

## Foire aux questions sur les suppléments

---

### Pourquoi y-a-t'il des risques de dopage par inadvertance causés par l'usage de suppléments alimentaires ?

Dans de nombreux pays, la fabrication des suppléments alimentaires n'est pas réglementée de façon appropriée par les autorités gouvernementales. Ceci signifie que les ingrédients qui les composent peuvent ne pas correspondre à ceux inscrits sur la boîte ou sur l'emballage. Dans certains cas, les substances non mentionnées, décelées dans un supplément, peuvent inclure l'une de celles interdites par les règlements antidopage. Des études ont montré que plus de vingt pour cent des suppléments proposés aux athlètes peuvent contenir des substances non indiquées sur l'étiquette, lesquelles peuvent avoir pour conséquence un résultat de contrôle positif. Un grand nombre de résultats positifs ont été attribués à un mauvais usage de suppléments alimentaires.

---

### Aie-je besoin d'un supplément ?

Par conséquent, la décision de prendre des suppléments doit être prise avec soin et non pas de manière isolée. Et de plus, à moins qu'il ne soit clair qu'un athlète ait besoin d'utiliser des suppléments, l'athlète ne devrait pas en consommer. Avant de considérer l'usage d'un supplément, l'athlète devrait évaluer les autres choix qui s'offrent à lui, notamment une modification de son régime alimentaire ou de son programme nutritionnel.

Si vous croyez avoir besoin de suppléments, vous devriez d'abord consulter un professionnel des sciences du sport compétent, par exemple un nutritionniste spécialisé dans le sport ou un expert de la médecine sportive afin d'obtenir les conseils d'un professionnel qui saura déterminer si vos besoins peuvent être comblés par une alimentation normale. Communiquez avec votre organisme de sport ou un centre canadien multisport.

En 2003, le Groupe de travail du CIO sur la nutrition a présenté sa position sur l'usage des suppléments alimentaires par les athlètes :

*« Les athlètes sont mis en garde contre l'utilisation sans discernement des [suppléments] alimentaires. Les [suppléments] qui apportent les nutriments essentiels peuvent être utiles lorsque la quantité ou la diversité des aliments est limitée, mais cette approche n'est qu'une solution à court terme. Les [suppléments] alimentaires ne compensent pas un régime inadéquat et peu varié. Les athlètes qui envisagent de consommer de tels [suppléments] et autres aliments pour [athlètes] devraient prendre en considération leur efficacité, leur coût, leur risque pour la santé et les performances, ainsi que la possibilité d'un contrôle de dopage positif. »*

---

### Où puis-je obtenir des conseils sur la consommation de suppléments nutritionnels ?

Les médecins d'équipe et les nutritionnistes du sport sont d'excellentes ressources et ces derniers peuvent être contactés par l'entremise de votre organisme de sport ou des Centres canadiens multisport. Si ces professionnels ne vous sont pas accessibles, vous devriez chercher à obtenir les conseils d'un pharmacien.

Toujours s'assurer que les professionnels connaissent les risques associés à l'usage de suppléments et qu'ils prennent connaissance de la Liste des interdictions de l'Agence mondiale antidopage (AMA) avant de vous fournir leurs conseils. Le Livret de classification des substances du CCES applique la liste de l'AMA au sport canadien et peut être téléchargé à l'adresse suivante : [www.cces.ca/pdfs/CCES-PUB-SubstanceClassification-F.pdf](http://www.cces.ca/pdfs/CCES-PUB-SubstanceClassification-F.pdf).

Advenant que des professionnels vous conseillent des suppléments, ces suppléments devraient répondre à vos besoins nutritionnels et être sans danger pour votre santé. Si vous décidez de prendre des suppléments, vous devez le faire en pleine connaissance de cause et en assumer l'entière responsabilité.

---

## **Mes coéquipiers et d'autres athlètes consomment des suppléments. Pourquoi ne pourrais-je pas en faire autant ?**

Ne jamais utiliser un supplément parce qu'un collègue ou un compétiteur l'utilise ou le recommande. Il n'y a rien qui puisse remplacer les conseils de professionnels qualifiés. Si vos coéquipiers et d'autres concurrents s'exposent à des risques, vous ne devriez pas en faire autant – prenez toujours le soin de consulter un professionnel avant de prendre un supplément.

---

## **Est-ce que certains suppléments exposent davantage à un risque de contrôle de dopage positif ?**

Il y a une grande variété de catégories de suppléments qui présentent des risques allant de faibles à élevés. Les vitamines et les minéraux suscitent une préoccupation moindre que les produits qui prétendent améliorer le rendement (exemple : fortifier la musculature, éliminer les graisses). Parmi les substances bannies qui peuvent se retrouver de temps à autre dans des suppléments, soulignons les suivantes : DHEA, Éphédrine, Androsténédione/diol, amphétamines et Ma Huang.

En guise d'avertissement général :

- Les suppléments qui vantent leurs capacités de « fortifier la musculature » ou de « brûler les graisses » sont les plus susceptibles de contenir des substances interdites, que ce soit un agent anabolisant ou un stimulant.
- Les termes « à base d'herbes » et « naturel » ne signifient pas nécessairement que le produit est sûr.
- Les vitamines et minéraux purs ne sont pas interdits en tant que tels, mais il est conseillé aux athlètes d'utiliser des marques réputées et d'éviter ceux qui sont combinés avec d'autres substances.
- Les produits de marché noir et les produits sans étiquette sont plus préoccupants. Les athlètes ne devraient pas consommer de produits dont la provenance leur est inconnue quand bien même ils leurs sont fournis par un entraîneur ou un autre athlète.

En tout état de cause, consommer un complément alimentaire mal étiqueté n'est pas considéré comme une excuse acceptable lors d'une audition pour dopage. Les athlètes doivent être conscients des dangers de contamination potentielle des suppléments. Étant donné que les athlètes sont pleinement responsables des produits dopants trouvés dans leur corps, l'erreur d'un fabricant ne les met pas à l'abri d'une violation des règlements antidopage et d'une éventuelle disqualification et suspension.

En 2000, la commission des athlètes du Comité international olympique a publié une déclaration similaire qui précise :

*« Nous aimerions rendre les athlètes attentifs au fait que de récentes découvertes ont montré que des [suppléments] peuvent contenir des produits dopants pouvant provoquer des contrôles antidopage positifs liés à des substances actuellement inscrites dans la liste interdite. De plus, la commission estime que les athlètes sont pleinement responsables des produits dopants trouvés dans leur corps à cause de l'utilisation des [suppléments] alimentaires. »*

---

## **Quelle est la source la plus sûre de suppléments alimentaires ?**

Il existe toujours un risque accru de dopage lorsque les suppléments sont achetés selon des moyens non traditionnels tels que : sur Internet, par l'entremise de revues ou directement d'un fournisseur non autorisé. Les produits achetés d'un fournisseur fiable ou directement d'une entreprise réputée sont habituellement associés à un risque moins élevé de dopage par inadvertance. Dans la mesure du possible, déterminer si le fabricant offre des produits contenant des substances qui se trouvent sur la liste des interdictions de l'AMA – dans l'affirmative, il pourrait y avoir un plus grand risque de contamination croisée entre les produits.

Si vous décidez de consommer des suppléments alimentaires, assurez-vous avant tout d'acheter des produits d'entreprises réputées pour leurs procédés de fabrication sûrs, par exemple les grandes sociétés pharmaceutiques multinationales.

Avant de procéder à un achat, vérifiez ou demandez à votre médecin de vérifier si le manufacturier est prêt à répondre de son produit si jamais il y avait une violation des règlements antidopage. Le manufacturier offre-t-il une certaine forme de garantie ou de compensation ? Quelle preuve le manufacturier exige-t-il pour que vous ayez droit à une telle compensation? Si le manufacturier offre une garantie, toujours obtenir une lettre de confirmation signée par un administrateur senior de la compagnie.

---

**Si je décide d'utiliser un supplément, quelles autres mesures puis-je prendre contre le risque de dopage par inadvertance ?**

Toujours respecter le dosage recommandé et la façon de consommer tels qu'indiqués sur l'étiquette du produit. Apporter une attention toute particulière aux interactions négatives éventuelles si l'on consomme plus d'un supplément nutritionnel en même temps. Utiliser les produits de supplément nutritionnel tout comme vous le feriez avec des médicaments en vente libre – par exemple, si la dose recommandée est un comprimé, l'utilisation de plus d'un comprimé pourrait ne pas être avantageuse, inhibitrice et même dangereuse.

---

**Je reconnais être entièrement responsable des produits trouvés dans mon corps. Néanmoins, si je décide d'utiliser un supplément, que puis-je faire pour me défendre advenant un contrôle de dopage positif ?**

Maintenir un dossier de l'utilisation de suppléments (tout comme votre journal d'entraînement), y compris les numéros de groupe ou de lot du produit et le moment de la consommation. Toujours conserver une petite quantité de chaque contenant de suppléments advenant qu'il survienne un problème exigeant que le produit fasse l'objet d'un examen. Même si ces renseignements ne pourront pas vous assurer une défense valable dans un cas de violation des règlements antidopage, vous pourriez avoir suffisamment de preuve pour exiger une compensation du manufacturier.

---

**Que fait le CCES pour aider les athlètes à prendre des décisions éclairées relativement à l'usage de suppléments ?**

Le CCES a organisé un symposium international avec l'Agence mondiale antidopage, le Comité olympique canadien, et Sport Canada, afin de débattre des enjeux entourant l'usage de suppléments par les athlètes.

Des participants de la communauté sportive, des organisations antidopage, des milieux médicaux et scientifiques, de l'industrie et des gouvernements, ainsi que des athlètes d'élite et des entraîneurs ont débattu les enjeux et ont participé à l'élaboration de recommandations d'intervention précises à court terme, à moyen terme et à long terme.

Ces recommandations comprennent entre autres :

- un accord sur une définition commune des « suppléments alimentaires » ;
- la mise en place d'un programme de recherche coordonné pour identifier les suppléments qui sont consommés par les athlètes et ceux dont ils abusent, et pourquoi ;
- la création d'une base de données sur les suppléments alimentaires permettant l'accès à toutes les informations disponibles et fiables sur les suppléments;
- la mise à l'étude d'un programme de contrôle et de certification des suppléments qui pourrait être pris en charge par l'industrie ;
- l'approbation par l'industrie de la mise en place de programmes d'autorégulation, en vue de minimiser la contamination et d'offrir un étiquetage exact. Des standards stricts ainsi qu'une vérification et une surveillance indépendante par une tierce partie constitueront des aspects importants d'un tel programme ;
- la mise en place par les gouvernements d'une réglementation de l'industrie relevant de leur responsabilité en matière de santé publique, de protection du consommateur et d'éducation ;
- l'organisation d'un symposium de suivi à la fin de 2004, pour s'assurer que les recommandations ont entraîné des actions concrètes et coordonnées.

---

**Que puis-je faire pour amener les organismes de sport et les organisations antidopage à se préoccuper davantage des problèmes que suscitent les suppléments dans le contexte du sport ?**

Les manifestations d'envergure telles que les Jeux olympiques et paralympiques sont une excellente occasion de souligner la nécessité d'une utilisation prudente de suppléments. Dans la mesure du possible, utilisez votre expérience lors de ces événements afin de parler aux personnes occupant des postes d'influence quant à l'importance de solutions pratiques et concrètes afin de réduire le risque auprès des athlètes.

---

Le CCES est un organisme indépendant, national et sans but lucratif. Notre mission, soit la promotion de l'éthique dans tous les aspects du sport au Canada, se réalise grâce à la recherche, la promotion, l'éducation, la détection et la dissuasion, ainsi que par divers programmes et partenariats avec d'autres organismes.

*Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec Claire Buffone-Blair, Gestionnaire régionale, Développement du système sportif, au(613) 521-3340 poste 4444.*

le 20 août 2004