

Précautions à prendre avec les compléments

Les compléments alimentaires (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Sind-Supplemente-sinnvoll->) ne doivent être pris que sur le conseil d'un médecin (<http://www.antidoping.ch/de/medizin-substanzen-und-methoden/supplemente-und-nahrungsergaenzungsmittel>) ou d'un pharmacien, car...

1. on trouve sur le marché des milliers de compléments qui ne servent à rien, voire nuisent à la santé ou à la capacité de performance ;
2. seuls quelques compléments ont une utilité avérée ;
3. les informations fournies par les fabricants sont à prendre avec des pincettes, puisqu'elles visent justement à faire vendre ces compléments.

Attention !

- Des recherches ont montré que certains compléments pouvaient comporter des substances dopantes (<https://coolandclean.ch/fr/themen/Dopage/Medikamente-immer--berpr-fen->).
- Le Guide des suppléments alimentaires disponible sur le site www.antidoping.ch (<http://www.antidoping.ch/fr>) fournit des informations impartiales à ce sujet.

En savoir plus sur ce sujet :

Qui devrait prendre des compléments ? (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Wer-soll-Supplemente-nehmen->)

Les compléments sont-ils utiles ? (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Sind-Supplemente-sinnvoll->)

Contrôles antidopage (<https://coolandclean.ch/fr/themen/Dopage/Dopingkontrollen>)

Pour de plus amples informations: <https://www.coolandclean.ch>