



Position Harfangs concernant les suppléments alimentaires

Compte tenu des faits scientifiquement reconnus à ce jour, il est convenu qu'une saine alimentation, lorsque bien adaptée, permet de répondre entièrement aux besoins nutritionnels de l'élève-athlète et ce, peu importe sa discipline sportive ou le type d'entraînement qu'il pratique.

De ce fait, les Harfangs de l'école secondaire du Triolet (sports interscolaires et sport-études) ne toléreront pas l'utilisation de suppléments alimentaires dont l'efficacité n'est pas reconnue scientifiquement pour les élèves-athlètes d'âge scolaire.

Voici différents types de suppléments alimentaires dont l'utilisation ne sera pas tolérée (liste non exhaustive):

- Boissons énergisantes (Red Bull, Rock Star, Guru, etc.)
- Suppléments de protéines (Poudre, barre, boisson, etc.)
- Suppléments de créatine (Poudre, gélule, boisson, etc.)
- Suppléments visant le gain ou la perte de masse (*Weight gainer*, brûleurs de gras, acides aminés, etc.)
- Autres suppléments alimentaires ou mélanges de produits divers n'étant pas reconnus scientifiquement ou par un professionnel de la santé.

Aucun de ces produits ne devra être consommé par les élèves-athlètes, sous peine de sanctions sévères visant ceux-ci ainsi que leur équipe.

Seule l'utilisation des suppléments alimentaires suivant sera tolérée :

- Barres énergétiques (Vector, Cliff, Powerbar, etc.)
- Boissons énergétiques (Gatorade, Powerade, Cytomax, etc.)
- Gels énergétiques
- Suppléments de vitamines et de minéraux
- Substitut de repas (Boost, Ensure, Carnation, etc.)
- Autres produits dont l'usage est reconnu par un professionnel de la santé pour des raisons médicales

Notez que le Triolet encourage fortement les élèves-athlètes à s'informer auprès d'un professionnel de la santé avant d'utiliser ces produits, même s'ils sont autorisés.

Document approuvé par le comité de coordination sport-études et par les entraîneurs cadres des sports interscolaires lors de la rencontre du 12 octobre 2010.