

202-2197 promenade Riverside Drive, Ottawa, Ontario K1H 7X3 Canada
Tel./Tél. 613.521.3340 Fax/Télé. 613.521.3134 InfoLine 1.800.672.7775
info@cces.ca www.cces.ca

DOCUMENT DE TRAVAIL DU CCES

LES SUPPLÉMENTS ET LE SPORT

Auteur : Ben Corbett – gestionnaire des projets, Programme de contrôle antidopage

Contributions : Joseph de Pencier – directeur des services de sport, avocat général
Claire Buffone – gestionnaire régionale, développement du système sportif

Date : Septembre 2003

© Centre canadien pour l'éthique dans le sport

LES SUPPLÉMENTS ET LE SPORT

Les athlètes d'élite peuvent-ils consommer en toute sécurité des suppléments sans risquer de commettre une infraction de dopage? Dans le présent document de travail, nous cherchons à répondre à cette question fondamentale. Nous examinons les problèmes rattachés au recours aux suppléments par les athlètes et proposons des solutions possibles.

INTRODUCTION

Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) est conscient que les athlètes et le grand public peuvent facilement se procurer des produits nutraceutiques et des suppléments alimentaires et en font usage. Les athlètes ont dit au CCES qu'il était prioritaire pour eux de disposer de renseignements crédibles et fiables à propos des suppléments. Le CCES tient à fournir aux athlètes de l'information sûre et une orientation appropriée afin que ceux-ci respectent le principe de l'esprit sportif, ne subissent pas de tort ou n'en causent pas à leurs rivaux par inadvertance et n'obtiennent pas de résultats de contrôle attestant la présence de substances interdites.

Beaucoup de Canadiens, dont bon nombre d'athlètes, ont recours à des suppléments parce qu'ils estiment en avoir besoin pour augmenter leur apport nutritionnel régulier. Ils croient que la consommation de suppléments peut améliorer la santé, modifier la composition corporelle, donner plus d'énergie et rehausser la performance sportive. Mais en même temps, ils supposent, à tort, que les suppléments sont efficaces et sûrs pour tout le monde, peu importe les circonstances.

Or, les suppléments peuvent contenir, et contiennent souvent, des substances interdites. La réglementation des suppléments au Canada et ailleurs est limitée. Par exemple, elle ne garantit ni le contenu ni l'étiquetage exact des suppléments. Le contenu de certains produits peut changer d'un lot à l'autre. Les étiquettes n'indiquent pas toujours tous les ingrédients et elles ne précisent pas toujours les substances interdites. Par conséquent, il est impossible présentement pour le CCES ou tout autre organisme de déterminer si les listes d'ingrédients sur les emballages sont complètes ni si la composition varie d'un lot à l'autre sans préavis. Les athlètes qui consomment des suppléments le font au risque d'obtenir un contrôle de dopage positif et de commettre une infraction de dopage¹.

Le CCES estime crucial d'examiner à fond les problèmes entourant le recours aux suppléments par les athlètes. Ainsi, nous comprendrons mieux les risques connexes et nous pourrions prendre des mesures concrètes pour minimiser ces risques. Le souci premier du CCES est le risque de dopage lié à la consommation de suppléments, mais il est souvent impossible de ne pas tenir compte des risques que cela représente pour la santé et la sécurité.

PROBLÈMES

Que sont des « suppléments »?

Les suppléments peuvent être classés en deux catégories :

1. **Suppléments alimentaires** – Les produits entrant dans cette catégorie sont consommés par les athlètes de haut niveau qui veulent combler leurs besoins alimentaires alors que leur horaire d'entraînement et leurs déplacements peuvent être particulièrement exigeants.

¹ Voir l'annexe 1 à la fin du document, qui donne une liste des récentes décisions d'arbitrage au pays et à l'étranger concernant des infractions de dopage à la nandrolone, qui n'est qu'une des substances interdites souvent associées à la consommation de suppléments alimentaires.

2. **Aides ergogéniques** – Les produits entrant dans cette catégorie sont utilisés pour améliorer la performance.

Aux fins du présent document, les « suppléments » comprennent les produits non pharmaceutiques tels que les préparations à base d'herbes médicinales, les produits nutritionnels et d'autres suppléments qui pourraient s'inscrire dans l'une ou l'autre des catégories ci-dessus. Cela inclut les « produits de santé naturels » assujettis au nouveau projet de *Règlement sur les produits de santé naturels* comme les vitamines, les préparations homéopathiques, les remèdes traditionnels, les acides aminés, les produits botaniques et les extraits de ceux-ci, les acides gras essentiels, les probiotiques et les minéraux ou les duplicats synthétiques de n'importe lequel de ces produits.

Ces dernières années, la consommation de suppléments, de préparations à base d'herbes médicinales et de remèdes homéopathiques a pris nettement de l'ampleur chez la population canadienne. L'achat de suppléments est devenu un marché extrêmement lucratif en Amérique du Nord et partout dans le monde. Les fabricants ne cessent de créer des produits censés répondre aux besoins de tous les segments de la population – des enfants aux aînés. Il n'y a donc rien de surprenant à ce que les athlètes d'élite figurent parmi l'une des cibles des fabricants des suppléments.

Points de vue des athlètes

Bien que les athlètes d'élite ne constituent qu'un petit créneau du vaste marché des suppléments, les fabricants savent très bien combien les athlètes veulent dépasser leurs rivaux sur le plan de l'entraînement et de la performance, et ils ont donc ajusté leurs stratégies de marketing en conséquence. Les athlètes ont accès à des produits supposés améliorer divers aspects de la performance sportive, qu'il s'agisse d'augmenter la taille musculaire, de favoriser le gain ou la perte de poids, d'accroître l'énergie ou l'endurance, ou même d'accélérer la récupération d'une blessure ou d'un surentraînement. Littéralement des milliers de produits sont offerts et, avec la venue d'Internet, les athlètes peuvent se procurer tout type de supplément de partout dans le monde. En s'adressant aux athlètes, les fabricants semblent viser le grand marché des Canadiens actifs et soucieux de leur santé.

Lors de séances de discussion menées récemment par le CCES auprès des athlètes, ces derniers ont été nombreux à dire qu'ils consommaient des suppléments. Ils ont déclaré qu'ils devaient constamment lutter pour répondre aux exigences de leur carrière sportive². Par exemple, la plupart des athlètes trouvent insuffisants les fonds qu'ils reçoivent du gouvernement et doivent travailler à temps partiel pour assumer les coûts élevés de leur participation au sport. D'autres tentent de poursuivre leurs études et d'occuper un emploi à temps partiel tout en s'entraînant pour réussir sur la scène sportive nationale et internationale. Il est difficile pour les athlètes de parvenir à un équilibre alors qu'ils s'efforcent de conserver de bonnes habitudes alimentaires et de se reposer de sorte à récupérer après des séances d'entraînement vigoureuses.

Certains athlètes affirment être fatigués et éprouver des difficultés à bien se nourrir et allèguent qu'il leur faut des suppléments pour faire contrepoids. Cependant, il y a un autre segment du groupe des athlètes qui voit dans les suppléments un moyen d'améliorer la performance. Enfin, d'autres raisons amènent les athlètes à consommer des suppléments, notamment sur la recommandation, douteuse, des entraîneurs ou encore pour imiter des athlètes perçus comme parmi les meilleurs.

Des groupes de la communauté sportive, dont des organismes de sport, des programmes de sport collégial et des entraîneurs d'élite, sont ouvertement en faveur de l'utilisation de suppléments. Ce

² Voir l'annexe 2 en fin de document, qui résume les points de vue des athlètes, des entraîneurs, des médecins spécialisés en sport et des administrateurs de sport concernant les problèmes liés au recours aux suppléments alimentaires dans le milieu du sport.

n'est peut-être pas seulement pour l'amélioration de la performance qui est censée en découler. La valeur d'un partenariat avec de grandes multinationales et l'injection de ressources dans des programmes commandités peuvent aussi inciter les entraîneurs et les responsables de programmes scolaires à mousser le recours à certains suppléments par leurs athlètes.

Éducation

Apprenant récemment que certains des leurs ayant obtenu un résultat positif ont prétendu que c'était à cause de suppléments contaminés, des athlètes se montrent maintenant plus prudents lorsqu'ils décident de recourir à un produit³. D'autres ont complètement cessé de consommer des suppléments, trouvant les risques trop élevés par rapport aux avantages connus.

Bien qu'on constate dernièrement une tendance à plus de discernement chez les athlètes d'élite, un nombre assez considérable d'athlètes ne connaissent absolument pas encore les risques associés aux suppléments. Il s'agit notamment des athlètes au niveau de l'école secondaire et au niveau des clubs qui commencent tôt à consommer des suppléments et gardent cette habitude alors qu'ils progressent vers les niveaux supérieurs de leur sport.

Les efforts de sensibilisation des Canadiens aux risques que posent les suppléments pour la santé et la sécurité ont été minimales. Les athlètes d'élite figurent vraisemblablement parmi les plus au courant grâce aux initiatives du CCES, qui incluent le site Web du CCES, le Guide à l'intention de l'athlète, le Livret de classification des drogues et une série d'avis sur les suppléments. Nous retrouvons également des aspects tirés d'un modèle de prise de décisions éclairées élaboré par le Centre des substances reliées au sport et à la santé (CSRSS) qui vise à aider les athlètes à juger de la valeur de recourir à un supplément.

Vu les risques d'un contrôle positif et les sanctions que cela entraîne, certains athlètes ont été motivés à se renseigner davantage sur le sujet. Malheureusement, les athlètes au niveau de l'école secondaire et des clubs sont beaucoup à ignorer les risques de dopage et pour la santé que comportent les suppléments. Résultat des plus inquiétants : ce groupe non informé utilise ces produits régulièrement et sont guidés dans leurs achats par leurs amis, leurs coéquipiers et leurs entraîneurs.

Rôles et responsabilités

Le CCES est le principal organisme chargé d'administrer tous les aspects du Programme de contrôle de dopage du Canada, y compris l'élaboration des politiques, les mesures de dépistage et de dissuasion, l'éducation et la recherche. En raison du lien (au Canada et ailleurs) qui est établi entre le recours aux suppléments et les contrôles de dopage positifs, le CCES se doit de s'attaquer aux problèmes entourant les suppléments.

Les renseignements sur les suppléments que fournissent les fabricants dans le cadre de campagnes de marketing et de promotion sont largement peu fiables. Les conseils sur l'utilisation des suppléments que dispensent les entraîneurs et d'autres personnes occupant des postes d'influence auprès des athlètes sont souvent mal fondés. Il s'ensuit une confusion chez les athlètes et une tension au sein de la communauté sportive. Le fait que les athlètes pensent avoir besoin de suppléments va directement

³ La position adoptée par le CCES dans son plus récent Avis sur le sujet est que bien qu'il demeure préférable de ne pas consommer les suppléments alimentaires afin d'éviter les risques qui y sont associés, les athlètes qui décident d'en prendre devraient le faire de façon prudente et réfléchie en examinant au préalable une série de questions ou d'éléments (efficacité du produit, effets secondaires, risque d'un résultat de contrôle positif, coût, etc.). Cet Avis est diffusé à l'adresse http://www.cces.ca/forms/index.cfm?DSP=template&act=view3&template_id=129&lang=f

à l'encontre de la position actuelle du CCES qui est de décourager leur utilisation pour des motifs d'ordre tant scientifique qu'éthique.

Le CCES a donc entrepris d'élaborer un plan d'action grâce auquel il pourra aider les athlètes et le personnel qui les encadre à prendre des décisions éclairées à propos du recours à des suppléments. Le CCES cherche à se doter d'un cadre de solutions qui lui permettra d'offrir aux athlètes davantage de renseignements concrets sur les suppléments.

Autres problèmes

Il est également à noter qu'outre la position du CCES face au recours à des suppléments, des organismes internationaux tels que l'Agence mondiale antidopage (AMA) et le Comité international olympique (CIO) exhortent vigoureusement les athlètes à ne pas toucher aux suppléments en raison des risques possibles de dopage et pour la santé qui y sont associés.

Ces risques sont attribuables à plusieurs problèmes clés :

L'absence d'un processus de réglementation

Au Canada (et partout dans le monde), l'industrie de fabrication des suppléments est grandement non réglementée. L'absence de règlements précis et, pour d'importantes parties de l'industrie, de normes de fabrication appropriées, a débouché sur des cas de mauvais étiquetage des composants, de contamination des produits et d'adultération. Autrement dit, en raison d'une réglementation déficiente et de piètres pratiques, il est impossible de déterminer la pureté et la qualité de ces produits.

Les règlements concernant les pratiques de marketing adoptées par les vendeurs de suppléments font aussi défaut. Pourvu qu'un fabricant ne prétende pas qu'un supplément agit sur certaines maladies ou certains troubles, il peut, selon la réglementation actuelle, commercialiser un produit sans approbation préalable. Comme l'autorisation avant la mise en marché n'est pas nécessaire, la contamination est une grande source d'inquiétude. Ce qu'un fabricant prétend avoir mis dans son produit peut ne pas y être, ou bien encore, ce qui se trouve dans le produit n'est peut-être pas indiqué sur l'étiquette. Plusieurs athlètes ont fait valoir que leurs contrôles positifs ont été attribuables à l'étiquetage inadéquat et à la contamination.

Le manque de recherches scientifiques

La plupart des suppléments n'ont pas fait l'objet de beaucoup de recherches scientifiques. Il subsiste une foule de questions quant à leur innocuité, à leur efficacité et à leur posologie exacte⁴. Le principe de l'utilité des suppléments repose grandement sur la théorie biochimique des réactions chimiques dans l'organisme. Jusqu'à maintenant, il n'y a pas suffisamment d'études cliniques contrôlées par les pairs qui prouvent la théorie biochimique. Si l'industrie veut convaincre la communauté sportive des avantages et de l'innocuité des suppléments, il faudra des preuves contrôlées par des pairs indépendants.

Même si des fabricants ont procédé à des travaux scientifiques dans le cadre de la création et du soutien de leurs produits, des recherches qui répondent à certaines des questions ci-après s'imposent

⁴ Pour une analyse exhaustive des travaux de recherche actuels sur les suppléments alimentaires et des protocoles scientifiques acceptés, consulter le site Web de l'Australian Institute of Sport Nutrition Department à l'adresse <http://www.ais.org.au/nutrition/CSNsupp.htm>

pour redonner toute crédibilité à l'ensemble de l'industrie et pour réduire la confusion générale concernant l'efficacité et l'innocuité des suppléments :

- Quels sont les effets de l'utilisation des produits sur la performance?
- Quels sont les effets physiologiques sur les athlètes et la population en général?
- Quelles personnes tireraient le plus profit d'un supplément en particulier?
- Quelles sont les interactions avec d'autres médicaments?
- Quels dangers courent les personnes ayant un état pathologique inconnu?

Comme il est difficile d'obtenir un brevet pour les suppléments, les fabricants sont très peu incités à investir dans des essais cliniques.

L'industrie

Comme la réglementation est pratiquement inexistante, l'industrie des suppléments continue de croître rapidement. La gamme des participants est des plus étendues, allant des multinationales de produits pharmaceutiques et de produits alimentaires jusqu'aux vendeurs de remèdes homéopathiques d'arrière-cour ou aux entrepreneurs véreux avides de faire facilement de l'argent.

Il est donc malheureusement ardu de faire la distinction entre les fabricants réputés et fiables qui adhèrent à des normes de fabrication de grande qualité et les fabricants dont les motifs et les pratiques sont plus que douteux. Le manque d'uniformité dans les normes et l'irresponsabilité de certains fabricants ont terni l'image de l'ensemble de l'industrie, finissant par s'infiltrer dans la communauté sportive.

En outre, il semble que les fabricants les moins fiables sont peu encouragés à régler leurs pratiques, ce qui pourrait ralentir leur croissance et diminuer leur potentiel de profit, lorsque les consommateurs demeurent prêts à acheter des produits même s'ils ne connaissent presque rien de leur innocuité ou de leur efficacité.

Examen des solutions possibles

Le CCES a mené des enquêtes auprès des athlètes pour savoir, entre autres, ce qu'il faudrait, à leur avis, faire à propos des risques associés aux suppléments. La majorité des réponses a porté sur une certaine forme d'approche axée sur la réduction des méfaits, qui « garantirait » que le produit est sûr sur le plan du dopage. En fait, plusieurs organismes antidopage nationaux ont déjà adopté des plans de réduction des méfaits dans le but d'atténuer les risques que posent certains produits. Toutefois, comme nous l'avons mentionné dans l'introduction, les problèmes sont multidimensionnels et ne se limitent pas à la réduction des méfaits. C'est pourquoi toute solution à long terme devra englober des secteurs comme l'éducation, la recherche et la réforme de l'industrie.

Le CCES n'a ni le mandat ni l'expertise d'approuver ou de promouvoir le recours à des suppléments par les athlètes. Son objectif est de voir à ce que les athlètes soient dûment informés de sorte qu'ils puissent poursuivre l'excellence sportive de manière loyale et propre. Il faudra examiner une vaste gamme de solutions possibles au problème.

Le CCES n'a pas l'intention de donner un faux sentiment de sécurité aux athlètes qui désirent consommer des suppléments. Le principe de la responsabilité objective de l'athlète demeurera à la base du programme antidopage du Canada, comme l'exige le Code mondial antidopage que devra

respecter la communauté sportive canadienne d'ici le début des Jeux olympiques d'été de 2004 à Athènes.

Dans la présente section, nous explorons les solutions possibles à plusieurs des principaux problèmes soulevés dans la section précédente. Certaines des initiatives qui sont déjà en marche sont indiquées; quelques-unes devront être étudiées plus à fond pour voir si elles se prêtent à un plan d'action du CCES. D'autres encore nécessiteront l'intervention de parties externes comme les fabricants ou les organismes gouvernementaux de réglementation. Le CCES a amorcé des discussions officieuses avec des représentants des deux groupes.

Voici un bref aperçu des solutions possibles :

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. Réduction des méfaits | 1. A. Inscription des produits
1. B. Produits de qualité
1. C. Approbation des produits |
| 2. Réforme de l'industrie | 2. A. Collaboration de l'industrie
2. B. Réglementation
2. C. Intervention des athlètes |
| 3. Éducation | 3. A. Campagne d'affichage
3. B. Modèles de prise de décisions éclairées
3. C. Fiches d'information sur les substances
3. D. Sensibilisation des entraîneurs
3. E. Base mondiale de données sur les médicaments
3. F. Initiative des pharmaciens |
| 4. Recherche | 4. A. Recherche du CCES
4. B. Recherche universitaire |

1. Réduction des méfaits

Une approche axée sur la réduction des méfaits consiste à fournir aux athlètes des renseignements fiables sur les suppléments qu'ils veulent consommer de sorte à réduire le risque qu'ils en prennent sans être bien informés. Le degré de fiabilité des renseignements dépend de la bonne volonté des fabricants des suppléments et de l'ampleur de la réglementation ou de la surveillance exercée par une instance désignée, qu'il s'agisse du CCES, d'une instance sportive, d'un laboratoire accrédité, d'une tierce partie ou d'un organisme indépendant participant au programme.

Le niveau de surveillance influe sur trois aspects clés :

- **La protection de l'athlète** – La mesure dans laquelle l'athlète est protégé du risque d'ingestion accidentelle d'une substance interdite.
- **La responsabilité du CCES** – La mesure dans laquelle le CCES ou un autre organisme de surveillance a la responsabilité de minimiser le risque que l'athlète ingère accidentellement une substance interdite.
- **La responsabilité du fabricant** – La mesure dans laquelle le fabricant a la responsabilité de minimiser le risque que l'athlète ingère accidentellement une substance interdite.

1. A. *Inscription des produits*

Le principe derrière une approche axée sur l'inscription des produits est que les produits qui satisfont à des normes minimales figurent dans une base de données accessible au public, dont les athlètes. Ici, la norme minimale serait l'exécution d'une analyse par un laboratoire indépendant afin de détecter la présence de substances interdites. Selon ce modèle, l'athlète obtient directement du fabricant une garantie écrite (y compris une offre d'indemnisation) qui atteste que le produit ne renferme aucune substance susceptible de causer un contrôle positif. La surveillance (par le CCES ou un autre organisme quelconque) se résumerait à maintenir la base de données et à voir à ce que l'analyse et la garantie exigées sont fournies et tenues à jour. L'organisme de surveillance n'offrirait aucune assurance directe que l'inscription du produit dans la base de données signifie qu'il n'y a aucun risque de dopage. Cependant, comme une telle consignation entraîne une analyse indépendante ainsi qu'une garantie du fabricant, on obtiendrait des renseignements sur les suppléments plus fiables que ce que nous avons actuellement.

Une approche axée sur l'inscription de produits pourrait supposer certaines des étapes suivantes :

1. Les fabricants de suppléments paient pour faire analyser leurs produits par un laboratoire indépendant.
2. Après avoir reçu le certificat d'analyse, le fabricant décide s'il fournit ou non aux athlètes une garantie écrite ayant force obligatoire (c'est-à-dire une garantie qu'il n'y a aucune trace de substance interdite améliorant la performance).
3. Les fabricants qui sont prêts à émettre une garantie sont enregistrés dans une base de données de produits inscrits.
4. Le CCES dit aux athlètes qui lui demandent des renseignements sur un supplément si le fabricant accepte ou non de fournir une garantie.
5. L'athlète doit s'adresser au fabricant pour obtenir la garantie écrite.
6. Le fabricant écrit à l'athlète une lettre dans laquelle il garantit la pureté de son produit.
7. L'athlète peut exercer un recours contre le fabricant s'il obtient un résultat de contrôle positif.
8. Le fabricant peut compléter la garantie par une promesse d'indemniser l'athlète si celui-ci obtient un résultat positif et déposer une caution substantielle (dans les sept chiffres) afin de disposer des fonds à cette fin.

Cette approche présente également d'autres principales caractéristiques :

- Le fabricant a un niveau de responsabilité élevé. L'athlète se fiant aux renseignements qu'il lui fournit, il l'assure de sa responsabilité morale envers lui en lui remettant une garantie écrite.
- Le CCES intervient minimalement. Il facilite à l'athlète l'accès à des renseignements lui permettant de savoir quels fabricants ont fait analyser leurs produits et lesquels sont prêts à produire une garantie écrite.
- Bien qu'elle ne soit pas simple, cette approche pourrait être appliquée assez rapidement à un coût modeste et rehausserait nettement la fiabilité de l'information dont disposent les athlètes sur les suppléments.

L'expérience australienne

Un programme de garantie des produits vient d'être instauré pour les athlètes en Australie. L'équipe chargée d'élaborer le programme comptait des représentants de l'Australian Sports Drug Agency (ASDA), le laboratoire accrédité par le CIO en Australie, des Australian Government Analytical Laboratories (AGAL) et du meilleur centre d'entraînement sportif du pays, l'Australian

Institute of Sport (AIS). L'équipe de projet a opté pour un système de garantie pour plusieurs raisons :

- ce système tente de redonner le fardeau de la responsabilité aux fabricants et à l'industrie, lesquels sont ultimement responsables de leurs produits. Une masse critique d'entreprises garantissant leurs produits minerait la capacité de celles qui n'en fournissent pas de mousser leurs produits auprès des athlètes;
- la prise en charge du problème par les fabricants peut stimuler un changement positif dans l'industrie;
- ce système est relativement rentable pour les membres du projet, car la plupart des coûts sont assumés par le fabricant;
- la responsabilité des membres du projet est limitée quant à la probabilité qu'un athlète ayant consommé un produit approuvé obtienne un résultat de contrôle positif.

Voici certains des problèmes opérationnels qui sont survenus :

1. **Laboratoire d'analyse** – Une fois terminée l'analyse du produit, les AGAL émettent un certificat d'analyse seulement. Il ne s'agit pas d'un certificat d'assurance de la qualité. Il semblerait qu'aucun laboratoire accrédité par le CIO ne délivrerait un certificat d'assurance de la qualité peu importe les circonstances. Le certificat ne vise que l'échantillon fourni seulement, et non le lot entier, ou la gamme de produits, et il revient à l'entreprise de décider si elle garantit toute la gamme de produits à partir d'un seul échantillon. Si un produit change d'une quelconque façon, que ce soit les ingrédients, la provenance des ingrédients ou les procédures de fabrication, il revient à l'entreprise de faire analyser de nouveau le produit.
2. **Procédures d'analyse** – Pour obtenir les résultats les plus exacts possible, il faut soumettre le produit à une analyse des substances ainsi qu'à une étude d'excrétions faisant appel à des volontaires. Cette dernière n'était pas obligatoire au début. Mais depuis que les analyses ont commencé, on a constaté que l'analyse des substances ne permet pas de vérifier tous les composants; l'étude d'excrétions a donc été imposée comme condition rattachée à la consignation du produit dans la base de données. L'analyse combinée pour chaque produit, dépendant du type, pouvait coûter entre 2 000 \$ et 5 000 \$AUS (5 000 \$AUS = environ 4 500 \$CAN). Bien que cela puisse se révéler prohibitif pour les petits fabricants ayant plusieurs produits, l'effet pourrait être que seuls participent les fabricants tenant véritablement à offrir des produits « propres ».
3. **Garanties** – En acceptant de fournir aux athlètes une garantie dans le cadre de ce programme, les entreprises consentaient à assumer une responsabilité morale envers l'athlète, assurant à celui-ci que ce qui compose le produit n'entraîne pas un résultat de contrôle positif. Les athlètes ont été informés de n'accepter que les garanties qui respectaient certaines normes, par exemple, qu'elles soient sur du papier à correspondance officielle, qu'elles contiennent certains libellés, qu'elles soient dûment signées, etc. Toute entreprise s'écartant de ces normes verrait son produit supprimé de la base de données.
4. **Faux sentiment de sécurité** – Il se peut qu'en ayant une garantie concernant un produit, l'athlète éprouve un faux sentiment de sécurité quant à l'innocuité du produit. Une bonne partie des efforts de sensibilisation qui ont suivi le début du programme ont dû porter sur la responsabilité objective qui pèse toujours sur l'athlète.
5. **Homologation** – Les fabricants dont les produits ont été analysés dans le cadre du programme ont dû accepter de ne pas annoncer publiquement leur engagement ou lien avec

les trois organismes en question. L'analyse n'était pas une homologation du produit, et l'entreprise ne devait que déclarer qu'elle offrait une garantie écrite de son produit.

6. **Participation du fabricant** – Certaines grandes entreprises ont estimé que le fait de ne pouvoir utiliser une homologation du programme est peu stimulant et laisse peu de manœuvre pour le marketing. Il faudra une masse critique d'entreprises participantes avant de sentir les effets incitatifs. Une réflexion à long terme s'impose pour faire valoir à celles qui ne participent pas qu'elles finiront par être désavantagées.

Bien que le programme n'en soit qu'à ses balbutiements, les premiers rapports révèlent une réaction mixte chez les athlètes. Un segment de la communauté est ravi que quelque chose soit fait pour régler le problème, car il y a maintenant des renseignements concrets sur lesquels s'appuyer lorsque vient le temps de choisir un produit. D'autres trouvent que peu de choses ont changé et qu'ils n'ont rien à gagner à la longue. La plupart des athlètes pensent que ce programme leur a permis de prendre des décisions plus éclairées quant au choix des produits et à leurs relations avec les fabricants des suppléments.

1. B. Produits de qualité

Le principe fondamental derrière une approche axée sur des produits de qualité est que les fabricants et leurs produits satisfont à une série de critères confirmant que les pratiques de fabrication ainsi que l'innocuité et l'efficacité du produit répondent à des normes élevées. Ici, les produits respectant ces exigences porteraient un « sceau de qualité » donné directement ou reconnu par une instance sportive désignée ou un autre organisme de surveillance. Les étapes menant à l'émission d'un sceau de qualité pourraient être les suivantes :

- une instance (à déterminer) fixerait une série de critères mesurables que devraient respecter les fabricants pour obtenir un « sceau de qualité »;
- ces critères préciseraient les normes auxquelles doit satisfaire le produit dans des domaines tels que la fabrication, le contrôle de la qualité, l'étiquetage et les propriétés revendiquées par les fabricants de suppléments dans leurs démarches publicitaires;
- une analyse indépendante du produit serait exigée;
- les fabricants de suppléments satisfaisant à tous les critères seraient autorisés à apposer une étiquette de « sceau de qualité » sur leurs produits.

Le « sceau de qualité » assurerait aux consommateurs les trois éléments suivants :

- le produit ne contient aucune substance interdite;
- le produit n'est pas nuisible et peut être consommé en toute sécurité;
- toutes les propriétés revendiquées sont étayées par des preuves scientifiques.

Cette approche comporte des caractéristiques clés, notamment :

- Une instance sportive comme le CCES participe davantage comparativement au modèle axé sur l'inscription des produits. Comme la fiabilité des renseignements sur les suppléments est plus grande, il en est de même pour le niveau de protection offert à l'athlète. Celui-ci sera encore plus assuré que le produit portant le « sceau de qualité » satisfait à des normes élevées et n'entraînera pas un résultat de contrôle positif.
- Le niveau de responsabilité est réparti plus également entre le fabricant et l'instance sportive. Il faudrait toujours se fier un peu aux renseignements fournis par le fabricant, mais on pourrait compter aussi sur l'avis des spécialistes de la fabrication, de la nutrition, etc., selon

les critères convenus. En permettant que le produit porte le sceau de qualité, l'instance sportive assume une certaine responsabilité pour ce qui est de voir à ce que l'athlète n'ingère pas accidentellement une substance interdite.

- Cette approche serait accessible à tous les fabricants de suppléments. Ceux qui appliquent déjà des normes élevées de contrôle de la qualité et d'étiquetage respecteraient aisément les critères fixés, tandis que les autres seraient motivés à améliorer leurs pratiques.
- Ce système est relativement simple d'accès pour tous les athlètes, indépendamment de leur âge et de leur habileté, ainsi que pour le grand public, leur fournissant plus de renseignements concrets lorsque vient le moment de choisir des suppléments.
- Un « sceau de qualité » véhicule probablement certaines connotations d'*approbation générale* peu importe ce qui vient le contredire. Pour réduire la vulnérabilité qu'entraînent les responsabilités susmentionnées, il faudra sensibiliser l'athlète au fait que même si le produit répond à des normes élevées, il a des limites fermes.

Qui accorderait le sceau de qualité et comment serait-il reconnu? De multiples possibilités s'offrent et le choix peut influencer sur le caractère légitime d'une telle approche. Voici certaines des options :

1. **Santé Canada** – Santé Canada intervient déjà de façon importante dans la réglementation de l'industrie des suppléments. Bien que Santé Canada semble avoir un rôle à jouer dans le resserrement de la réglementation de l'ensemble de l'industrie (question débattue dans la prochaine section), il n'est pas clair si le ministère aurait le pouvoir ou le désir de s'occuper du volet « surveillance » rattaché au sceau de qualité. Par exemple, les connotations d'approbation associées à un « sceau de qualité » pourraient se révéler un piège d'ordre éthique pour Santé Canada et risquent de dissuader celui-ci d'assumer une telle fonction.
2. **Organisme coiffant l'industrie** – L'idée d'un organisme coiffant l'industrie qui délivrerait un « sceau de qualité » n'est pas nouvelle. L'un des « sceaux de qualité » les plus connus est le sceau d'approbation de l'Association dentaire canadienne (ADC) (qui atteste que l'approbation est accordée par une association de professionnels plutôt que par une association de fabricants du produit). La création d'un organisme coiffant l'industrie des suppléments dans le sport est une notion qui a suscité passablement d'attention, en particulier aux États-Unis. Mais la préoccupation est davantage centrée sur la santé et la croissance de l'industrie plutôt que sur la confiance et la sécurité du consommateur. Il n'y a pas de sceau d'approbation pour les produits connexes.

Que veut dire au juste le sceau de l'ADC? Il signifie que l'ADC (qui représente les dentistes du Canada) examine les demandes présentées par les fabricants pour vérifier l'acceptabilité des recherches et des preuves selon lesquelles la déclaration de la propriété revendiquée par le fabricant peut être scientifiquement validée. Le fabricant doit prouver que ce qu'il dit fonctionne bel et bien et que son processus respecte les normes de qualité. Si c'est confirmé, l'entreprise verse un droit annuel renouvelable pour apposer le sceau d'approbation sur ses produits.

Si l'industrie de fabrication des suppléments se dotait d'un organisme la coiffant qui délivrerait un sceau d'approbation, pourrait-on présumer, vu les antécédents de certains fabricants, que son objectivité et sa déontologie équivaldraient à celles d'une profession autonome comme la dentisterie? Pourrait-on faire régir l'utilisation du sceau de qualité pour les suppléments par un comité de professionnels représentant une profession reconnue plutôt que par une association corporative? Est-ce qu'une organisation représentant une industrie

éviterait toute tentation ou toute perception de servir les intérêts de l'industrie avant celui des athlètes? Est-ce que cette organisation serait reconnue légitimement par les athlètes?

- 3. Instance sportive** – Il faudrait que ce soit un organisme qui représente les athlètes du Canada à tous les niveaux de compétition. Le groupe des athlètes, qui consulterait le gouvernement, le CCES, les nutritionnistes, les chercheurs, etc., pourrait établir sa propre série de critères rigoureux, semblables à ceux de l'ADC, selon lesquels le fabricant doit prouver que ses produits font ce qui est revendiqué sur l'étiquette.

Une organisation qui pourrait assumer ce rôle est Athlètes CAN, qui représente les athlètes des équipes nationales du Canada.

À l'instar de l'ADC, Athlètes CAN pourrait examiner les demandes présentées par les fabricants pour vérifier l'acceptabilité des recherches et des preuves selon lesquelles la déclaration de la propriété revendiquée par le fabricant peut être scientifiquement validée. Le fabricant doit prouver que ce qu'il dit fonctionne bel et bien et que son processus respecte les normes de qualité. Si c'est confirmé, il verse un droit annuel renouvelable pour apposer le sceau d'approbation d'Athlètes CAN sur ses produits.

Ce genre d'approche offrirait une plus grande assurance aux athlètes. Cependant, Athlètes CAN aurait à dépendre de ses capacités et de ses ressources pour administrer le programme. Or, il semble que l'organisme ne dispose pas des capacités et des ressources nécessaires pour le moment.

- 4. CCES** – Le CCES pourrait également être un organisme de surveillance digne de foi (s'il avait les capacités et l'aide scientifique et technique exigées). Pour que le CCES assume un tel rôle, il faudrait tenir compte d'autres questions d'ordre éthique (vu son mandat qui n'englobe pas l'alimentation des athlètes, sa position actuelle concernant les suppléments et son rôle dans la lutte contre le dopage). Un « sceau de qualité » du CCES véhiculerait probablement des connotations d'*approbation générale* des suppléments indépendamment des avertissements qui pourraient être formulés. Autrement dit, même si le CCES et un fabricant pourraient s'entendre exactement sur ce que signifie une « approbation » par le CCES, le CCES devrait s'attendre à ce qu'en acceptant un rôle de surveillance de ce genre, il serait inévitablement considéré comme admettant ou même encourageant l'utilisation des « produits de qualité ».

Ces conséquences sur le plan éthique seraient moins préoccupantes si c'était une instance ne s'occupant pas des questions antidopage qui s'en chargeait.

Une autre solution serait que le CCES reconnaisse, au nom des athlètes, un sceau de qualité élaboré par un groupe de professionnels ou un groupe de l'industrie comptant des représentants des athlètes, du gouvernement et des nutritionnistes. Ce groupe pourrait formuler les critères appropriés, et le CCES assumerait une certaine responsabilité pour ce qui est de reconnaître que les produits portant ce sceau satisfont à des normes élevées et présentent moins de risques que ceux ne l'ayant pas.

1. C. Approbation des produits

Le principe fondamental derrière ce concept est que les suppléments seraient analysés, puis approuvés par une instance désignée comme pouvant être utilisés par les athlètes. L'approbation pourrait s'étendre jusqu'à une marque nominative de suppléments ou à une gamme de produits.

L'instance participerait directement à la fabrication, à l'analyse et au contrôle des normes de qualité de chaque produit. Dans le présent cas, le CCES pourrait être l'instance désignée, mais ce pourrait aussi bien être d'autres groupes comme une équipe d'experts en matière antidopage ou le Comité olympique canadien.

Deux options pourraient être envisagées pour un tel programme :

1. analyser et approuver les produits d'autres fabricants en vue d'établir un groupe de suppléments « approuvés » ou « à faible risque »;
2. collaborer et s'associer avec un fabricant de suppléments nutritionnels en vue de produire une « marque nominative » de produits du « CCES » ou d'un autre organisme de sport⁵.

Les principales caractéristiques de ces deux options présentent les similitudes suivantes :

- Ce modèle fait intervenir dans une plus grande mesure que les deux modèles précédents le CCES ou une autre instance sportive ou de surveillance, en raison de la participation à la fabrication et à l'analyse directe des produits. La responsabilité envers l'athlète est donc plus élevée.
- Le niveau d'intervention par un organisme de surveillance permet plus de contrôle sur le genre de produits approuvés étant présentés aux athlètes. Seuls les produits pour lesquels il y a des preuves d'efficacité et d'innocuité pourraient faire partie d'une gamme de produits approuvés.
- Ce modèle offre aux athlètes le niveau le plus élevé de protection. L'engagement direct du CCES ou de toute autre instance sportive ou de surveillance peut réduire sensiblement le risque que l'athlète n'ingère par inadvertance une substance interdite. Le concept de l'approbation des produits rassurerait l'athlète, car celui-ci saurait que les produits ont été approuvés par un groupe autre que les fabricants et que le produit qu'il privilégie peut être utilisé.

Plusieurs autres pays ont songé à élaborer des modèles semblables.

L'expérience néerlandaise

Aux Pays-Bas, le Netherlands Centre for Doping Affairs (NeCeDo), de concert avec les ministères et le Comité national olympique, entreprend un projet ayant pour but que l'étiquetage et le contrôle des suppléments alimentaires tiennent compte des substances dopantes.

Tous les athlètes des Pays-bas qui ont participé aux Jeux olympiques d'hiver à Salt Lake City ont eu la chance de faire analyser leurs suppléments pour voir s'ils contenaient des substances dopantes, dont les stimulants, les prohormones et les stéroïdes. Les athlètes hollandais ont soumis 69 suppléments. Sur les 55 premiers à être analysés, 25 % contenaient des substances interdites sans que l'étiquette ou la documentation sur le produit n'en fasse mention. Jusqu'à maintenant, aucun nom de produit ou de marque n'a été rendu public. Seuls les athlètes en cause ont été confidentiellement mis au courant du résultat des analyses par le médecin de l'équipe olympique hollandaise. En fonction des résultats et des expériences de cette première étape, les membres du

⁵ Un récent article paru dans le *Globe* (édition du 14 mars 2003) révèle que la NFL Players Association songe à produire sa propre marque de suppléments. La stratégie initiale consiste à rendre ces produits accessibles aux joueurs par l'intermédiaire de leurs équipes, mais une gamme de produits serait éventuellement offerte plus tard à tous les athlètes.

projet essaieront de créer un système d'information et d'étiquetage pour les suppléments dans le sport.

L'expérience australienne

L'Australian Sports Drug Agency (ASDA), le laboratoire accrédité par le CIO en Australie, a mis à l'essai un programme semblable il y a quelque temps, la différence étant que les produits étaient classés dans différentes catégories afin de fournir aux athlètes des renseignements concrets. Il s'agissait d'une initiative conjointe avec les Australian Government Analytical Laboratories (AGAL) et le meilleur centre d'entraînement sportif du pays, l'Australian Institute of Sport (AIS)⁶. Ces trois organismes ont formé un « groupe d'étude sur l'innocuité des suppléments » afin de trouver des moyens de fournir aux athlètes des renseignements plus concrets sur les suppléments. Le résultat initial de ce groupe de travail a été un programme engageant une équipe d'experts des milieux de la médecine et de la nutrition qui ont classé les produits en trois catégories :

- « faible risque »;
- « risque inconnu »;
- « substances interdites ou d'usage restreint ».

Ce classement reposait sur la connaissance des ingrédients par les membres du groupe d'étude.

Le groupe d'étude devait faire analyser plus à fond l'innocuité des produits dans la catégorie « risque inconnu », aux frais du fabricant. Les athlètes pourraient par la suite accéder à des renseignements sur l'état du produit par l'intermédiaire du site Web de l'ASDA.

Outre les difficultés associées à l'analyse et à l'« approbation » des produits dont il est question dans la section suivante, ce concept a été jugé trop exigeant sur le plan des ressources du milieu du sport et des gouvernements. Les membres du groupe d'étude ont trouvé trop onéreux l'investissement pour monter l'infrastructure ainsi que les ressources administratives et juridiques exigées pour analyser plusieurs milliers de produits plusieurs fois par année.

Les niveaux d'intervention accrus ajoutent des répercussions pour le CCES ou tout autre instance sportive ou instance indépendante de surveillance. En voici quelques-unes :

1. **Aspect éthique** – Le CCES a été chargé par la communauté sportive canadienne du contrôle du dopage au pays. Il y a un risque possible de conflit d'intérêts entre le rôle du CCES en tant qu'un analyste impartial de substances interdites et tout rôle d'« avaliseur » perçu de produits commerciaux qui, dans les circonstances actuelles, pourraient entraîner un résultat de contrôle positif.
2. **Aspect scientifique** – Du point de vue scientifique et éthique, le CCES met présentement en doute la crédibilité et les conséquences du message selon lequel le sport de haut niveau a besoin de suppléments. Cela soulève la question fondamentale suivante : quelles preuves scientifiques, contrôlées par les pairs, viennent attester que les suppléments aident les athlètes de haut niveau, contrairement à un régime approprié? Comme cette question scientifique reste sans réponse, l'intérêt du CCES à encourager le recours à des suppléments, ou l'homologation des produits par les organismes de sport, est au mieux non corroboré.
3. **Capacité** – Le CCES n'est pas un laboratoire d'analyse et, concrètement, ne possède pas les ressources pour évaluer chacun des produits ou substances. Et même s'il en avait la capacité,

⁶ Un examen plus détaillé de la politique de l'AIS sur les suppléments nutritionnels et des circonstances qui ont mené à la création de ce groupe de projet figure à la fin du présent document, à l'annexe 4.

il n'a pas les fonds nécessaires pour analyser ou faire analyser les produits. De plus, tout projet de partenariat pourrait encourager les athlètes individuels à utiliser les suppléments en question et exigerait vraisemblablement d'eux de porter les logos et les marques de commerce du fabricant. Le CCES s'inquiète sérieusement de l'effet que cela pourrait avoir sur le Programme de contrôle de dopage du Canada et du message que cela envoie aux jeunes, soit que le sport d'élite a besoin de suppléments.

4. **Risque de contrôles positifs** – Si le CCES devait évaluer et « approuver » les produits, il refuserait de le faire dans le cas de nombreux suppléments en raison du risque considérable d'un résultat de contrôle positif. En l'absence de réglementation suffisante ou d'un moyen fiable de faire la distinction entre les fabricants responsables et non responsables, le CCES ne pourrait assurer que des lots particuliers de suppléments n'entraîneraient pas un contrôle positif. Même si un ou plusieurs lots de suppléments seraient considérés comme « sûrs », il n'y a aucune garantie que tous les lots de produits de tous les fabricants de suppléments sont sûrs. Un tel niveau d'assurance exige un contrôle de la qualité qui ne relève pas du mandat du CCES et dépasse probablement la capacité du laboratoire accrédité par le CIO à Montréal (ou ailleurs).
5. **Normes de l'industrie** – Le CCES se demande si tous les fabricants de suppléments peuvent vraiment garantir que tous les ingrédients dans leurs produits (et les ingrédients de ces ingrédients) ne seront jamais contaminés. Faute de réglementation appropriée, le CCES ne pourrait assurer que les normes de l'industrie uniquement suffisent à prévenir les contrôles positifs. Le CCES ignore s'il y a des preuves attestant que les fabricants de suppléments procèdent à un contrôle de qualité d'une sensibilité équivalente à celle des laboratoires accrédités par le CIO.
6. **Laboratoire d'analyse** – Le CCES croit qu'un laboratoire accrédité par le CIO devrait participer à toute analyse d'un produit afin d'assurer que celui-ci ne renferme pas de substances interdites. Indépendamment de la sophistication du fabricant, la sensibilité d'analyse que possède un laboratoire accrédité par le CIO pour détecter des substances interdites est inégale. Il est peu probable que les fabricants aient l'expérience et les capacités techniques correspondant à l'expertise et à la sensibilité exigées pour ce genre d'analyse. Mais même un laboratoire accrédité par le CIO ne saurait garantir à 100 % un produit qu'il a analysé. Il indiquerait dans son rapport d'analyse ceci : « Nous avons analysé 99 % de ce produit et il contient... ». Il y a toujours 1 % d'un produit qu'il est impossible d'analyser.
7. **Responsabilité** – La préoccupation fondamentale du CCES concernant une approche axée sur l'approbation des produits peut être formulée par une question : qu'arriverait-il si un athlète obtenait un résultat positif après qu'ait été retracée une substance qui se trouvait dans un supplément ayant été « approuvé » par le CCES ou préconisé par un organisme de sport? Plus précisément :
 - Quelle responsabilité assumerait le CCES ou le fabricant relativement à un résultat positif?
 - Quelle responsabilité assumerait l'organisme de sport?
 - Quelle responsabilité assumerait le CCES s'il avait joué un rôle dans l'approbation du produit ou de la promotion du produit?
 - Comment le fabricant indemniserait-il l'athlète, les organismes de sport et le CCES pour les préjudices causés par un résultat positif débouchant sur une infraction de dopage?
 - Comment une telle indemnisation serait déterminée et quelles procédures juridiques indirectes cela entraînerait-il?

- Est-ce que l'argent suffirait à indemniser un athlète pour la perte de l'admissibilité allant jusqu'à quatre années?

2. Réforme de l'industrie

Le CCES propose plusieurs champs dans lesquels les athlètes, les instances sportives, le gouvernement et les fabricants pourraient intervenir de manière à susciter une réforme de l'industrie qui serait positive pour toutes les parties concernées.

2. A. *Collaboration de l'industrie*

Le CCES recommande de miser sur la collaboration face à la réforme de l'industrie. Les fabricants contribuant à des solutions possibles serviront dans une plus large mesure les intérêts de toutes les parties intéressées et accéléreront la réalisation des changements nécessaires.

Dans l'esprit de ce concept, le CCES a pris contact avec plusieurs petits et grands fabricants et détaillants de suppléments au cours des derniers mois. L'objet de cette démarche officielle était de savoir ce que pensent les représentants de l'industrie concernant la réglementation et le marché que constituent les athlètes, ainsi que d'avoir une idée de ce qui pourrait, à leur avis, s'avérer bénéfique pour l'industrie. Ce dialogue à participation volontaire avec quelques fabricants a permis aux CCES de progresser considérablement en vue de mieux comprendre les enjeux sous-jacents.

Il serait peut-être logique de passer maintenant à la création d'un groupe industriel, formé de fabricants et de détaillants canadiens désireux de faire des problèmes mentionnés plus tôt concernant le dopage et la sécurité une priorité au sein de leur industrie. Ce groupe pourrait s'acquitter de plusieurs fonctions, dont la première serait de représenter des entreprises de bonne réputation souhaitant sincèrement changer le paysage des suppléments non seulement pour le bien des athlètes mais également pour celui de leur propre industrie. Comme deuxième fonction essentielle, il pourrait travailler de concert avec le gouvernement à l'élaboration d'une nouvelle réglementation possible.

2. B. *Réglementation*

À l'heure actuelle, la réglementation canadienne en matière de suppléments est pour le moins difficile à comprendre. Certains suppléments, comme par exemple les vitamines, sont assujettis à la réglementation pharmaceutique. D'autres relèvent de la réglementation des aliments et d'autres, enfin, entrent dans une catégorie particulière appelée « Produits assujettis à des mesures spéciales ». Ces trois séries de règlements présentent des normes différentes en ce qui a trait à la production de substances et à l'emballage. Certains éléments préoccupants touchent l'ensemble de cette réglementation, à savoir :

- les allégations faites par le fabricant concernant les avantages du produit;
- l'étiquetage et les ingrédients;
- les normes de fabrication et le contrôle de la qualité durant la transformation;
- le manque de données scientifiques pour appuyer l'innocuité et l'efficacité de chaque produit.

Santé Canada a récemment publié un nouveau *Règlement sur les produits de santé naturels (Règlement sur les PSN)* qui apaisera quelques-unes de ces préoccupations en ce qui a trait aux produits de santé naturels (PSN). Selon la définition, les PSN englobent les vitamines, les minéraux, les acides aminés, les probiotiques, les remèdes à base de plantes ainsi que les remèdes

homéopathiques et les remèdes traditionnels chinois. Parmi les suppléments qui ne seront pas assujettis au nouveau règlement parce qu'ils sont classés comme des aliments, des médicaments ou d'autres produits, mentionnons les boissons et les barres énergétiques et récupératrices, les poudres de protéine, les produits de créatine, les produits favorisant l'élimination des graisses et les produits amaigrissants. La mise en œuvre du nouveau *Règlement sur les PSN* se fera progressivement, de sorte que tous les produits y étant actuellement assujettis soient conformes aux exigences d'ici deux ans. Les nouveaux produits qui seront mis en marché devront répondre à ces exigences dans un délai de quatre à six ans.

Voici quelques-unes des grandes lignes de ce nouveau règlement :

- **Système de licence de mise en marché** – Tous les produits définis par le nouveau règlement doivent être assortis d'une licence de mise en marché. Les produits autorisés doivent porter un numéro d'identification précédé du préfixe « NPN »; dans le cas d'un remède homéopathique, ce numéro doit être précédé des lettres « DIN – HM ».
- **Preuves à l'appui des allégations relatives à la santé** – Les allégations relatives à la santé doivent soit faire référence à une monographie sur le PSN en question ou bien être assorties d'autres preuves de l'innocuité du produit ou de ces allégations. La Direction des produits de santé naturels (DPSN) est à mettre la touche finale à un cadre de normes de preuve destinées à indiquer le type d'informations nécessaires pour appuyer diverses allégations relatives à la santé lorsqu'aucune monographie de la DPSN n'est disponible.
- **Licence d'exploitation** – Le système exige que tous les fabricants, emballeurs, étiqueteurs et importateurs de PSN détiennent une licence et que, s'il y a lieu, les établissements disposent de procédures relativement à la manipulation, à l'entreposage et à la livraison des PSN.
- **Bonnes pratiques de fabrication (BPF)** – Les fabricants sont tenus de répondre aux exigences liées aux BPF. Ces exigences touchent la fabrication, l'entreposage, la manipulation et la distribution des produits. Les dispositions du règlement prévoient des normes relatives aux locaux et terrains attenants, à l'équipement, au personnel, à l'hygiène, à l'assurance de la qualité, aux registres et aux rapports sur les retraits du marché.
- **Exigences en matière d'étiquetage** – Les produits doivent être conformes à diverses exigences en matière d'étiquetage. Outre les normes obligeant que le nom des produits, les quantités et les ingrédients figurent sur les étiquettes, celles-ci doivent également comporter de l'information sur la posologie recommandée, les avertissements, les contre-indications et les effets indésirables possibles.

Le nouveau *Règlement sur les PSN* n'entrera pas en vigueur avant janvier 2004. Il sera difficile de déterminer l'incidence pratique qu'il aura sur le sport tant que les produits y étant assujettis ne seront pas largement offerts aux consommateurs. La réglementation de cette industrie constitue un pas dans la bonne direction en vue d'offrir aux consommateurs des PSN qui soient plus sûrs.

On s'inquiète toutefois du fait que le nouveau règlement ne protège pas suffisamment le consommateur. On craint que, en permettant la mise en marché de produits ne présentant aucun avantage précis sur le plan médical ou de la santé, le gouvernement justifie leur consommation aux yeux du consommateur. En effet, le public pourrait croire que, puisqu'un produit a répondu aux

normes du gouvernement, il est sûr et efficace. Le règlement ne précise pas ce qui constitue une preuve d'innocuité et d'efficacité, pas plus qu'il n'indique comment la qualité et l'innocuité sont régies durant les processus de fabrication.

L'expérience australienne

En lien avec le débat sur la réglementation des produits au Canada, il convient d'aborder la situation qu'a récemment connue l'Australie, où l'on a découvert que le plus important fabricant de PSN au pays, Pan Pharmaceuticals, avait enfreint la réglementation relative à la qualité et à l'innocuité des produits. Cette situation a donné lieu à un retrait massif de plus de 1 300 produits du marché.

Pan Pharmaceuticals, qui fabrique jusqu'à 70 % des PSN en Australie pour le compte d'entreprises situées un peu partout dans la région de l'Asie et du Pacifique, avait vu sa licence de fabrication suspendue après qu'on eut procédé à des vérifications dans ses établissements de fabrication. Ces vérifications ont révélé de nombreuses omissions graves dans les procédures de fabrication et de contrôle de la qualité de l'entreprise, y compris la manipulation systématique et intentionnelle des résultats des tests de contrôle de la qualité. Les conséquences du retrait massif de produits qui en est résulté entacheront pendant de nombreuses années l'industrie des PSN de ce pays ainsi que la confiance des consommateurs.

Cette expérience a un rapport direct avec la situation que connaît le Canada, car l'Australie dispose depuis plusieurs années d'une législation semblable au nouveau *Règlement sur les PSN*. Jusque là, Pan Pharmaceuticals jouissait d'une réputation internationale pour la qualité et l'innocuité de ses produits fabriqués dans un environnement réglementé. Grâce à cette réputation, l'entreprise était devenue l'un des plus importants fabricants de la région de l'Asie et du Pacifique. L'opinion générale veut qu'un manque de ressources de la part du gouvernement ait empêché que l'on procède régulièrement à des vérifications pour assurer l'application de la réglementation, ce qui aurait entraîné l'inobservation des normes et des exigences liées au contrôle de la qualité.

Dans le cas du Canada, l'efficacité de la réglementation de l'industrie repose entièrement sur la disponibilité des ressources nécessaires pour faire observer le nouveau règlement. L'affaire australienne met en lumière le fait que, même s'il existe des lois destinées à protéger le consommateur, rien ne garantit l'innocuité des produits si le système n'assure pas l'application de ses propres normes. Ce point présente un intérêt pertinent puisque l'on demande aux athlètes de s'en remettre à la réglementation de l'industrie pour savoir quels produits ils peuvent consommer en toute sécurité.

Dans le cadre de ses premières enquêtes sur le système canadien de réglementation des aliments et des médicaments, le CCES a déterminé ce qu'il devait faire en priorité pour apporter une meilleure contribution dans ce secteur.

1. Établir une relation officielle avec Santé Canada.
2. En partenariat avec Sport Canada, encourager Santé Canada à modifier sa réglementation et ses pratiques actuelles et à devenir plus réceptif aux problèmes entourant les suppléments dans le domaine du sport. Par exemple, s'il est réaliste d'envisager une solution réglementaire, Santé Canada pourrait mettre en place une législation garantissant la pureté des suppléments, comme c'est le cas pour les produits pharmaceutiques.

3. Continuer de communiquer régulièrement tant avec Santé Canada qu'avec Sport Canada concernant la mise en œuvre conjointe de campagnes et de programmes liés aux suppléments et destinés aux parents, aux athlètes, aux entraîneurs et aux administrateurs sportifs. Par exemple, préparer du matériel pédagogique sur l'innocuité par rapport au dopage des produits portant la désignation « DIN ».

Il importe de noter que rien ne s'effectuera en un jour; il faudra probablement une très longue période pour que des modifications soient apportées à la réglementation et que l'industrie – et par conséquent les athlètes – constate les résultats envisagés. Néanmoins, dès que les modifications proposées auront été apportées et que les nouvelles normes seront respectées, le risque associé aux suppléments sera, espérons-le, éliminé, si l'on tient compte des leçons tirées de l'expérience australienne. En outre, la confiance des consommateurs à l'égard des suppléments pourrait s'accroître et atteindre un niveau qui serait semblable à celui dont bénéficient les produits pharmaceutiques et alimentaires.

Dans l'intervalle, il serait prudent de disposer d'une mesure préventive afin de pouvoir offrir aux athlètes davantage de renseignements concrets sur les suppléments. Une approche axée sur la réduction des méfaits, comme nous l'avons indiqué à la section précédente, pourrait constituer une solution provisoire, pour inciter les athlètes à faire attention aux produits qu'ils consomment et préparer les fabricants à être plus vigilants quant au respect des normes de fabrication, avant qu'un règlement adéquat ne soit adopté et appliqué.

2. C. Intervention des athlètes

Le CCES pourrait solliciter l'intervention des athlètes dans le but de promouvoir la réforme de l'industrie des suppléments auprès des gens qui ont une influence plus directe sur la réglementation et la fabrication de ces produits. La stratégie première serait de faire connaître la réforme par un effort collectif de communication, les athlètes ayant des rapports directs avec les députés et les ministres appropriés.

Les opposants à une telle réforme aux États-Unis utilisent cette méthode auprès des lobbyistes désireux d'obtenir une déréglementation de l'industrie des suppléments dans ce pays. Plusieurs sites Web contiennent une lettre type que peuvent utiliser les consommateurs mécontents pour écrire à leur député au Congrès et demander que l'éphédrine et les pro-hormones soient offertes en vente libre. Si cette position va tout à fait à l'encontre des principes du CCES, rien n'empêche que la tactique employée pourrait aussi être efficace à l'inverse.

Le fait de mettre en avant la question de la réforme par l'entremise des athlètes soulignera l'importance de trouver une solution qui réponde aux besoins de ces derniers et pourrait susciter une intervention plus rapide de la part des représentants du gouvernement et de l'industrie qui ont la capacité de favoriser le changement.

Dans le cadre de cette stratégie, le rôle du CCES serait d'appuyer les athlètes en les dotant des outils de communication et des renseignements nécessaires pour établir le dialogue avec les gens qui sont en mesure de stimuler un changement. Dans le cas présent, les outils fournis pourraient comprendre une lettre type accessible en ligne exprimant les inquiétudes des athlètes et sollicitant un changement, que les athlètes pourraient envoyer à leur propre député. Comme autre stratégie possible, le CCES pourrait créer un groupe d'intervention en recrutant des athlètes connus dans le but de mettre davantage en évidence la question de la réforme.

L'un des principaux messages que les athlètes auraient à véhiculer serait que, en tant qu'ambassadeurs du Canada, ils ont le mandat pressant de s'assurer que le gouvernement leur procure un environnement sûr et les aide à bien représenter leur pays. En tant qu'athlètes représentant

le Canada, ils doivent recourir aux suppléments alimentaires pour répondre aux exigences de leur entraînement et de la compétition. Par conséquent, ils devraient avoir le droit de consommer en toute sécurité des suppléments nutritionnels produits au Canada.

Cette stratégie pourrait par ailleurs mener le CCES à chercher à sensibiliser directement l'industrie des suppléments par la voix des athlètes. Une telle démarche viserait à appeler l'attention sur les secteurs de l'industrie et sur les fabricants qui menacent la carrière des athlètes en continuant d'appliquer des normes qui augmentent le risque que ces derniers commettent accidentellement une infraction de dopage.

Le principal message véhiculé serait que les athlètes représentant le Canada ne devraient pas avoir à se méfier des produits fabriqués au sein de l'industrie canadienne des suppléments de peur de commettre accidentellement une infraction de dopage. De plus, l'industrie dans son ensemble devrait prendre des mesures pour réduire le risque que des athlètes obtiennent un contrôle de dopage positif à cause d'un mauvais étiquetage ou d'une contamination attribuable aux pratiques des fabricants moins fiables.

L'intervention des athlètes s'avérerait utile sur plusieurs plans. Tout d'abord, elle pourrait permettre de sensibiliser la communauté sportive à l'égard des questions auxquelles il faut s'attaquer. Ce qui pourrait donner lieu à une intervention davantage éducative auprès des jeunes athlètes et des athlètes de niveau pré-élite, les renseignant sur les problèmes éventuels que posent les suppléments et sur les entreprises moins fiables. En second lieu, l'intervention des athlètes permettrait surtout à ces derniers d'exprimer leurs frustrations et de faire valoir leurs arguments directement auprès des gens qui menacent leur carrière et de ceux qui sont lents à agir en leur nom.

Grâce à un nombre suffisant d'athlètes connus disposés à suivre cette démarche ainsi qu'aux pressions exercées par le CCES et Sport Canada, le vent du changement pourrait souffler un peu plus fort sur le bon ordre de gouvernement.

3. Éducation

3. A. *Campagne d'affichage*

L'une des premières conclusions tirées des séances de discussion menées auprès des athlètes indique qu'un nombre considérable d'athlètes ne connaissent pas les risques de dopage qui sont associés à la consommation de suppléments. Une part importante de ce groupe est constituée soit de jeunes athlètes de niveau pré-élite, qui n'ont pas encore fait l'objet d'une initiative officielle de sensibilisation antidopage du CCES, ou d'athlètes universitaires et collégiaux qui ont peu d'expérience comparativement aux athlètes d'élite en ce qui a trait aux questions antidopage.

Une campagne d'affichage, mettant les athlètes en garde concernant les risques associés à la consommation de suppléments et les informant des mesures qu'ils devraient prendre pour éviter de commettre accidentellement une infraction de dopage, constituerait une stratégie relativement facile à mettre en œuvre pour toucher ce public cible. Dans le cadre d'une telle campagne, on distribuerait des affiches aux centres d'entraînement appropriés ainsi que par le biais du vaste réseau du Sport interuniversitaire canadien (SIC) pour joindre les athlètes des universités et des collèges.

3. B. *Modèles de prise de décisions éclairées*

Les modèles de prise de décisions éclairées aident les athlètes à juger de la valeur de recourir à un supplément. Le CCES utilise certains aspects du modèle de prise de décisions éclairées élaboré par le

Centre des substances reliées au sport et à la santé (CSRSS)⁷. Le CSRSS recommande un modèle comportant sept questions intitulé « Taking It », qui a été conçu pour aider les athlètes à prendre des décisions éclairées concernant le recours à un supplément en se questionnant sur les facteurs d'éthique, de sécurité et de performance qui pourraient influencer leur réflexion.

Il faudrait peut-être examiner la pertinence de ce type d'information en fonction des besoins du CCES et déterminer dans quelle mesure ce modèle de prise de décisions s'intégrera dans les futures stratégies qu'adoptera l'organisation. Mais pour le moment, ce modèle semble aider les athlètes à mieux comprendre les conséquences éventuelles de la consommation de suppléments sur le plan de l'éthique et du sport et remet en cause le besoin de recourir à ces produits.

3. C Fiches d'information sur les substances

Il semble qu'en pratique bon nombre de jeunes athlètes inexpérimentés utilisent des suppléments même s'ils n'en savent pas grand chose. D'aucuns semblent ne pas comprendre le rôle que jouent ces produits dans l'amélioration de la performance ou de l'alimentation.

La préparation de simples fiches d'information d'une page portant sur les substances pourrait aider certains de ces athlètes à mieux comprendre les suppléments avant de décider d'y recourir.

Chaque document devrait contenir des renseignements sur l'utilisation prévue d'une substance en particulier, les avantages connus liés à l'alimentation et à la performance ainsi que les risques qui y sont associés, de même que la mise en garde générale que fournit le CCES à l'égard d'autres substances qui composent les suppléments.

Ces fiches d'information seraient diffusées sur le site Web du CCES, en format électronique. Si la préparation des documents est susceptible de nécessiter des compétences scientifiques dont le CCES ne dispose pas pour l'instant, l'exercice pourrait tout de même être relativement facile à réaliser sans peser lourdement sur les ressources de l'organisation.

Plusieurs organismes antidopage nationaux emploient déjà cette stratégie pour informer les athlètes à propos des suppléments. Voir l'Annexe 3, qui présente l'exemple du site Web de l'Australian Sports Drug Agency (ASDA).

3. D. Sensibilisation des entraîneurs

Pour transmettre de l'information aux athlètes, qui d'autre a plus de crédibilité aux yeux de ceux-ci que leur entraîneur? Une grande part des conseils en matière de nutrition et d'entraînement que l'athlète reçoit provient de son entraîneur, élément important de son réseau de soutien. Dans certains sports, tout particulièrement au niveau des clubs et de l'université, les fabricants de suppléments font partie intégrante des stratégies de commandite et de marketing. Il arrive donc parfois que les entraîneurs soient forcés de promouvoir l'utilisation de certains produits auprès de leurs athlètes, produits qui pourraient leur être néfastes.

La stratégie de sensibilisation du CCES est centrée sur les athlètes d'élite. Il semblerait qu'il n'y ait guère ou pas d'initiatives de sensibilisation aux questions antidopage destinées aux entraîneurs, qu'ils s'occupent d'athlètes d'élite ou d'athlètes au niveau de l'université, du collège, de l'école secondaire ou des clubs.

⁷ On trouvera d'autres renseignements sur le CSRSS à l'adresse <http://www.substanceuse.com/fr/index>

Certains diront que les entraîneurs n'entrent pas dans le mandat de sensibilisation du CCES. Or, en lançant un filet plus large et en incorporant nos messages dans le matériel de sensibilisation destiné au personnel qui encadre les athlètes, nous pourrions arriver à résoudre des problèmes qui s'aggravent à mesure que les athlètes se développent. Il serait peut-être possible d'inclure des messages pertinents dans les programmes de l'Association canadienne des entraîneurs (ACE) et dans le matériel de formation des entraîneurs de l'Association sportive nationale (ASN). Ainsi, nos messages seraient lentement diffusés à la base. Les athlètes qui sont sensibilisés dès ce niveau adoptent les techniques qu'on leur enseigne et les conservent jusqu'au niveau élite, y compris en ce qui a trait à l'alimentation et aux suppléments. Cette stratégie pourrait s'étendre sur plusieurs années et pourrait constituer un facteur important dans l'évolution de ces athlètes vers les niveaux pré-élite et universitaire.

Le Comité consultatif sur la nutrition sportive (CCNS), financé par l'ACE, a récemment mis au point plusieurs outils de sensibilisation sur la nutrition destinés aux entraîneurs et aux athlètes d'élite. Sur son site Web, le CCNS adopte une position semblable à celle du CCES quant aux suppléments, c'est-à-dire qu'il conseille aux athlètes d'être prudents et recommande d'opter pour une alimentation saine et équilibrée plutôt que pour les « raccourcis » non prouvés que procurent les suppléments⁸. Les nouveaux outils créés par le CCNS permettent aux athlètes et aux entraîneurs d'évaluer les suppléments pour prendre des décisions éclairées en comparant les avantages d'une planification alimentaire adéquate et de la consommation de « vrais » aliments par rapport à ceux qu'offre le recours aux pilules et aux poudres. Ce genre de ressource pourrait constituer un instrument très efficace, puisque les messages véhiculés par un entraîneur auront une incidence majeure sur ce que l'athlète considèrera comme les avantages et les désavantages des suppléments. Le fait de reconnaître la valeur des outils de sensibilisation sur la nutrition du CCNS et de promouvoir leur utilisation pourrait permettre au CCES d'accroître la diffusion et la légitimité des messages qu'il cherche à véhiculer.

3. E Base mondiale de données sur les médicaments

Le CCES travaille en partenariat avec UK Sport en vue de mettre en place une base mondiale de données sur les médicaments. L'ensemble des Canadiens et des Canadiennes auront accès à cette base de données en ligne, qui devrait être mise en service d'ici décembre 2003. Elle sera hébergée sur le portail d'un site Web international.

La version actuelle de la base de données créée par UK Sport permet aux athlètes du Royaume-Uni de vérifier la nature des médicaments, mais elle ne traite pas des suppléments. UK Sport soutient actuellement une position semblable à celle du CCES et ne recommande pas le recours aux suppléments en raison du risque possible de contamination. La nouvelle base mondiale de données contiendra fort probablement des renseignements similaires à ceux que l'on trouve dans la version du Royaume-Uni. Toutefois, il est à espérer que ce nouvel outil permettra, dans les années à venir, d'incorporer de l'information sur les suppléments.

Grâce à une réglementation plus stricte de l'industrie des suppléments, ou à la mise en œuvre de l'un des plans de réduction des méfaits décrits à la première section, ce concept pourrait constituer une excellente source d'information pour les athlètes canadiens, qui seraient en mesure de connaître la nature d'un supplément en tout temps, où qu'ils se trouvent.

⁸ Pour en savoir davantage sur le CCNS, consulter le site Web de l'ACE à l'adresse <http://www.coach.ca/f/nutrition/apropos.htm>

Il s'agirait en outre d'une excellente occasion pour les acteurs de la lutte contre le dopage de collaborer avec l'industrie des suppléments pour préparer de l'information utile à l'intention des athlètes sur les substances que ceux-ci souhaitent utiliser.

Étant donné que les instances sportives se trouvent actuellement dans l'incapacité d'offrir aux athlètes davantage de renseignements concrets sur la nature des suppléments, cette démarche prendrait l'allure d'une stratégie à long terme.

3. F. Initiative des pharmaciens

Le CCES effectue en ce moment une étude de faisabilité dans le but de déterminer si, chez les athlètes et les entraîneurs ainsi que dans les centres sportifs, on croit qu'il faille mettre en œuvre un programme axé sur la formation de pharmaciens locaux au sujet des politiques antidopage, des substances interdites et des risques que pose la consommation de suppléments. Si l'étude révèle la pertinence d'une telle initiative, un programme national sera lancé en partenariat avec l'Association des pharmaciens du Canada et le Centre canadien du sport à Calgary, dans le but de faire savoir aux athlètes, aux entraîneurs et aux parents qu'il existe un réseau de pharmaciens formés dans leur collectivité disposés à répondre à leurs questions concernant les politiques antidopage, les médicaments, les autorisations d'usage à des fins thérapeutiques de substances interdites et les suppléments. Ces pharmaciens formés s'attaqueraient aux problèmes liés à la santé et à la sécurité entourant les médicaments et réduiraient le risque que les athlètes obtiennent accidentellement un contrôle de dopage positif des suites d'un mauvais usage de médicaments.

4. Recherche

Les habitudes de consommation des athlètes canadiens en matière de suppléments n'ont pas fait l'objet de nombreuses recherches. Quant aux études réalisées dans d'autres pays, qui révèlent souvent des taux de recours aux suppléments élevés, elles fournissent rarement de l'information sur le type de produits consommés et les motifs justifiant leur utilisation.

La plupart des recherches englobant l'efficacité et l'innocuité des produits sont souvent contestables car elles s'écartent des méthodologies scientifiques traditionnelles⁹. C'est pourquoi le CCES doit absolument préconiser un accroissement de la recherche sur ces sujets et promouvoir la réalisation de projets de recherche scientifique contrôlés par les pairs concernant l'innocuité et l'efficacité des produits.

Voici quelques solutions possibles dans le domaine de la recherche :

4. A. Recherche du CCES sur la consommation et le comportement des athlètes

Jusqu'à maintenant, très peu de recherches ont été réalisées et publiées concernant le recours aux suppléments par les athlètes canadiens. Le CCES est en contact avec les athlètes canadiens soit dans le cadre de collectes de prélèvements ou de séances de sensibilisation. Il serait possible de recueillir des données afin de déterminer les tendances, les habitudes et la prévalence relativement à la consommation de suppléments dans différents sports. A-t-on recours aux suppléments pour améliorer la performance, avoir un avantage sur le plan compétitif ou simplement s'alimenter d'une manière plus équilibrée? La recherche devrait toucher de multiples segments du groupe des athlètes canadiens : à la base, durant le développement, au niveau élite et à l'échelon international.

⁹ Pour une analyse exhaustive des travaux de recherche actuels sur les suppléments alimentaires et des protocoles scientifiques acceptés, consulter le site Web de l' Australian Institute of Sport Nutrition Department à l'adresse <http://www.ais.org.au/nutrition/CSNsupp.htm>

En plus de recueillir des données sur les athlètes canadiens, il serait utile de faire le dépouillement d'autres travaux de recherche pertinents, y compris des travaux portant sur les Jeux Olympiques de Sydney et de Salt Lake City.

Grâce à cette information, le CCES serait en mesure de mieux adapter l'élaboration et la prestation de ses nouveaux programmes de sensibilisation et de ses futures campagnes de diffusion de messages. En admettant que nous parvenions à recueillir des données, cette solution nécessitera des fonds pour retenir les services d'un spécialiste en statistiques qui aidera au dépouillement des données et des résultats.

4. B. Recherche universitaire

Le CCES devrait envisager d'établir des partenariats de recherche ponctuels avec des départements de nutrition clinique d'universités canadiennes, des centres d'entraînement d'athlètes d'élite et des fabricants de suppléments de bonne réputation. L'objet de ces partenariats serait de générer des fonds de recherche pour étudier plus à fond un éventail de problèmes entourant la consommation de suppléments.

L'objectif prioritaire de la recherche universitaire serait de déterminer l'utilité, l'efficacité et l'innocuité des suppléments alimentaires communs que consomment les athlètes d'élite du Canada.

Par exemple, les fonds de recherche que générerait ce genre de partenariat pourraient être répartis en subventions de 10 000 \$. Chaque subvention serait assortie de conditions en ce qui a trait aux éléments suivants :

- le sujet étudié (par exemple, les effets de certains suppléments vitaminiques sur les athlètes d'élite);
- la méthodologie voulue (par exemple, des études croisées à double insu);
- le nombre et le type de participants.

De telles études permettraient d'accroître la qualité et l'utilité des renseignements fournis aux athlètes canadiens, ce qui les aiderait à prendre des décisions éclairées concernant le recours à des suppléments.

Conclusion

Dans le présent document de travail, nous avons cherché à cerner les problèmes entourant le recours à des suppléments et le sport. Nous avons exposé des solutions possibles, et les conséquences pouvant en découler, dans les secteurs clés que sont l'éducation, la réduction des méfaits, la réforme de l'industrie et la recherche.

Le CCES se doit de s'attaquer aux problèmes que posent les suppléments. Nous sommes d'avis que le CCES joue un rôle indispensable en élaborant des solutions répondant aux besoins des athlètes. Toutefois, nous sommes conscients du fait que nous ne disposons peut-être pas du savoir-faire ou des ressources nécessaires pour mettre en œuvre les solutions proposées, en partie ou en totalité. Pour le CCES, il est essentiel que les organismes jouant un rôle dans l'industrie des suppléments et dans la réglementation de cette industrie ainsi que les principaux intervenants de la communauté sportive participent à l'établissement d'un cadre de solutions qui réponde aux besoins des athlètes canadiens.

Annexe 1 : Liste de cas de dopage à la nandrolone

Fédération internationale de natation amateur (FINA)

Nageur B. affilié à la New Zealand Swimming Federation

Nageur B. affilié à la Romanian Swimming and Modern Pentathlon Federation

M. affilié à la Slovene Swimming Federation

Nageur affilié à la Swimming Federation of Latvia

Tribunal arbitral du sport (TAS) (de A à J)

M. Fritz Aanes c. la Fédération Internationale de Luttés Associées

Dieter Baumann c. le CIO, le Comité national olympique d'Allemagne et l'Association internationale des Fédérations d'athlétisme (IAAF)

M. Olivier Bernhard c. l'International Triathlon Union

La U.S. Anti-Doping Agency c. Duane Dickey

Brian Frasure c. la Fédération internationale de sports pour handicapés, IPE et Disabled Sports USA

La U.S. Anti-Doping Agency c. Pavle Jovanovic

TAS (de K à O)

La Fédération internationale de tennis c. Petr Korda

Alexander Leipold c. la Fédération Internationale des Luttés Associées

M. Andrea Longo c. l'IAAF

M. David Meca-Medina, M. Igor Majcen c. la FINA

TAS (de P à Z)

Ali Saidi Sief et la Fédération Algérienne d'Athlétisme c. l'IAAF

TAS (divers)

B. c. la Fédération internationale de judo

B. c. l'International Triathlon Union

L'Union Cycliste Internationale c. M. et la Federazione Ciclistica Italiana

La Federacion Cubana de Levamiento de Pesas (FCLP) c. la
Fédération internationale d'haltérophilie

**Association internationale des
Fédérations d'athlétisme (IAAF)
(de A à J)**

Mme Elisangela Maria Adriano

M. Dieter Baumann

M. Gary Cadogan

M. Linford Christie

M. Troy Douglas

IAAF (de K à O)

Mme Mihaela Milente

Mme Merlene Ottey

IAAF (de P à Z)

Andre Luiz Ramos

Mme Carolin Soboll

M. Douglas Walker

CAS AU CANADA

Theresa Brick – Haltérophilie

Carolyne Lepage – Judo

Steen Madsen – Cyclisme, biathlon

Kelly Guest - Triathlon

AUTRE

Spencer Smith – Triathlon

I. J. Visagie – Rugby-football sud-africain

Annexe 2 : Points de vue d'athlètes d'élite, d'entraîneurs, de personnel médical et d'officiels sur les suppléments et le sport⁵

Éducation :

- ❖ Tous les participants n'avaient pas les mêmes connaissances au sujet des problèmes entourant la consommation de suppléments. Bon nombre d'entre eux étaient profondément conscients du risque de contamination, mais peu étaient au courant du manque de preuves scientifiques à l'appui de l'efficacité et de l'innocuité de ces produits. En apprenant que les preuves scientifiques laissaient à désirer, les athlètes ont jugé qu'un accroissement de la recherche et de la sensibilisation s'imposait. En outre, ils ont indiqué que, si un sommaire des recherches menées était mis à leur disposition, ils en tiendraient probablement compte au moment de prendre une décision quant au recours à un supplément.
- ❖ De l'avis de nombreux participants, les athlètes devraient pouvoir obtenir plus facilement de l'information sur une saine alimentation, et l'on devrait accorder autant d'attention aux athlètes en développement.
- ❖ Les participants sont très divisés à propos de ce qu'il faudrait faire face à la situation. En effet, environ le tiers des participants croient qu'il faille d'abord et avant tout s'attaquer à l'éducation, et ils sont d'avis que les suppléments ne sont pas, dans l'ensemble, nécessaires. Les deux autres tiers s'entendent sur la nécessité des suppléments et s'accordent pour dire qu'il faudrait intervenir d'une manière proactive, notamment par le biais de l'éducation, pour résoudre le problème et protéger les athlètes.

Besoin :

- ❖ Les participants croient qu'ils ne peuvent combler leurs besoins alimentaires par l'alimentation uniquement et qu'ils doivent recourir aux suppléments afin d'obtenir un apport calorique suffisant. De nombreux facteurs empêchent l'athlète d'atteindre ses objectifs caloriques : de nombreux déplacements, un horaire chargé, l'incapacité de se préparer des repas convenables, un manque d'argent, une dépense calorique quotidienne élevée, etc. Certains participants sont même allés jusqu'à rejeter la responsabilité de leur dépendance aux suppléments sur le Système sportif canadien et l'insuffisance de l'aide financière qu'il fournit. Ils soutiennent que, s'ils pouvaient se consacrer à leur sport à temps plein, ils n'auraient pas à recourir autant aux suppléments.
- ❖ En général, tous les participants croient qu'il faille faire quelque chose pour les athlètes souffrant d'une carence en minéraux. Le CCES devrait traiter différemment les suppléments utilisés à des fins médicales et faire en sorte que ces produits soient autorisés de manière à ce qu'on puisse y recourir en toute sécurité. Les athlètes qui craignent d'utiliser des suppléments malgré des raisons valables sur le plan médical se font du tort et risquent de subir des conséquences permanentes.

⁵ Commentaires recueillis dans le cadre de sept séances de discussion convoquées par le CCES, tenues à Saskatoon (4 févr. 2003), Regina (5 févr.), Winnipeg (6 févr.), Ottawa (17 févr.), Victoria (11 mars), Vancouver (12 mars) et Calgary (13 mars). Les groupes ont été formés avec l'aide des gestionnaires des services aux athlètes des centres canadiens du sport. Des athlètes, des entraîneurs, des administrateurs sportifs et des membres du personnel de soutien, notamment des médecins, des diététistes et des thérapeutes, ont pris part à ces séances. La taille des groupes variait beaucoup selon la ville et la disponibilité des personnes en entraînement (de 8 à 60 participants).

- ❖ Les participants ne comprennent pas pourquoi le CCES n'est pas en mesure d'autoriser le recours à des suppléments qui ne contribuent pas à améliorer la performance (p. ex., le fer, le calcium et le zinc). Ils se disent insatisfaits de la réponse prudente du CCES qui encourage les athlètes à ne pas toucher aux suppléments. Ils préféreraient recevoir des messages clairs et directs : « Vous pouvez prendre de ceux-ci, mais vous ne pouvez pas prendre de ceux-là. » Des réponses qui génèrent la peur et l'incertitude réduisent la crédibilité du CCES aux yeux des athlètes.
- ❖ La plupart des participants soutiennent que les suppléments donnent de bons résultats et qu'ils améliorent effectivement la performance et la récupération. C'est pourquoi certains athlètes sont disposés à courir le risque sans tenir compte de l'incertitude qui plane sur l'utilité, l'innocuité et la pureté des produits.

Réduction des méfaits :

- ❖ Bon nombre d'athlètes ont demandé si les fabricants manifestaient un quelconque intérêt à soumettre leurs produits à des tests de pureté. Ils estiment que cela leur serait utile de savoir à quels fabricants ils peuvent se fier et desquels ils devraient se méfier. (Les athlètes voudraient obtenir le nom des produits qui ont fait l'objet de tests dans le cadre de l'étude du CIO et qui se sont révélés douteux, ainsi que les marques de produits ayant causé des contrôles de dopage positif au Canada.)
- ❖ À chaque séance, on a demandé s'il existait un laboratoire d'essais où il était possible de faire évaluer ses produits et/ou son urine afin de déceler toute trace de contamination. Il semble que cette solution suffirait à de nombreux athlètes – du moins pour le moment.
- ❖ En général, l'idée de trouver une solution propre au Canada plaît aux participants. Bon nombre d'entre eux s'intéressent au modèle de l'Australian Sports Drug Agency (ASDA), tandis que d'autres semblent préférer le modèle du sceau d'approbation. La majorité reconnaît qu'une gamme de suppléments propres au CCES s'avérerait trop difficile et coûteuse à administrer compte tenu des besoins variés des athlètes et du conflit d'intérêt dans lequel le CCES pourrait se trouver.
- ❖ En règle générale, les participants se préoccupent moins de l'efficacité des suppléments et des risques qu'ils posent pour la santé qu'ils ne redoutent l'éventualité d'obtenir un contrôle de dopage positif. On souhaite ardemment la mise en place d'un système garantissant la pureté des produits. Quelqu'un (une organisation) devrait avoir la responsabilité de protéger les athlètes afin d'éviter qu'ils n'obtiennent accidentellement un contrôle de dopage positif. Selon une petite minorité de participants, le CCES n'est pas l'organisme approprié pour résoudre les problèmes entourant les suppléments et il devrait concentrer ces énergies sur la sensibilisation des athlètes et des entraîneurs au sujet des risques que pose le recours à ces produits.
- ❖ Certains participants croient que chacune des solutions avancées serait trop difficile et coûteuse à administrer et qu'il faudrait presser le gouvernement d'établir une nouvelle réglementation et d'assurer la surveillance des activités liées à la fabrication et à l'étiquetage des suppléments. D'aucuns en sont même allés jusqu'à dire que toute solution autre que la réglementation créerait un faux sentiment de sécurité chez les athlètes.

Recherche :

- ❖ Les participants qui avaient des connaissances et des compétences dans ce domaine ont déclaré qu'il fallait absolument effectuer des recherches scientifiques sur la transformation des suppléments par le métabolisme du corps humain. Nombre d'entre eux craignent que leur organisme puisse transformer un produit ne contenant aucune substance interdite en un sous-produit susceptible de causer un contrôle positif.

Annexe 3 : Exemple d'une fiche de renseignements sur une substance, tiré du site Web de l'Australian Sports Drug Agency

Fiche de renseignements

Créatine

La créatine est un composé naturel synthétisé dans le rein par les acides aminés. Il s'agit aussi d'une composante normale du régime alimentaire, provenant de la viande, du poisson et de la volaille.

La créatine joue un rôle primordial dans le réapprovisionnement des réserves énergétiques anaérobiques. Quatre-vingt-quinze pour cent des réserves de créatine de l'organisme se trouvent dans le muscle squelettique. L'énergie nécessaire à la contraction musculaire est fournie par l'adénosine triphosphate (ATP). Après avoir été utilisée, l'ATP doit être régénérée à partir des réserves de phosphocréatine pendant des exercices intenses de courte durée. La créatine doit être disponible pour reconstituer les réserves de phosphocréatine.

Il existe des preuves constantes établissant que les suppléments de créatine peuvent aider à reconstituer et à augmenter les réserves de phosphocréatine, ce qui permet de retarder l'apparition de la fatigue pendant les exercices intenses et de réduire le temps de récupération entre les séances d'exercice intenses.

D'après les recherches qui ont été réalisées, les avantages de la créatine ne semblent s'appliquer qu'à certains athlètes et dans certaines situations précises.

Effets secondaires

Les athlètes qui utilisent de la créatine observent généralement une prise de poids immédiate de 1 ou 2 kg, qui est probablement due à une augmentation des réserves de liquide.

Il existe des rapports isolés de crampes, de rigidité et de déchirures musculaires. Ces problèmes pourraient être provoqués par l'augmentation de la rétention d'eau dans le muscle squelettique. Il n'existe toutefois aucune preuve directe permettant de lier l'utilisation de créatine et les troubles musculaires.

Les personnes ayant un déficit de la fonction rénale qui utilisent de la créatine peuvent présenter des risques, car une quantité accrue de créatine est acheminée vers le rein pour l'excrétion.

Selon une étude documentaire largement diffusée et réalisée par une agence française, les suppléments de créatine peuvent provoquer le cancer. Il n'existe cependant aucune preuve scientifique à l'appui de cette affirmation.

Un risque important associé aux suppléments de créatine est la possibilité que certaines préparations à base de créatine soient contaminées. Jusqu'à maintenant, il n'existe aucune preuve établissant que les suppléments de créatine pure constituent un risque pour les personnes en santé.

Contexte sportif

L'utilisation de créatine, à l'état pur, est permise dans la pratique de sports. Cette substance n'apparaît pas dans les Classes de substances interdites et méthodes interdites – 1^{er} janvier 2003 du Code antidopage du Mouvement olympique (Appendice A). Toutefois, comme c'est le cas pour tous les suppléments, les suppléments de créatine ne sont pas soumis aux mêmes tests rigoureux que les médicaments. Par conséquent, ils peuvent contenir des impuretés qui n'apparaissent pas sur l'étiquette. Les athlètes devraient donc exiger, de la part du fabricant, une garantie écrite de la pureté des suppléments.

Annexe 4 : Projet lié aux suppléments de l’Australian Institute of Sport Nutrition Department

Principal centre d’entraînement pour les athlètes d’élite en Australie, l’Australian Institute of Sport (AIS) assure la mise en œuvre de programmes de bourse destinés aux athlètes de niveau élite et pré-élite ainsi qu’aux athlètes en développement dans plus de 25 disciplines sportives. Ces programmes offrent l’accès à des installations de formation et d’évaluation à la fine pointe de la technologie (analyse biomécanique et physiologique), des conseils sur le bien-être et la carrière des athlètes, de même que des services de physiothérapie, de psychologie et de nutrition.

En 2000, l’AIS Nutrition Department a lancé un programme lié aux suppléments dans le sport, dont l’objectif était de renseigner les athlètes sur les suppléments qu’ils pouvaient consommer afin de compléter leur programme personnel d’entraînement et d’alimentation. Au départ, ce programme prévoyait que les athlètes rencontrent les nutritionnistes, les médecins et les entraîneurs de l’AIS pour faire évaluer leurs besoins en matière d’entraînement et de nutrition. Afin de réduire les risques que les athlètes commettent accidentellement une infraction de dopage, tout médicament ou supplément que ces derniers souhaitaient utiliser devait être vérifié et approuvé par le personnel médical approprié de l’AIS. Les athlètes avaient été bien avisés que, si l’on découvrait qu’ils faisaient fi de ce processus d’approbation, ils dérogeaient aux conditions de leur bourse.

Pour la plupart des athlètes résidents, le processus se poursuit encore aujourd’hui. Toutefois, pour ceux qui vivent à l’extérieur du campus ou dans une autre ville, ou pour les athlètes d’élite qui ne bénéficient pas d’une bourse de l’AIS, on a mis au point un système de classement des suppléments. Fondé sur l’opinion éclairée du personnel médical et des spécialistes en nutrition de l’AIS, ce système, accessible par le biais du site Web de l’établissement, permettait aux athlètes d’obtenir de l’information sur les produits qu’ils prévoyaient utiliser.

Les produits étaient classés selon leur efficacité et leur innocuité probable en matière de dopage, compte tenu de l’étiquetage et de l’emballage ainsi que des recherches scientifiques réalisées sur les substances contenues dans certains produits. Afin de réduire les coûts que devaient assumer les athlètes pour se procurer ces suppléments, l’AIS a conclu des ententes de commandite avec plusieurs grands fabricants commerciaux dignes de confiance en vue de mettre en place à l’intention des athlètes un système de distribution de suppléments en vrac, soit à rabais ou gratuitement (selon le type de produit), par l’entremise des programmes de services médicaux et d’alimentation de l’établissement. Même si tous ces produits étaient fournis par des fabricants de bonne réputation répondant à toutes les normes de qualité, ils n’ont jamais été soumis à des analyses de substances ni à un contrôle de qualité avant d’être distribués aux athlètes de l’AIS.

À ce moment-là, les médias avaient beaucoup parlé de l’incidence des suppléments dans le cas d’athlètes connus ayant obtenu un contrôle de dopage positif. Par conséquent, bon nombre d’athlètes, inquiets des produits que leur fournissait l’AIS, se renseignaient sur les risques de dopage auprès de l’Australian Sports Drug Agency (ASDA), qui n’était pas plus en mesure de garantir quoi que ce soit sur la pureté de ces produits vu l’absence d’une réglementation précise et d’un contrôle de qualité dans le processus de fabrication (comparativement aux produits pharmaceutiques dont on pouvait garantir l’innocuité sur le plan du dopage). Les centres d’entraînement d’athlètes d’élite australiens en étaient donc à approuver et à distribuer des suppléments sans que ni eux ni l’ASDA puissent répondre de l’innocuité de ces produits.

Cette situation a donné lieu à la création d’un « groupe d’étude sur l’innocuité des suppléments » dont il est question à la section intitulée « Approbation de produits » de ce document.

Groupes de substances de l'AIS

Groupe A – Substances dont l'utilisation par les athlètes de l'AIS est approuvée ou recommandée.

- Parmi les produits appartenant à ce groupe, mentionnons les boissons pour athlètes, les barres énergétiques, la créatine et les polyvitamines.

Groupe B – Substances pouvant être utilisées par les athlètes de l'AIS uniquement dans le cadre d'un protocole de recherche.

- Parmi les produits appartenant à ce groupe, mentionnons les probiotiques, les suppléments de colostrum et l'échinacée.

Groupe C – Suppléments dont les effets bénéfiques ne sont pas établis et qui, par conséquent, ne sont pas fournis lors des programmes officiels de l'AIS.

- Parmi les produits appartenant à ce groupe, mentionnons les acides aminés, le gingko et le ginseng.

Groupe D – Suppléments qui sont explicitement interdits en vertu des règlements antidopage du CIO ou qui risquent fortement d'entraîner un résultat positif aux contrôles de dopage.

- Parmi les produits appartenant à ce groupe, mentionnons l'androstènedione, la DHEA et le tribule terrestre.