

QU'EST-CE QU'UN SUPPLÉMENT?



Boissons
énergisantes



Vitamines
et minéraux



Remèdes à base de plantes
et homéopathiques



Probiotiques
Protéines en poudre
Brûleurs de gras
Augmentateurs de masse
Volumisateurs musculaires

NON
RÈGLEMENTÉ

PRENEZ-VOUS DES SUPPLÉMENTS?

QUI EN PREND?

87%

DES ATHLÈTES
AFFIRMENT
PRENDRE DES
SUPPLÉMENTS

DE QUI LES ATHLÈTES
obtiennent-ils des conseils?



Famille et amis

19,8 %



Entraîneur
en musculation

13,5 %



Coéquipiers

10,8 %

SEULEMENT 4 % S'INFORMENT
AUPRÈS DE LEUR MÉDECIN
ET 0,8 % AUPRÈS D'UN DIÉTÉTISTE

AVEZ-VOUS BESOIN DE SUPPLÉMENTS?

POURQUOI LES ATHLÈTES PENSENT EN AVOIR BESOIN?

30,2 % MAINTENIR LA SANTÉ/PRÉVENIR UNE CARENCE NUTRITIONNELLE

20,5 % ACCROÎTRE LEUR ÉNERGIE

15,6 % RÉCUPÉRER APRÈS L'EXERCICE

14,0 % AUGMENTER LEUR MASSE MAIGRE OU LEUR FORCE

8,6 % REHAUSSER LEUR DÉFENSE IMMUNITAIRE

5,4 % INDICATION MÉDICALE

5,7 % AUTRE

LES ATHLÈTES PRENNENT TROP DE SUPPLÉMENTS

VITAMINES



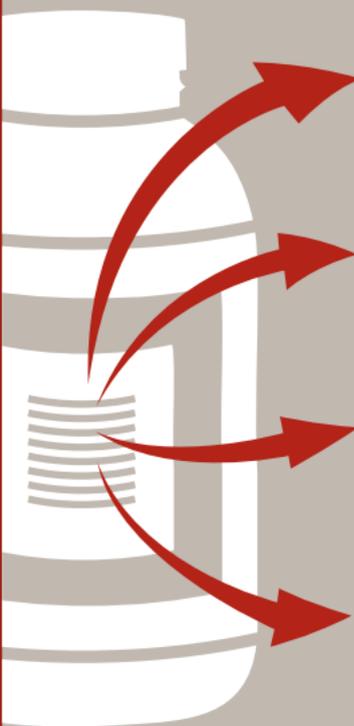
2,2 – 3,7 fois plus que l'apport quotidien recommandé

MINÉRAUX



1,2 – 2,3 fois plus que l'apport quotidien recommandé

DEVRIEZ-VOUS CROIRE LA PUB?



Perdez du poids rapidement!

Développez votre masse musculaire!

Certifié exempt de substances interdites.

Tout naturel!

Vraiment?

Qu'est-ce qu'il peut bien y avoir dans ce produit?

Par qui?

Peux-tu me dire ce qu'est la 1,3-diméthylpentylamine?



LES SUPPLÉMENTS SONT-ILS SANS DANGER?

J'ai été
préparé dans un
sous-sol sale.



J'ai été
contaminé par
des stéroïdes.



Je te garantis
un contrôle de
dopage positif.



Je suis illégal
au Canada.



QUESTION SUPPLÉMENTS

**RENSEIGNEZ-
VOUS!**

Consultez le www.cces.ca