canada concernant l'utilisation de suppléments, avec la contribution des opinions du réseau national d'ÉSI de Triathlon Canada, d'autres organismes nationaux du sport canadiens et des extraits du guide des ressources de l'ITU sur la gestion des risques liés à la prise de suppléments nutritionnels (1).

Le domaine de la supplémentation et ce qui constitue un supplément peuvent porter à confusion, étant donné le manque de définitions convenues, et des interprétations souvent vagues de ce qui est considéré comme un aliment ou une drogue. Pour que Triathlon Canada adopte une position nationale sur l'utilisation des suppléments dans notre sport, nous devons d'abord définir ce que nous croyons être des distinctions entre les aliments sportifs, les médicaments, les suppléments pour la santé et les substances qui aident la performance.

### ÉNONCÉ DE POSITION

Avant que les athlètes choisissent d'utiliser n'importe quelle forme de supplément, ils doivent s'assurer qu'ils proviennent d'une source sûre, fiable et éprouvée. L'athlète est strictement responsable (voir le site web de l'AMA: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)) même si un test positif est dû à une contamination accidentelle. Il est important de noter que de nombreux suppléments contiennent des substances interdites. Plus d'informations peuvent être consultées sur <https://cces.ca/fr/supplements>

Les athlètes souhaitant vérifier l'état du médicament (approuvé ou interdit) peuvent se rendre sur: [www.globaldro.com](http://www.globaldro.com).

### OBJECTIF

Aucune quantité de suppléments ne peut remplacer les bons choix alimentaires, la planification appropriée des repas et le repos et la récupération convenablement planifiés. Manger de la nourriture est la meilleure façon d'alimenter votre entraînement, et le repos et le sommeil sont la meilleure façon de récupérer et de rester en bonne santé.

### DÉFINITIONS

**Les suppléments** sont tous les nutriments isolés d'un aliment comme une vitamine, un minéral, un acide aminé, etc. ; ou toute substance qui est ajoutée aux aliments dans le but d'augmenter ou de modifier le contenu nutritionnel.

Aux fins de cette politique, les suppléments peuvent comprendre:

# TRIATHLON CANADA

**Les aliments pour sportifs** sont des produits destinés (et commercialisés) à la nutrition spécialisée pour athlètes et personnes actives. Les aliments pour sportifs peuvent comprendre une teneur élevée en protéines ou d'autres nutriments pour favoriser la récupération, le métabolisme et de nombreux autres bienfaits potentiels liés au sport. Ils sont généralement conçus pour plus de commodité, et peuvent inclure des barres, des poudres, des boissons et d'autres formes. La distinction entre les aliments et les aliments pour sportifs est quelque peu arbitraire dans de nombreux cas, mais en général: les aliments pour sportifs sont des produits manufacturés qui fournissent une source pratique d'éléments alimentaires de base destinés à une ingestion rapide avant, pendant ou après le sport. (c.-à-d. gels de sport, barres, poudres de protéines, etc.).

**Les médicaments** sont des éléments que vous ne pouvez pas tirer de la nourriture quotidienne ingérée. Généralement, les médicaments sont destinés au traitement d'une maladie, d'une blessure ou d'une déficience médicalement diagnostiquée. Cela pourrait inclure des médicaments sur ordonnance et en vente libre, des vitamines et des minéraux, selon la condition médicale.

**Les suppléments pour la santé** tentent de promouvoir un état d'être plus sain et potentiellement prévenir les blessures ou les maladies. De plus, les suppléments pour la santé peuvent prétendre à des bénéfices de performance en augmentant les ressources physiques du corps au-delà des niveaux considérés comme «normaux» dans une population en général. Les substituts de repas / additifs se retrouvent dans la catégorie de suppléments pour la santé si votre objectif est de fortifier davantage les aliments réguliers que vous mangez avec des vitamines ajoutées, des minéraux, ou d'autres éléments de nourriture. (par exemple, suppléments de fer, vitamines, chondroïtine, etc.)

**Suppléments pour améliorer la performance** sont des suppléments qui sont pris pour améliorer la performance physique, l'endurance ou la récupération. Ceux-ci sont généralement liés à une performance spécifique, et souvent assimilés à l'expression négative «drogues améliorant la performance». Précisons que tous les suppléments pour améliorer la performance ne sont pas interdits dans le sport. En fait, quelques recherches démontrent les avantages potentiels sur la performance en natation pour certains suppléments pour améliorer la performance qui sont parfaitement légaux. L'intention de prendre ces suppléments est d'améliorer le potentiel du corps à atteindre une meilleure performance. Ceux-ci sont souvent utilisés immédiatement avant la compétition. (par exemple, la caféine).

## MISE EN ŒUVRE

Triathlon Canada a choisi d'élaborer et de suivre quatre principes fondamentaux en matière de suppléments:

1. Aucun budget opérationnel de Triathlon Canada affecté aux Centres nationaux de performance (CNP), aux initiatives ou aux athlètes de financement accru ou aux initiatives ou athlètes Prochaine génération ne peut être utilisé pour acheter des suppléments.



2. Il est essentiel que tous les autres domaines de performance soient maximisés avant d'envisager l'intégration de suppléments dans le plan de nutrition et d'entraînement sportif d'un athlète, et seulement sous la supervision de l'ÉSI.
3. Des suppléments peuvent être indiqués pour le traitement en lien avec des diagnostics médicaux et des carences nutritionnelles sous la direction d'un médecin et d'une diététiste.
4. À l'exception des aliments pour sportifs, les athlètes juniors ne devraient pas utiliser de suppléments sans consultation médicale et nutritionnelle et avec le consentement des parents / tuteurs.
5. Triathlon Canada ne commanditera pas de produits de suppléments nutritionnels et n'approuvera pas l'utilisation de suppléments nutritionnels par le biais de commandites personnelles, de partenaires, de membres ou d'intervenants.

De plus, Triathlon Canada appuie le Guide de ressources de l'ITU sur la gestion des risques liés à la prise de suppléments nutritionnels. (1)

Nous croyons que la meilleure stratégie est d'avoir une bonne planification et de bonnes habitudes alimentaires afin que la supplémentation soit minimisée ou ne soit pas nécessaire. Bien que les aliments pour les sportifs constituent une source pratique de nutriments, ils ne compensent pas les mauvais choix alimentaires et l'apport alimentaire inadéquat. Un supplément alimentaire peut être indiqué dans le cas où un athlète démontre une déficience d'un élément alimentaire, comme une vitamine ou un minéral essentiel, et que la nourriture nécessaire n'est pas disponible ou adéquate. Pour la plupart, un apport suffisant en protéines peut être obtenu à partir des aliments de tous les jours et une bonne planification des repas. Si les besoins d'entraînement d'un athlète dépassent ce qui peut raisonnablement être planifié et préparé par des repas réguliers en matière d'apport protéique, alors les boissons protéinées-glucidiques ou les protéines provenant d'une source éprouvée sont des options (par exemple: <http://www.nfsport.com/> et <http://www.informed-choice.org>). Pour maintenir une santé optimale, la meilleure stratégie pour soutenir un système immunitaire en bonne santé durant un entraînement intensif est de planifier la bonne quantité de repos et de répondre aux besoins nutritionnels quotidiens. Bien que certaines recherches démontrent qu'un petit nombre de suppléments peuvent améliorer la performance en natation, des doses efficaces de certains de ces suppléments se retrouvent dans les aliments et les boissons quotidiens.

## RÉFÉRENCES

1. Guide de ressources de l'ITU sur la gestion des risques liés à la prise de suppléments nutritionnels <https://www.triathlon.org/anti-doping/education>