

Liste de vérification des suppléments antidopage de la WCHM



1. Vérifier les ingrédients

- Avant d'utiliser un supplément, recherchez les ingrédients sur : www.globaldro.com
- Confirmez « Non interdit » pour l'haltérophilie et le statut de compétition.

2. Choisissez des suppléments certifiés

- Préférez les suppléments testés « NSF Certified for Sport » ou « Informed Sport ».
- Réduit le risque de contamination croisée.

3. Tenue de dossiers

Notez :

- Marque et nom du produit
- Numéro de lot ou de lot
- Reçu d'achat
- Photos de l'étiquette et de la liste des ingrédients

Conserver pendant au moins deux ans.

4. Surveillez les changements

- Consultez la liste des interdictions de l'AMA chaque année en janvier pour connaître les changements.
- Révérifiez tout supplément avant chaque saison de compétition.

5. En cas de doute, laissez-le de côté!

- Si vous n'êtes pas sûr d'un supplément ou d'un ingrédient, ne le prenez pas avant d'avoir été clarifié avec :
 - ✓ Un médecin du sport
 - ✓ Un pharmacien familier avec l'antidopage
 - ✓ Ligne d'information du CCES au 1-800-672-7775.

6. Besoins médicaux

- Si les médicaments prescrits contiennent une substance interdite, demandez une autorisation d'utilisation à des fins thérapeutiques si vous participez à un championnat international d'haltérophilie des maîtres, mais communiquez avec imwla.antidoping@gmail.com pour obtenir des conseils, OU
- Demandez un « examen médical » si vous participez aux Championnats canadiens des maîtres d'haltérophilie. Examinez attentivement les « Documents antidopage de la WCHM » sur le site Web de la WCHM.
- Examinez attentivement « Se préparer au contrôle du dopage » sur le site Web de la WCHM.
- Communiquez avec le CCES au 1-613-521-3340 ou avec la ligne d'information du CCES au 1-800-672-7775.