



Défense nationale
National Defence

COMMANDEMENT DU PERSONNEL MILITAIRE

QUARTIER GÉNÉRAL DES SERVICES DE SANTÉ DES FORCES ARMÉES CANADIENNES



CHIEF OF MILITARY PERSONNEL

CANADIAN FORCES HEALTH SERVICES HEADQUARTERS

SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES :



Ce qu'il faut savoir

Les suppléments alimentaires sont un ajout à votre alimentation - ils comprennent les vitamines, les minéraux, les herbes, les acides aminés, les enzymes, et se présentent sous forme de comprimés, de capsules, de poudres, de gummies et de liquides. Voici des exemples de suppléments alimentaires.

Exemples de suppléments alimentaires :

Vitamines : p. ex., vitamine D, multivitamines	Herbes : p. ex., échinacée, ail
Minéraux : p. ex., calcium, fer	Probiotiques : p. ex., lactobacille
Acides aminés : p. ex., créatine, glutamine	Autres : p. ex., huiles de poisson, glucosamine
Aliments pour sportifs : p. ex., poudre de protéines, comprimés d'électrolyte, gels pour sportifs	

L'alimentation d'abord pour une bonne nutrition

L'ingestion des aliments est la façon la plus importante de fournir des nutriments à votre corps. Les suppléments alimentaires ne peuvent pas remplacer les aliments sains dans votre alimentation. Une saine alimentation, un entraînement intelligent et du repos sont essentiels à la santé et au rendement.

Le côté plus sombre des suppléments

Naturel ne signifie pas toujours sécuritaire : Même les suppléments naturels peuvent causer des effets secondaires indésirables et interagir avec les médicaments.

Les suppléments présentent souvent de fausses allégations à l'égard de la santé et ne contiennent pas toujours les ingrédients énumérés sur leurs étiquettes.

De plus, il peut y avoir une contamination par des substances dangereuses et l'ajout délibéré d'ingrédients qui ne figurent pas sur l'étiquette (comme des stimulants, des stéroïdes).

Prendre des suppléments alimentaires peut être dangereux pour la santé et la sécurité. Cela peut nuire à votre santé et votre performance, et réduire votre disponibilité opérationnelle.

La réglementation actuelle de l'industrie des suppléments n'empêche pas la désinformation ou la vente de produits dangereux.



STRENGTHENING THE ÉNERGISER LES **FORCES**

#ELF est le programme de promotion de la santé des FAC et du MDN. ELF offre des conseils d'experts, de la formation, et des outils pour tous, ainsi qu'un soutien aux leaders pour améliorer la santé et le bien-être des membres des FAC.



Les PSP offrent le programme Énergiser les Forces dans les bases et les escadres. Contactez votre bureau local de promotion de la santé pour vous inscrire aux cours sur le mieux-être social.

Évaluation de votre supplément

- **Crédibilité** : Existe-t-il des études scientifiques à l'appui de ces affirmations?
- **Allégations équilibrées** : Les allégations sont-elles réalistes ou sont-elles trop belles pour être vraies? Font-elles la promotion d'une solution universelle?
- **Source biaisée** : La source tente-t-elle de vendre un produit?
- **La certification par un tiers peut être utile** :
 - Des organismes indépendants n'ayant aucun lien avec l'entreprise de fabrication évaluent et *vérifient la qualité et le processus de fabrication du supplément*.
 - Une fois qu'un produit est vérifié, les fabricants peuvent apposer la certification par un tiers sur leur produit.

La certification par un tiers signifie uniquement que le contenu du produit et l'étiquette correspondent. Elle améliore la confiance dans l'exactitude de la liste des ingrédients et de certains paramètres de sécurité, mais cela ne signifie pas que le produit est sécuritaire ou efficace. *La certification par un tiers ne vérifie pas si les allégations de santé ou autres avantages des suppléments sont vrais ou non.*

Organismes de certification tiers réputés :



Points principaux :

- **Bien manger** : meilleure nutrition, meilleure performance.
- **Les suppléments peuvent comporter des risques** (contaminants non répertoriés, erreurs de quantité, effets secondaires) et leurs allégations à l'égard des bienfaits pourraient ne pas être justifiées : évaluez tout supplément avant de le prendre.
- **Vérification de certifications par un tiers** : Chercher des sceaux provenant d'organismes réputés.
- **Il faut lire attentivement les étiquettes** :
 - Il faut éviter les produits contenant les mots mélanges brevetés ou matrices, ou des ingrédients complexes.
 - La quantité de caféine est-elle de 200 mg ou moins par portion?
 - L'étiquette est-elle sans allégations douteuses ou trop belle pour être vraie?
- **Le rendement physique et mental** repose sur un entraînement intelligent, une alimentation adéquate, un bon repos et une bonne récupération.

- **Consultez vos professionnels de la santé** pour vous assurer que vos suppléments n'affectent pas négativement vos conditions médicales ou n'interagissent pas avec vos médicaments.

Où trouver des renseignements crédibles sur la nutrition et les suppléments :

- [Guide alimentaire canadien](#)
- [Operation Supplement Safety | OPSS](#) (Disponible uniquement en anglais)



- Vous pouvez voir une liste de suppléments classés par niveau de preuve et par risque (de A à E) sur le site de l'Australian Institute of Sport (anglais seulement).
- Consultez des diététistes-nutritionnistes ou des professionnels de la santé pour obtenir des conseils personnalisés.

