

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Le risque de consommer un complément alimentaire contenant une substance interdite est faible, mais ce risque est bien réel.

Seule la norme **AFNOR NF 94001** permet de certifier l'absence de substance interdite dans les compléments alimentaires, ou autres denrées destinées aux sportifs.

Ainsi, les Antennes Médicales Prévention Dopage (AMPD) et la SFNS proposent une liste (non exhaustive) de compléments alimentaires sécurisés vis-à-vis du dopage (donc normalisés AFNOR), actualisée au **01/01/2020**.

Cette liste rentre dans le cadre d'une mission nationale spécifique de l'AMPD des Hauts-de-France, en partenariat avec la Société Française de Nutrition du Sport (SFNS) :

<https://www.nutritiondusport.fr/securisation-complements-alimentaires-sportifs/>

Dans le doute, il ne faut pas hésiter à solliciter son médecin référent pour avoir plus d'information et éviter le dopage accidentel.