

PROTÉINE



<https://www.nsf.org>; <https://sport.wetestyoutrust.com>; <https://choice.wetestyoutrust.com>

AVANTAGES PROPOSÉS

- Développe, maintient et répare les tissus musculaires
- Les besoins en protéines augmentent lorsque vous commencez un nouveau programme d'entraînement musculaire
- Les besoins sont plus élevés pour les athlètes végétariens et végétaliens
- Les suppléments peuvent être un moyen pratique de répondre aux besoins, mais ne sont pas nécessaires

ATHLÈTES QUI POURRAIENT EN BÉNÉFICIER

- Les athlètes ayant de la difficulté à répondre à leurs besoins

MODE D'UTILISATION

- Répartissez votre apport en protéines : 15 -25 g toutes les 3 - 4 h
- Améliorez votre récupération : Assurez-vous de consommer des glucides pendant la récupération avec un ratio glucides/protéines de 4:1 pour maximiser l'utilisation des protéines
- Acides aminés pour le développement musculaire : Ciblez les suppléments avec 1,8 -2,0 g de leucine

OPTIONS CERTIFIÉES POUR LE SPORT DISPONIBLES À WINNIPEG



VOUS CHERCHEZ PLUS D'INFORMATIONS ?
CONTACTEZ LES DIÉTÉTICIENNES DU SPORT DU CCSM :
JORIE JANZEN : JORIE@CSCM.CA
JANELLE VINCENT : JANELLE@CSCM.CA

Pleins feux sur les
SUPPLÉMENTS

ACIDES AMINÉS À CHAÎNES BRANCHÉES BCAA



<https://www.nsf.org/certified-sport>; <https://sport.wetestyoutrust.com>; <https://choice.wetestyoutrust.com>

AVANTAGES PROPOSÉS

- Peut favoriser la synthèse des protéines musculaires
- Peut prévenir la dégradation des protéines musculaires
- Peut agir comme source de carburant pendant l'exercice lorsque l'on restreint l'apport énergétique
- Si les besoins en protéines sont satisfaits, il y a peu de données probantes sur les avantages d'une supplémentation additionnelle en BCAA

ATHLÈTES QUI POURRAIENT EN BÉNÉFICIER

- Pendant la récupération d'une blessure
- Athlètes qui ne peuvent pas tolérer ou avoir accès à des aliments/boissons protéinés pendant la récupération
- Athlètes végétariens/végétaliens qui trouvent difficile de satisfaire leurs besoins en protéines

MODE D'UTILISATION

- Choisir un supplément qui contient 2,5 - 3 g de leucine

OPTIONS CERTIFIÉES POUR LE SPORT DISPONIBLES À WINNIPEG



VOUS CHERCHEZ PLUS D'INFORMATIONS ?
CONTACTEZ LES DIÉTÉTICIENNES DU SPORT DU CSCM :
JORIE JANZEN : JORIE@CSCM.CA
JANELLE VINCENT : JANELLE@CSCM.CA

AVERTISSEMENT : CE DOCUMENT N'A PAS POUR BUT DE PROMOUVOIR L'UTILISATION DE SUPPLÉMENTS SPORTIFS QUI PEUVENT OU NON AMÉLIORER LES PERFORMANCES SPORTIVES ET SONT DESTINÉS À ÊTRE UTILISÉS EN COMPLÉMENT D'UN RÉGIME ALIMENTAIRE ADÉQUAT. LES MARQUES ONT ÉTÉ CERTIFIÉES POUR LE SPORT ET SONT RÉGULIÈREMENT TESTÉES POUR DÉTECTER LES SUBSTANCES INTERDITES.

© RESSOURCE CRÉÉE EN SEPTEMBRE 2021, REVUE ET MISE À JOUR EN SEPTEMBRE 2022

PRE-WORKOUT



<https://www.nsf.org/certified-sport>; <https://sport.wetestyoutrust.com>; <https://choice.wetestyoutrust.com>

AVANTAGES PROPOSÉS

- La recherche actuelle ne prône pas l'utilisation ou le besoin du pre-workout pour améliorer les performances
- La teneur en caféine peut présenter certains avantages

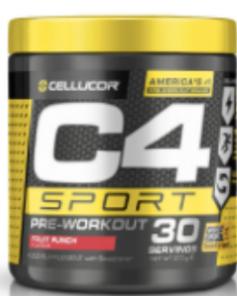
ATHLÈTES QUI POURRAIENT EN BÉNÉFICIER

- Aucun avantage n'a été démontré dans la recherche actuelle

MODE D'UTILISATION

- Consommer avant l'entraînement

OPTIONS CERTIFIÉES POUR LE SPORT DISPONIBLES À WINNIPEG



VOUS CHERCHEZ PLUS D'INFORMATIONS ?
CONTACTEZ LES DIÉTÉTICIENNES DU SPORT DU CSCM :
JORIE JANZEN : JORIE@CSCM.CA
JANELLE VINCENT : JANELLE@CSCM.CA

BETA-ALANINE



<https://www.nsf.org>; <https://sport.wetestyoutrust.com>; <https://choice.wetestyoutrust.com>

AVANTAGES PROPOSÉS

- Réduit l'accumulation d'acide lactique dans les muscles fournissant des avantages pendant l'exercice continu et intermittent
- Plus de bénéfices chez les athlètes entraînés
- Moins efficace en cas de consommation aiguë en pré-entraînement

ATHLÈTES QUI POURRAIENT EN BÉNÉFICIER

- Efforts courts et intenses d'une durée de 1 à 7 minutes

MODE D'UTILISATION

- Phase de charge : 3,2 - 6,4 g par jour en doses de 0,8 - 1,6 g toutes les 3 - 4 heures, pendant 3 - 4 semaines ou +
- Phase de maintien : si/quand on fait un cycle de doses, on peut faire une phase de maintien
- Prendre avec un repas et des aliments riches en glucides

OPTIONS CERTIFIÉES POUR LE SPORT DISPONIBLES À WINNIPEG



VOUS CHERCHEZ PLUS D'INFORMATIONS ?
CONTACTEZ LES DIÉTÉTICIENNES DU SPORT DU CCSM :
JORIE JANZEN : JORIE@CSCM.CA
JANELLE VINCENT : JANELLE@CSCM.CA

Pleins feux sur les
SUPPLÉMENTS

CRÉATINE



<https://www.nsf-sport.com>; <https://sport.wetestyoutrust.com>; <https://choice.wetestyoutrust.com>

AVANTAGES PROPOSÉS

- Peut augmenter la capacité de travail pendant l'entraînement musculaire
- Peut aider à maintenir les efforts de haute intensité et la puissance

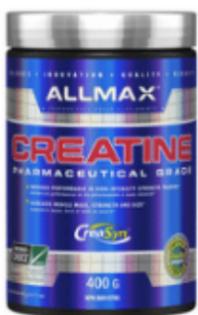
ATHLÈTES QUI POURRAIENT EN BÉNÉFICIER

- Plus efficace pour la force, la vitesse et les activités explosives de moins de 10 secondes

MODE D'UTILISATION

- Choisir le monohydrate
- Phase de charge : 20 g/jour pendant 5 jours, répartis en 4 doses et phase de maintien : 3 g/jour
- Consommation continue : 3 – 5 g/jour pendant 28 jours (la posologie dépend du poids)
- La consommation peut être cyclique pour s'adapter aux phases d'entraînement
- Prendre avec une source de glucides

OPTIONS CERTIFIÉES POUR LE SPORT DISPONIBLES À WINNIPEG



VOUS CHERCHEZ PLUS D'INFORMATIONS ?
CONTACTEZ LES DIÉTÉTICIENNES DU SPORT DU CCSM :
JORIE JANZEN : JORIE@CSCM.CA
JANELLE VINCENT : JANELLE@CSCM.CA

AVERTISSEMENT : CE DOCUMENT N'A PAS POUR BUT DE PROMOUVOIR L'UTILISATION DE SUPPLÉMENTS SPORTIFS QUI PEUVENT OU NON AMÉLIORER LES PERFORMANCES SPORTIVES ET SONT DESTINÉS À ÊTRE UTILISÉS EN COMPLÉMENT D'UN RÉGIME ALIMENTAIRE ADÉQUAT. LES MARQUES ONT ÉTÉ CERTIFIÉES POUR LE SPORT ET SONT RÉGULIÈREMENT TESTÉES POUR DÉTECTER LES SUBSTANCES INTERDITES.

© RESSOURCE CRÉÉE EN SEPTEMBRE 2021, REVUE ET MISE À JOUR EN SEPTEMBRE 2022