



SPORT
INSTITUTE
NETWORK
RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT



CANADIAN CENTRE
POUR
L'ETHIQUE SPORT

CENTRE CANADIEN
POUR
L'ETHIQUE SPORT

Pratiques opérationnelles exemplaires pour le supplément alimentaire dans le sport canadien

Dernière révision :
Le 22 septembre 2023

Examineur principal
Nicole Springle | Institut canadien du sport de l'Ontario
Présidente, Conseils consultatifs de la haute performance (CCHP)



SPORT
INSTITUTE
NETWORK
RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT



CANADIAN CENTRE
FOR
ETHICS SPORT

CENTRE CANADIEN
POUR L'ÉTHIQUE
DANS LE SPORT

Collaborateurs

Groupe consultatif national sur l'usage des suppléments (GCNS)

Dr Andy Van Neutegem, président | À nous le podium
François Allaire | Sport Canada
Susan Boegman | Institut canadien du sport du Pacifique
Dr Andrew Cochran | Institut canadien du sport de l'Ontario
Angela Dufour | Institut canadien du sport de l'Atlantique
Josée Grand'Maître | Comité olympique canadien
Trevor LaForce | Centre canadien pour l'éthique dans le sport
Dre Amélie Soulard | Institut national du sport du Québec
Dr Mike Wilkinson | Comité olympique canadien
Dr Allan Wrigley | Taekwondo Canada

Sous-comité sur les politiques et les pratiques gagnantes

François Allaire, président | Sport Canada
Susan Boegman | Institut canadien du sport du Pacifique
Dr Andrew Cochran | Institut canadien du sport de l'Ontario
Dr Andy Van Neutegem | À nous le podium
Dr Mike Wilkinson | Comité olympique canadien

Examineurs experts

Dr Trent Stellingwerff | Institut canadien du sport du Pacifique
Groupe consultatif national sur l'usage des suppléments de Sciences du sport Canada



Pratiques opérationnelles exemplaires pour le supplément alimentaire dans le sport canadien

Table des matières

1. INTRODUCTION	4
2. GLOSSAIRE DES TERMES ET ACRONYMES	4
3. PORTÉE	7
4. AUTORITÉ LÉGISLATIVE	7
5. CLASSIFICATION DES SUPPLÉMENTS	8
6. Transaction concernant des suppléments	13
7. COMMANDITE DE SUPPLÉMENTS	14
8. CERTIFICATION DE SUPPLÉMENT DE TIERS	15
9. SUIVI DES SUPPLÉMENTS	16
10. FORMATION ET SENSIBILISATION aux SUPPLÉMENTS	16
Annexe A – Renseignements sur la sécurité des suppléments pour les athlètes	17
Annexe B – Système de classification des suppléments de l'Australian Institute of Sport (AIS)	25
Annexe C – Foire aux questions sur l'application canadienne pour le suivi des suppléments (CAST) ...	28



SPORT
INSTITUTE
NETWORK
RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT



CANADIAN CENTRE
FOR
ETHICS
SPORT

CENTRE CANADIEN
POUR L'ÉTHIQUE
DANS LE SPORT

1. INTRODUCTION

Sous la direction technique d'À nous le podium, un Groupe consultatif national sur l'usage des suppléments (GCNS) a été convoqué pour aborder l'utilisation de suppléments pour sportifs au Canada et, plus précisément, combler les lacunes dans le système sportif canadien de haut niveau mis en évidence dans le rapport McLaren (2019). Le GCNS était composé de scientifiques du sport, principalement du Réseau des instituts de sport olympique et paralympique du Canada (RISOP), y compris des représentants des domaines de la médecine, de la nutrition, de la psychologie et de la physiologie de l'exercice, en plus des administrateurs principaux des partenaires nationaux du sport. Le GCNS a également créé l'énoncé de position sur l'utilisation des suppléments pour sportifs afin d'offrir des messages clairs et concis sur les principaux aspects des suppléments dans le sport de haut niveau. Veuillez consulter par ailleurs à l'énoncé de position sur les suppléments alimentaires dans le sport canadien.

Le présent document, ci-après appelé *Pratiques opérationnelles exemplaires* (POE), appuie la mise en œuvre de l'énoncé de position sur les suppléments alimentaires dans le sport canadien (ci-après appelé l'« énoncé de position ») par le RISOP, conformément aux exigences du Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) en matière de minimisation du risque concernant les suppléments. Le document sur les POE se concentrera sur la communication des normes de pratique pour les athlètes, les entraîneurs, les organismes nationaux de sport (ONS), les organismes de services multisports (OSM) et les équipes de soutien intégré (ESI). Plus précisément, il décrit les meilleures pratiques et les protocoles d'évaluation, de recommandation, d'approvisionnement ou de déploiement de tous les suppléments alimentaires.

2. GLOSSAIRE DES TERMES ET ACRONYMES

1.1. Acronymes

VRA	Violation des règles antidopage
PCA	Programme canadien antidopage
CAST	Application canadienne pour le suivi des suppléments
CCES	Centre canadien pour l'éthique dans le sport
RISOP	Réseau des instituts du sport olympique et paralympique du Canada
ESI	Équipes de soutien intégré
MD	Docteur en médecine/médecin
POE	Pratiques opérationnelles exemplaires
OSM	Organisation de services multisports
GNA	Groupe national d'athlètes
CCNS	Comité consultatif national sur les suppléments
GCNS	Groupe consultatif national sur l'usage des suppléments
ONS	Organisme national de sport
À nous le podium	
OPS	Organisme provincial de sport
R.D., Dt.P., P.Dt	Diététiste
GCE	Groupe cible enregistré (d'athlètes)
AMA	Agence mondiale antidopage



SPORT
INSTITUTE
NETWORK
RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT



CANADIAN CENTRE
FOR
ETHICS
SPORT

CENTRE CANADIEN
D'ÉTHIQUE
DU SPORT

1.2. Termes

Supplément alimentaire	Un aliment, une composante alimentaire, un élément nutritif ou un composé non alimentaire ingéré volontairement en plus du régime alimentaire habituel consommé régulièrement dans le but d'obtenir un bienfait spécifique sur le plan de la santé ou de la performance ¹ . Il s'agit d'un terme global qui comprend les suppléments de performance, les suppléments ergogéniques, les suppléments pour sportifs, les aliments pour sportifs, les aliments fonctionnels et les suppléments médicaux. (<i>P. ex., supplément de fibres, vitamines, électrolytes, poudre protéinée, suppléments vitaminiques, etc.</i>)
Sports, performance ou suppléments ergogéniques	Un supplément alimentaire utilisé par les athlètes pour soutenir ou améliorer la performance sportive. ¹ (<i>P. ex., caféine, bicarbonate, jus de betterave/nitrate, créatine, bêta-alanine, etc.</i>)
Suppléments médicaux	Utilisés pour prévenir ou traiter les problèmes de santé clinique, y compris les carences nutritionnelles diagnostiquées. ¹ (<i>P. ex., fer, calcium, vitamine D, multivitamine, oméga-3, probiotiques, etc.</i>)
Aliments pour sportifs	Produits spécialisés utilisés pour fournir une source pratique d'éléments nutritifs lorsqu'il n'est pas possible de consommer des aliments de tous les jours. ¹ (<i>P. ex., barres pour sportifs utilisées pour l'endurance, boissons pour sportifs et gel pour sportifs, etc.</i>)
Aliments fonctionnels	Aliments enrichis d'éléments nutritifs ou de composants supplémentaires en dehors de leur composition nutritionnelle habituelle ¹ . (<i>P. ex., aliments enrichis de minéraux et de vitamines, ainsi que d'aliments enrichis d'éléments nutritifs.</i>)
« Autres » suppléments	Comprennent une vaste gamme de suppléments alimentaires à base de plantes, extraits et concentrés botaniques. (<i>P. ex., échinacée, ginseng, etc.</i>)
AMA	La Liste des substances et méthodes interdites de l'Agence mondiale antidopage est une norme internationale identifiant les substances et les méthodes interdites en compétition, hors compétition et en particulier dans les sports. La Liste des interdictions de l'AMA est mise à jour chaque année au 1 ^{er} janvier. Pour obtenir de plus amples renseignements et télécharger la plus récente Liste des interdictions de l'AMA, visitez http://list.wada-ama.org/

¹ Maughan et al. (2018). Déclaration de consensus du CIO concernant l'utilisation des compléments alimentaires par les athlètes.

Journal international de la nutrition sportive et du métabolisme de l'exercice 28(2), 104-125



SPORT
INSTITUTE
NETWORK
RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT



CANADIAN CENTRE
FOR
ETHICS SPORT

CENTRE CANADIEN
POUR L'ÉTHIQUE
DU SPORT

Personnel

Le personnel du RISOP en sciences du sport, le personnel de la médecine du sport, le personnel administratif ou les membres d'une équipe de soutien intégré. Cela peut comprendre les médecins, les diététistes, les psychologues sportifs, les physiologistes de l'exercice, le personnel de préparation physique, les thérapeutes ou d'autres membres du personnel affiliés à un organisme de sport. Dans certains cas, il peut s'agir d'entraîneurs, de membres du personnel de l'équipe de soutien intégré ou de membres du personnel administratif qui ne sont pas directement employés par le RISOP.

Transaction concernant des suppléments Désigne une situation dans laquelle tout membre du personnel recommande ou fournit directement des suppléments alimentaires, y compris des suppléments pour sportifs, des aliments pour sportifs, des suppléments médicaux, des suppléments ergogéniques ou de performance, des aliments fonctionnels ou d'« autres » suppléments à un athlète, à un entraîneur ou à un membre du personnel d'un ONS, du RISOP ou d'un organisme de sport. Cette opération pourrait ou non entraîner une transaction pécuniaire. Il existe de nombreux types de scénarios (comme décrit ci-dessous) impliquant des transactions concernant des suppléments auprès d'un athlète, d'un entraîneur ou d'un membre du personnel d'un ONS, d'OSM ou du RISOP pertinent affilié avec un organisme de sport, y compris, mais sans s'y limiter :

- Vendre un ou plusieurs suppléments
- Remettre et distribuer des suppléments
- Vendre et coordonner par l'intermédiaire d'un distributeur tiers, qui vend ensuite le supplément à un athlète, à un entraîneur, à un ONS, à un RISOP ou à un OSM
- Distribuer des échantillons de suppléments gratuits
- Vendre des suppléments par l'entremise d'un site Web
- Fournir des suppléments aux athlètes au nom d'un ONS, du RISOP ou d'un OSM lors de l'entraînement, de la compétition ou dans le cadre de recherches et de tests
- Donner des conseils supplémentaires à un athlète, notamment en ce qui concerne la posologie des suppléments, les noms de marque, le moment de l'ingestion, etc.

Suppléments « testés » par des tiers

Plusieurs entreprises privées qui possèdent l'accréditation de laboratoire spécialisée (ISO 17025) sont qualifiées en matière de dépistage des suppléments de substances interdites, conformément à la plus récente Liste des substances interdites de l'AMA. Reportez-vous à l'annexe A pour consulter la liste de ces entreprises accréditées et de leurs sites Web, ainsi que les questions courantes sur le dépistage des substances interdites.



3. PORTÉE

Le document sur les POE s'applique à tous les athlètes du Groupe national d'athlètes (GNA) et du Groupe cible enregistré (GCE) dans le cadre du Programme canadien antidopage (PCA) administré par le CCES, ainsi qu'à tous les autres athlètes identifiés par un ONS (personnel d'un ONS, entraîneurs et directeurs de haute performance), le personnel de l'ESI, les OSM, le RISOP et les praticiens indépendants.

4. AUTORITÉ LÉGISLATIVE

La surveillance de l'alignement sur l'énoncé de position et le document sur POE sera la responsabilité de chaque employé et entrepreneur du RISOP. Afin que le document sur les POE soit efficace et pleinement mis en œuvre à l'échelle nationale, il sera essentiel d'obtenir l'adhésion de tous les intervenants clés. Les normes et les systèmes suivants sont recommandés pour aider à informer et à faciliter l'adoption du document sur les POE et de l'énoncé de position.

4.1 Pratiques opérationnelles exemplaires pour la conformité et les obligations liées aux suppléments

Le RISOP sera responsable de la mise en œuvre des éléments suivants :

- 4.1.1 Veiller à ce que chaque athlète, entraîneur désigné, membre de l'équipe de soutien intégré ou membre du personnel pertinent d'un ONS ou d'un OSM lié aux transactions concernant des suppléments adopte, mette en œuvre et respecte le document sur les POE, qui doit comprendre :
 - 4.1.1.1 Visionner la vidéo d'apprentissage en ligne sur la formation du CCES.
 - 4.1.1.2 Participer à une séance de formation interne concernant le document sur les POE (en personne, en ligne, virtuelle ou séance enregistrée) au cours des trois premiers mois d'un nouveau cycle olympique ou paralympique quadriennal (d'hiver ou d'été) ou dans les trois premiers mois d'emploi pour les nouveaux employés.
 - 4.1.1.3 Lire le document sur les POE dans les trois premiers mois d'un nouveau cycle olympique et paralympique quadriennal (d'hiver ou d'été) ou dans le cas des nouveaux employés, dans le cadre de leur orientation des ressources humaines.
 - 4.1.1.4 Lire la liste actuelle de substances et de méthodes interdites de l'AMA et toute mise à jour du code de l'AMA sur une base annuelle (site Web : <http://www.wada-ama.org>).
 - 4.1.1.5 Signer chaque année pour confirmer avoir passé en revue la mise à jour de la Liste de substances interdites de l'AMA.



SPORT
INSTITUTE
NETWORK
RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT



CANADIAN CENTRE
FOR
ETHICS
SPORT

CENTRE CANADIEN
POUR L'ÉTHIQUE
DU SPORT

- 4.1.2 Consigner tous les numéros de lot des suppléments de façon individuelle ou avec l'application CAST pour les suppléments impliqués dans une transaction concernant des suppléments avec les athlètes.
- 4.1.3 S'assurer que le document sur les POE est mis à la disposition des employés qui participent aux transactions concernant des suppléments.
- 4.1.4 S'assurer que chaque athlète, entraîneur, équipe de soutien intégré ou membre du personnel d'un ONS, d'une OSM ou du RISOP pertinent est avisé de tout changement apporté au document sur les POE.
- 4.1.5 Garantir que chaque membre du personnel du RISOP participant aux transactions concernant des suppléments ait la possibilité d'examiner ses pratiques et procédures existantes par des pairs.
- 4.1.6 Demeurer engagé envers la recherche continue et l'obtention de conseils d'experts d'organismes de réglementation reconnus relativement à la nutrition sportive et l'utilisation de suppléments.
- 4.1.7 Dans la mesure du possible, n'achetez que des suppléments testés par des tiers (c.-à-d. des suppléments sélectionnés par des laboratoires agréés ISO 17025, voir la section 8.0 et l'annexe A).
- 4.1.8 Examiner attentivement les risques de tout dopage par inadvertance après avoir fourni des suppléments aux athlètes et prodigué des conseils sur leur utilisation. Les athlètes sont toujours strictement responsables de ce qu'ils consomment et les membres du personnel sont également responsables de leur participation à une transaction concernant des suppléments qui entraîne une violation des règles antidopage (VRA).
- 4.1.9 Conserver tous les suppléments dans un endroit sûr et verrouillé avant toute transaction concernant des suppléments.
- 4.1.10 Faire le suivi de tous les suppléments remis aux athlètes, aux entraîneurs ou aux membres du personnel dans un registre des transactions concernant des suppléments ou en utilisant l'application CAST (voir l'annexe D).
- 4.1.11 Ne pas conclure de commandite ou d'autre entente qui ne respecte pas l'énoncé de position et le document sur les POE.

5. CLASSIFICATION DES SUPPLÉMENTS

L'utilisation personnalisée et en temps opportun de suppléments peut aider un athlète à atteindre une performance optimale ou à améliorer la santé. Toutefois, les limites de la régulation de l'industrie des suppléments signifient que :



- Le battage médiatique peut exagérer les avantages d'un supplément.
- Les suppléments contenant des substances interdites par l'**AMA** peuvent indiquer ces ingrédients sous d'autres noms peu familiers (p. ex., la Géranamine est le nom commercial d'une substance interdite par l'**AMA**, la méthylhexanamine).
- Les suppléments peuvent contenir une substance interdite par l'**AMA** en raison d'une contamination croisée accidentelle ou déterminée qui peut se produire pendant le processus de fabrication.
- Les suppléments qui posent un risque de nuire à la santé ou qui pourraient avoir un impact négatif sur les performances sont facilement disponibles à l'achat.
- Il n'y a actuellement aucune garantie qu'aucun supplément ne soit totalement exempt de substances énumérées sur la Liste des substances interdites de l'**AMA**, même les suppléments « testés » présentent un risque de violation d'une règle antidopage.

Cadre des suppléments pour sportifs de l'Australian Institute of Sport (AIS), 2021

Bien que la santé et les performances des athlètes soient axées sur l'alimentation, l'Australian Institute of Sport (AIS) reconnaît qu'il doit y avoir un équilibre entre les bénéfices et les risques possibles associés à l'utilisation de suppléments et d'aliments pour sportifs dans le cadre de la performance sportive. Par conséquent, l'AIS a créé un cadre des suppléments pour sportifs <https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements> qui classe les suppléments en quatre groupes en fonction de preuves scientifiques, de sécurité et d'autres considérations générales à l'aide d'un système de classification « ABCD ». Pour le moment, le système sportif canadien adoptera et utilisera les classifications des suppléments de l'AIS et la Liste des suppléments classés jusqu'à ce qu'un système canadien de classification des suppléments soit créé, voir l'annexe B.

5.1 Pratiques opérationnelles exemplaires pour la classification des suppléments

5.1.1 Suppléments du Groupe A (conditions « aliments pour sportifs, suppléments médicaux et suppléments de performance »)

Les suppléments du Groupe A sont soutenus pour l'utilisation dans des situations précises dans le sport en utilisant des protocoles basés sur des données scientifiques. Les suppléments du Groupe A ont été séparés en trois sous-groupes : les aliments pour sportifs, les suppléments médicaux et les suppléments de performance. Trois sous-groupes distincts sont requis pour attirer l'attention sur la nature unique de chaque catégorie de suppléments et pour mettre en évidence les différentes considérations et profils de risque devant être évalués avant l'utilisation sécuritaire du supplément. Aliments pour sportifs (barres pour sportifs, gels), suppléments médicaux (fer, calcium, probiotiques) et les suppléments de performance (créatine, caféine) ont été mis en évidence dans des essais scientifiques afin de favoriser la santé ou la performance lorsqu'ils sont utilisés conformément à des protocoles précis.



5.2 Conditions d'utilisation des suppléments du Groupe A

Les conditions comprennent :

- 5.2.1 Utilisés pour soutenir un programme de nutrition qui met l'accent sur la fréquence, la quantité et la qualité appropriées de repas et de collations à base d'aliments non transformés.
- 5.2.2 Un examen minutieux du risque d'infraction de dopage involontaire résultant de l'utilisation du complément, du risque d'effets indésirables potentiels sur la santé, ainsi que de la considération du niveau de développement de l'athlète.
- 5.2.3 Des recherches scientifiques de haut niveau fondées sur des données probantes appuient l'utilisation du supplément selon les protocoles posologiques recommandés lorsqu'il est consommé dans des scénarios spécifiques pour des performances positives ou des adaptations d'entraînement dans le cadre d'un programme de nutrition sportive adapté à l'entraînement ou à la compétition.
- 5.2.4 Dans la mesure du possible, un athlète ne doit acheter, acquérir ou consommer que des suppléments qui ont été testés par des entreprises d'essais tierces approuvées (voir la section 8.0 et l'annexe A).
- 5.2.5 L'athlète doit suivre les directives fournies par le personnel de l'ONS, de l'OSM ou de l'équipe de soutien intégré en ce qui concerne les protocoles et l'utilisation de suppléments.

5.3 Groupe A – Aliments pour sportifs – Justification et processus

Les aliments pour sportifs comprennent des produits spécialisés utilisés pour fournir une source pratique d'éléments nutritifs lorsqu'il n'est pas pratique de consommer des aliments de tous les jours. Les aliments pour sportifs peuvent être fabriqués sur le marché et commercialisés en masse sous forme d'aliments ou de boissons d'épicerie ordinaires qui contiennent des ingrédients spécialement conçus pour améliorer l'entraînement ou la performance compétitive d'un athlète. Les aliments pour sportifs sont considérés comme présentant un risque plus faible de dopage par inadvertance, car ils :

- fournissent une source pratique et rapide d'énergie et de nutriments pour le régime alimentaire d'un athlète;
- ont fait l'objet d'essais scientifiques démontrant qu'ils sont avantageux pour la santé ou la performance lorsqu'ils sont utilisés selon un protocole précis;
- ont un profil de risque suffisamment faible pour qu'une consultation pour leur utilisation ne soit pas nécessaire, comme il a été déterminé par l'équipe de soutien intégré de l'athlète.



Un athlète n'a pas besoin de consulter son équipe de soutien intégré pour utiliser un aliment pour sportif comme indiqué dans le Groupe A – Aliments pour sportifs. Cependant, de nombreux athlètes peuvent bénéficier de conseils auprès d'une diététiste, d'un médecin en médecine sportive ou d'un physiologiste de l'exercice sur la façon la plus efficace d'utiliser les aliments pour sportifs lors de l'entraînement ou de la compétition. Bien que les aliments pour sportifs soient considérés comme des suppléments à « faible risque », il n'y a pas de garantie à 100 % que le supplément est exempt de substances interdites. Les athlètes sont toujours strictement responsables de ce qu'ils consomment et le personnel est également responsable de l'approbation d'un supplément auprès d'un athlète.

5.4 Groupe A – Suppléments médicaux – Justification et processus

Les suppléments médicaux (fer ou vitamine D) sont utilisés pour prévenir ou traiter les problèmes de santé cliniques, y compris les carences nutritionnelles diagnostiquées. Un athlète peut envisager de prendre un supplément médical en fonction des conditions suivantes :

- 5.4.1 L'athlète a consulté son diététiste, son médecin ou son physiologiste pour discuter de l'utilisation d'un supplément médical particulier, qui connaît et respecte les POE.
- 5.4.2 L'athlète est bien informé de l'utilisation appropriée du supplément médical et de sa place dans un programme de nutrition sportive approprié.
- 5.4.3 L'athlète considère soigneusement le risque de commettre une infraction de dopage par inadvertance en raison de l'utilisation du supplément médical.
- 5.4.4 Dans la mesure du possible, un athlète ne doit acheter, acquérir ou consommer que des suppléments médicaux qui ont été testés par des compagnies d'essais tierces approuvées (voir la section 8 et l'annexe A).
- 5.4.5 L'athlète doit suivre les directives fournies par le personnel de l'ONS, de l'OSM ou de l'équipe de soutien intégré en ce qui concerne les protocoles et l'utilisation de suppléments.

5.5 Groupe A – Suppléments de performance – Justification et processus

Les suppléments de performance identifiés ont été démontrés dans de nombreux essais scientifiques afin d'améliorer la performance sportive lorsqu'ils sont utilisés conformément à un protocole spécifique pour l'entraînement ou la compétition. Même si des preuves scientifiques soutiennent l'utilisation de ces produits, des recherches supplémentaires peuvent souvent être nécessaires afin de personnaliser des protocoles pour une utilisation individuelle. Un athlète peut choisir d'utiliser des suppléments de performance du Groupe A avec un protocole personnalisé, sous la direction de son équipe de soutien intégré, qui respecte les POE. Si un athlète choisit d'utiliser des suppléments du Groupe A – Suppléments de performance, il doit d'abord :



SPORT
INSTITUTE
NETWORK
RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT



CANADIAN CENTRE
FOR
ETHICS SPORT

CENTRE CANADIEN
POUR L'ÉTHIQUE
DU SPORT

- 5.5.1 Consulter le diététiste, le médecin ou le physiologiste sur l'utilisation d'un supplément de performance particulier, qui connaît et respecte les POE.
- 5.5.2 Se renseigner sur l'utilisation appropriée du supplément de performance et sur son rôle dans un programme de nutrition sportive approprié.
- 5.5.3 Tenir compte du risque de commettre une infraction de dopage involontaire résultant de l'utilisation du supplément de performance.
- 5.5.4 Dans la mesure du possible, un athlète ne doit acheter, acquérir ou consommer que des suppléments de performance qui ont été testés par des compagnies d'essais tierces approuvées (voir la section 8 et l'annexe A).

5.6 Suppléments du Groupe B – Polyphénols alimentaires, antioxydants, tastants, « autres » suppléments

Il existe quatre sous-catégories de suppléments dans les suppléments du Groupe B. Ce groupe a fait l'objet d'une certaine attention scientifique (pas nécessairement liée au sport) ou peut avoir des données préliminaires qui suggèrent des bienfaits possibles pour la performance. Le sous-groupe de polyphénols alimentaires comprend des composés alimentaires qui peuvent avoir une bioactivité, y compris des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Le sous-groupe des antioxydants comprend des composés qui protègent contre les lésions oxydatives des produits chimiques radicaux libres. Et le sous-groupe de tastants sont des composés qui interagissent avec les récepteurs dans la bouche ou l'intestin et qui peuvent activer le système nerveux central. Consulter l'annexe B.

Les suppléments du Groupe B méritent des recherches supplémentaires et pourraient être considérés pour l'utilisation par des athlètes en vertu d'un protocole de recherche ou dans un cas de surveillance et de gestion. Un athlète ne doit utiliser les suppléments du Groupe B que dans le cadre d'une étude de recherche contrôlée ou sous la supervision et la surveillance d'un membre du RISOP ou d'un membre désigné de l'équipe de soutien intégré d'un ONS (p. ex., diététiste, médecin ou physiologiste) qui connaît et respecte les POE. Un supplément du Groupe B peut passer au Groupe A lorsque de nouvelles données probantes suffisantes obtenues à l'aide de recherches cliniques justifient cette transition.

Le processus d'évaluation de l'utilisation des suppléments du Groupe B doit suivre les mêmes conditions, justifications et processus que le Groupe A – Suppléments de performance; consulter la section 5.5.

5.7 Suppléments du Groupe C

Les suppléments de Groupe C sont souvent commercialisés de façon dynamique pour les athlètes. Ces suppléments peuvent être une popularité cyclique et font l'objet d'une utilisation généralisée, mais il n'a pas été prouvé qu'ils améliorent de façon intéressante la performance



SPORT
INSTITUTE
NETWORK
RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT



CANADIAN CENTRE
FOR
ETHICS
SPORT

CENTRE CANADIEN
POUR L'ÉTHIQUE
DU SPORT

sportive. Un supplément du Groupe C peut passer au Groupe B lorsque des preuves scientifiques suffisantes appuient les bienfaits pour les athlètes dans le cadre d'essais de recherche clinique solides. Il est déconseillé à tous les athlètes, ainsi qu'aux entraîneurs, au personnel des ONS, des OSM et du RISOP soutenant les athlètes de promouvoir, de distribuer ou de consommer des suppléments classés dans le Groupe C. Cependant, l'utilisation de suppléments du Groupe C peut être autorisée par les athlètes identifiés lorsqu'une approbation spécifique est accordée par un résultat surveillé de l'équipe de soutien intégré ou sous sa responsabilité, à condition que le personnel concerné connaisse les POE et les respecte.

5.8 Suppléments du Groupe D

Les suppléments énumérés dans le Groupe D sont interdits ou présentent un risque élevé de contamination par des substances qui pourraient mener à une VRA. Les suppléments du Groupe D peuvent également contenir des ingrédients qui pourraient compromettre la santé et la sécurité des athlètes. Bon nombre de ces suppléments contiennent des stimulants, des prohormones, des amplificateurs d'hormones, des hormones de libération de l'hormone de croissance et les peptides, ainsi que des modulateurs de récepteur d'androgène sélectif ou d'autres substances figurant sur la Liste des substances interdites de l'AMA : (<http://list.wada-ama.org/>). Il est strictement interdit à tous les athlètes, ainsi qu'aux entraîneurs et au personnel des ONS, des OSM et du RISOP soutenant des athlètes, d'utiliser, de promouvoir ou de distribuer tout supplément du Groupe D.

6. Transaction concernant des suppléments

Les transactions concernant des suppléments comprennent toutes les étapes nécessaires pour transformer l'utilisation de suppléments en un approvisionnement individualisé à la fois sûr et approprié. Elles peuvent inclure l'un ou l'autre des éléments suivants : conseiller, fournir, dispenser ou distribuer des suppléments alimentaires.

6.1.1 Pratiques opérationnelles exemplaires pour les transactions concernant des suppléments

- 6.1.2 Les transactions concernant des suppléments ne doivent être autorisées qu'avec le personnel du RISOP, des ONS ou des OSM, y compris, mais sans s'y limiter, les médecins, nutritionnistes et physiologistes. D'autres domaines de discipline, comme la préparation physique et les services athlète-entraîneur, peuvent également être inclus dans certaines circonstances où il est logique d'adopter une approche logistique ou de prestation de services. Tout membre du personnel participant à une transaction concernant des suppléments doit être au courant et agir conformément au document sur les POE.
- 6.1.3 Tous les membres du personnel qui achètent des suppléments alimentaires (testés par des tiers) auprès des partenaires nationaux de vente au détail de suppléments doivent respecter les normes suivantes :



SPORT
INSTITUTE
NETWORK
RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT



CANADIAN CENTRE
FOR
ETHICS SPORT

CENTRE CANADIEN
D'ÉTHIQUE
DU SPORT

- 6.1.3.1 Examiner les suppléments pour vous assurer que les produits sont intacts (tout produit qui n'est pas en parfait état doit être retourné).
 - 6.1.3.2 Consigner la réception des suppléments dans un registre confidentiel d'inventaire et de transactions des suppléments (voir la section 9).
 - 6.1.3.3 Conserver tous les suppléments dans un endroit sûr et verrouillé jusqu'à ce qu'une transaction concernant des suppléments ait lieu avec un athlète ou un représentant de l'ONS ou de l'OSM. Une fois qu'une transaction concernant des suppléments a eu lieu, le réceptionnaire a la responsabilité de conserver les suppléments de façon sûre.
 - 6.1.3.4 Obtenir et conserver des copies des certificats d'analyse des essais de tiers pour le supplément (voir l'annexe A).
- 6.1.4 La fourniture de suppléments médicaux testés par des tiers (p. ex., fer, vitamine D) ou d'aliments pour sportifs est également préférable dans la mesure du possible, mais n'est pas obligatoire.

7. COMMANDITE DE SUPPLÉMENTS

7.1 Pratiques opérationnelles exemplaires pour la commandite de suppléments

Les critères suivants sont requis pour que le RISOP conclue une entente de commandite avec un fabricant de suppléments. Si un athlète, un ONS ou un OSM décide de s'aligner sur un fabricant de suppléments dans une entente de commandite, un soutien continu aux transactions concernant des suppléments des employés et des sous-traitants du RISOP ne se produira que si les critères suivants sont respectés :

- 7.1.1 Les suppléments alimentaires respectent le cadre de classification des suppléments de l'AIS en tant que produit sûr et fondé sur des données probantes qui peut être bénéfique pour la santé ou la performance dans des situations particulières dans le sport (section 5 et annexe A).
- 7.1.2 Les suppléments alimentaires ont été testés par un tiers par un laboratoire agréé (section 8) et fournissent une copie du certificat d'analyse pour le dépistage par un tiers du supplément en question. Si les suppléments alimentaires ne nécessitent pas de tests par des tiers (aliments médicaux ou de sport), il est toujours recommandé d'obtenir une lettre de reconnaissance du fabricant du supplément pour déclarer qu'il ne produit pas de suppléments contenant des ingrédients interdits conformément à la Liste des substances interdites de l'AMA.
- 7.1.3 L'athlète devrait consulter un membre de l'équipe de soutien intégré (p. ex., diététiste, médecin, physiologiste de l'exercice, etc.) pour connaître le protocole le plus sécuritaire et le plus efficace pour l'utilisation du supplément afin de soutenir la santé ou la performance.



- 7.1.4 Les suppléments alimentaires font l'objet d'un suivi conformément aux spécifications du document sur les POE. Se reporter à la section 9 pour obtenir des renseignements sur le suivi des suppléments.

8. CERTIFICATION DE SUPPLÉMENT DE TIERS

Dans la mesure du possible, les suppléments alimentaires devraient être testés par un tiers conformément à l'accréditation ISO 17025 en laboratoire. Cela réduira le risque de consommer un produit contaminé par des substances figurant sur la Liste des substances interdites de l'AMA. Se reporter à l'annexe A concernant la sécurité des suppléments ainsi qu'à la foire aux questions sur ce sujet. L'annexe A a été conçue pour fournir aux athlètes des renseignements sur ces sujets.

8.1 Pratiques opérationnelles exemplaires pour la vérification de la certification des suppléments de tiers

Si un athlète, un entrepreneur ou un membre du personnel d'un ONS, d'un OSM ou du RISOP participe à la vérification de la certification des suppléments d'un tiers, les critères suivants doivent être respectés :

- 8.1.1 S'assurer que les suppléments ont été testés par un laboratoire agréé par un tiers conformément à la norme d'accréditation en laboratoire ISO 17025. L'annexe A décrit les laboratoires agréés ISO 17025 qui fournissent un contrôle supplémentaire des ingrédients interdits conformément à la Liste des substances interdites de l'AMA.
- 8.1.2 Vérifier, au moyen du site Web ou de l'application CAST, que le supplément en possession a un numéro de lot correspondant par rapport aux numéros de lot affichés par l'organisme de test.
- 8.1.3 Lorsque les tests sont coordonnés par un ONS, un MSO ou un RISOP pour un supplément, un certificat d'analyse devrait être obtenu pour chaque nouveau lot de suppléments ou numéro de lot qui a été testé par un laboratoire d'essais de suppléments indépendant accrédité. Il s'agit d'une pratique essentielle pour les ONS, les OSM et les membres de l'équipe de soutien intégré qui distribuent des suppléments aux athlètes ou qui participent à tout type de transaction concernant des suppléments avec des athlètes canadiens.
- 8.1.4 Les athlètes doivent consigner tous les numéros de lot des suppléments qu'ils prennent dans leurs dossiers personnels ou dans leur application CAST (section 9).



9 SUIVI DES SUPPLÉMENTS

9.1 Pratiques opérationnelles exemplaires pour le suivi des suppléments

Si un athlète, un entrepreneur ou un membre du personnel d'un ONS, d'un OSM ou du RISOP participe à la vérification des transactions concernant des suppléments d'un tiers, les critères suivants doivent être respectés :

- 9.1.1 Un registre de tous les suppléments fournis à l'athlète par le personnel de l'OSM ou de l'ONS sera conservé dans un registre confidentiel des stocks et des transactions de suppléments dans un endroit accessible par l'ONS, l'OSM, le M.D. désigné ou le R.D.
- 9.1.2 Tout athlète, ONS, OSM ou personnel de l'équipe de soutien intégré qui participe à une transaction concernant des suppléments doit tenir un registre de l'utilisation de suppléments au moyen de l'application CAST ou d'un autre registre accessible par l'ONS ou l'OSM.
- 9.1.3 Les athlètes doivent conserver les documents suivants et les partager avec le personnel approprié participant à toute transaction concernant des suppléments :
 - Les effets d'un supplément (positif et négatif);
 - Toute allergie ou intolérance connue ou soupçonnée (nourriture ou médicament);
 - Tous les médicaments utilisés en même temps que les suppléments;
 - Tout engagement de commandite potentiellement conflictuel (personnel et national).

10 FORMATION ET SENSIBILISATION aux SUPPLÉMENTS

10.1 Pratiques opérationnelles exemplaires pour la formation et la sensibilisation aux suppléments

- 10.1.1 Les athlètes, les entraîneurs, le RISOP, les ONS, les OSM et le personnel de l'équipe de soutien intégré doivent remplir leurs exigences de formation annuelle obligatoire en vertu du programme canadien antidopage au moyen de l'apprentissage en ligne fourni par le CCES.
- 10.1.2 Sur une base continue, le RISOP mettra à la disposition des entraîneurs de haute performance et des directeurs de haute performance du Canada un programme de formation et de sensibilisation aux suppléments.



SPORT
INSTITUTE
NETWORK
RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT



CANADIAN CENTRE
OF
ETHICS SPORT

CENTRE CANADIEN
D'ÉTHIQUE
DU SPORT

Annexe A – Renseignements sur la sécurité des suppléments pour les athlètes

Le mot, supplément, peut représenter un supplément ergogénique, un supplément de performance, un supplément pour sportifs, un supplément de santé, un supplément médical ou un aliment pour sportifs.

Des études approfondies ont montré que les suppléments peuvent contenir des substances interdites qui améliorent la performance pour produire un effet souhaité, peuvent être falsifiés sans que des substances interdites figurent sur l'étiquette, ou peuvent être contaminés involontairement. Bien qu'aucun produit ne puisse offrir une garantie « sans substances interdites » à 100 %, plusieurs programmes travaillent en étroite collaboration avec les fabricants et les fournisseurs pour tester les suppléments afin de réduire le risque de contamination possible par des substances interdites. Les laboratoires agréés par des tiers qui respectent la norme d'accréditation ISO 17025 testent des suppléments conformément à la Liste des substances interdites de l'AMA actuelle. Quatre programmes accrédités d'essais de suppléments par des tiers sont reconnus au Canada par À nous le podium :

- NSF International Certified for Sport, <https://www.nsf sport.com/contact.asp>
- Informed Sport : Certification sur les suppléments pour sportifs, <https://sport.wetestyoutrust.com>
- Informed Choice : Suppléments alimentaires certifiés, <https://choice.wetestyoutrust.com>
- BSCG (Banned Substances Control Group) <https://www.BSCG.ORG>

Tous ces programmes d'assurance de la qualité aident les athlètes à cerner les suppléments alimentaires pour sportifs qui ont été testés pour des substances interdites et sont fabriqués selon des normes de grande qualité qui minimisent le risque de dopage par inadvertance. Ces entreprises indiquent le nom de la marque et le nombre de lots de suppléments testés dans leurs laboratoires et jugés exempts de substances interdites.

De plus, LGC, l'entreprise qui fournit des tests pour Informed Sport et Informed Choice, fournit également des tests indépendants de tiers pour des lots précis de suppléments non testés. Ils ne sont pas offerts au grand public; toutefois, un ONS, un OSM ou le RISOP peut conclure un contrat avec LGC pour tester un lot spécifique d'un supplément, et un certificat d'analyse sera fourni pour ce lot.

L'application canadienne pour le suivi des suppléments (CAST) est une nouvelle application gratuite offerte à tous les athlètes canadiens du Groupe national d'athlètes (GNA) et du Groupe cible enregistré (GCE) dans le cadre du programme canadien antidopage (PCA) qui permet aux individus de rechercher et de suivre les suppléments testés par des tiers par les entreprises énumérées ci-dessus. Voir l'annexe D pour plus de renseignements.



SPORT
INSTITUTE
NETWORK
RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT



CANADIAN
CENTRE
FOR
ETHICS
SPORT

CENTRE
CANADIEN
POUR
L'ÉTHIQUE
SPORT

FOIRE AUX QUESTIONS SUR LA SÉCURITÉ DES SUPPLÉMENTS

Pourquoi À nous le podium reconnaît-elle seulement ces programmes de tests de suppléments tiers?

Ces programmes de tests de suppléments de tiers utilisent des méthodes de test validées et homologuées selon la norme ISO 17025 pour les suppléments / ingrédients. C'est la norme pour les tests analytiques en laboratoire offrant la certitude que s'il y a contamination au-dessus de la limite de détection définie, elle sera identifiée. Les laboratoires qui ne répondent pas à cette norme d'essai peuvent qualifier un test de « négatif » simplement parce qu'il est incapable de trouver la contamination, et NON parce qu'une substance interdite est absente.

Certaines entreprises de suppléments pour sportifs déclarent qu'elles sont certifiées selon les bonnes pratiques de fabrication (BPF). Cela signifie-t-il que le supplément est exempt de substances interdites?

Non. La certification BPF, que de nombreuses entreprises déclarent adéquate, certifie seulement que le fabricant a des processus et des contrôles en place pour assurer la qualité des produits, la traçabilité et la compétence. La certification BPF ne nécessite pas le test du produit pour des substances interdites dans un laboratoire homologué ISO 17025. La contamination par inadvertance par des substances interdites est toujours très possible dans les installations de fabrication certifiées BPF.

Certains suppléments de nutrition sportive déclarent qu'ils sont certifiés par l'AMA. Est-ce que cela signifie que le supplément est libre de substances interdites ou est approuvé par l'AMA?

Non. Le rôle de l'AMA consiste à améliorer la cohérence des politiques et règlements antidopage entre les organismes sportifs et les gouvernements partout au monde. L'AMA n'est pas impliquée dans les essais de substances interdites dans les suppléments ou le processus de certification des suppléments et, par conséquent, l'AMA ne certifie ni n'approuve les fabricants ou leurs suppléments. Pour en savoir plus, veuillez visiter le jeu-questionnaire de l'AMA sur les suppléments sportifs : <https://quiz.wada-ama.org/>

Qu'en est-il des termes « testé par des athlètes » ou « NPN » (numéro de produit naturel)? Cela signifie-t-il qu'un supplément est exempt de substances interdites?

Non. Le terme « testé par des athlètes » sur une étiquette de supplément ne signifie PAS qu'il a été testé de manière fiable par un tiers et qu'il n'indique PAS que le supplément en question est exempt de substances interdites. Au Canada, une désignation NPN signifie simplement que le produit a été testé pour la sécurité, les allégations et la qualité selon les critères de Santé Canada, mais encore une fois, NPN n'est pas une désignation indiquant que le supplément a été testé pour des substances interdites conformément à la Liste des substances interdites de l'AMA.

Si une substance interdite ne figure pas sur l'étiquette, cela signifie-t-il que le produit est sécuritaire?

Il s'agit d'une erreur courante qui a entraîné la suspension de certains athlètes d'élite en raison d'une violation des règles antidopage (VRA). Des substances interdites peuvent apparaître sur l'étiquette, mais sous un autre nom que celui sur la liste de l'AMA. À titre d'exemple, un produit peut contenir un ingrédient appelé Géranamine. Bien que ce nom, la Géranamine, ne figure pas sur la liste de l'AMA, le nom chimique de la méthylhexanamine y figure, ce supplément contient donc une substance interdite. Dans ce cas, un athlète pourrait inconsciemment utiliser un



SPORT
INSTITUTE
NETWORK
RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT



CANADIAN CENTRE
FOR
ETHICS
SPORT

CENTRE CANADIEN
POUR L'ÉTHIQUE
SPORT

supplément qu'il croyait sûr, pour ensuite échouer à un test de dépistage de drogues parce qu'il n'a pas fait ses devoirs.

De plus, certaines matières premières utilisées par un fabricant pour préparer un supplément peuvent présenter de faibles niveaux de contamination croisée ou même contenir des composés stéroïdiens naturels présents dans les ingrédients d'origine végétale. Malheureusement, les fabricants de suppléments peuvent délibérément contaminer leurs suppléments avec des substances interdites et choisir de ne pas les rapporter sur leur étiquette de supplément. Il est très important de faire des recherches sur chaque ingrédient que vous ne comprenez pas à 100 %. Il est recommandé d'utiliser seulement les produits qui ont été testés pour des substances interdites à l'aide des méthodes homologuées de la norme ISO 17025.

Un athlète peut-il utiliser un supplément non testé?

Certains suppléments qu'un athlète pourrait envisager d'utiliser ne sont actuellement pas testés par un tiers, comme un supplément de multivitamines. Bon nombre de ces suppléments médicaux et certains aliments pour sportifs sont considérés comme à faible risque. Les suppléments à faible risque comprennent les produits de grandes sociétés multinationales des suppléments de multivitamines et minéraux de source canadienne ou des suppléments de multivitamines et minéraux de qualité pharmaceutique.

N'oubliez pas qu'aucun produit ne peut fournir une garantie « 100 % libre de substances interdites » et que même avec une certification de test de tiers, il est important de se rappeler que TOUS les contenants de suppléments d'un lot certifié ne sont pas testés (uniquement un échantillon). Ainsi, il y a toujours un faible risque de contamination potentielle des suppléments. L'athlète est strictement responsable s'il obtient un résultat positif au test à une violation des règles antidopage en raison de la prise de suppléments alimentaires. De plus, ceux qui conseillent les athlètes au sujet des suppléments ou ceux qui fournissent des suppléments aux athlètes (participant à une transaction concernant des suppléments) sont également responsables si l'athlète commettait une violation des règles antidopage à la suite de la prise d'un supplément alimentaire. Pour aider à évaluer le profil de risque de tout supplément, un athlète doit toujours demander conseil à un membre qualifié du personnel (diététiste, médecin, physiologiste) avant l'achat et l'utilisation de tout supplément.



COMMENT SE PROCURER DES SUPPLÉMENTS TESTÉS PAR DES TIERS

Au Canada, il existe trois façons de se procurer des produits testés par des tiers :

1. **Au magasin** : recherchez les produits qui portent les étiquettes suivantes :



Ancien logo



Nouveau logo



Ancien logo



Nouveau logo



Ancien logo



Nouveau logo



BSCG (Banned Substances Control Group)

Certaines entreprises testent seulement quelques-uns de leurs produits. Il est donc essentiel de rechercher attentivement les logos de tests de suppléments par un tiers sur chaque produit chaque fois que vous faites un achat. Il est aussi important de vérifier que votre achat de suppléments correspond aux numéros de lot qui sont indiqués sur les sites Web d'NSF Certified for Sport, d'Informed Sport, d'Informed Choice et de BSCG, ou dans l'application CAST. C'est aussi une bonne idée de prendre une capture d'écran de votre recherche et de l'enregistrer dans vos dossiers au cas où elle serait nécessaire à l'avenir.

Malheureusement, les logos des suppléments pour les essais peuvent être très déroutants. Certaines entreprises fabriquent des produits certifiés « NSF », qui correspond à une certification différente de « NSF Certified for SportMC ». Les produits « certifiés NSF » **ne sont pas testés** pour les substances interdites de l'AMA. Assurez-vous de connaître la différence entre ces étiquettes.



OU



OUI. Ces symboles représentent le programme NSF Certified for Sport



OU

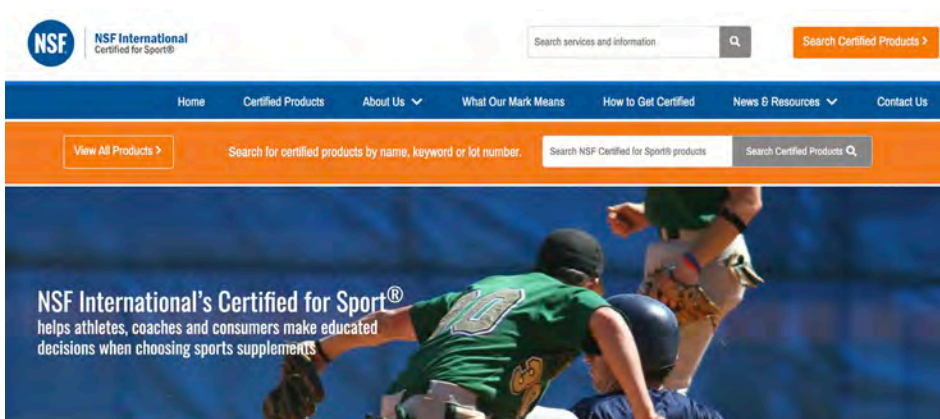


NON. Ils ne sont pas certifiés pour le sport. **À ÉVITER!**



2. En ligne

- http://www.nsf sport.com/listings/certified_products.asp pour rechercher des produits certifiés NSF for Sport par nom de produit, nom de l'entreprise, type de nutriment ou de supplément, objectif ou mode de consommation et pour obtenir une liste imprimable des produits NSF Certified for SportMC.
- L'application NSF for Sport – disponible pour le téléchargement à l'adresse : http://www.nsf sport.com/sport_app.asp



- <https://sport.wetestyoutrust.com/supplement-search> pour télécharger une liste sommaire régulièrement mise à jour de produits enregistrés Informed Sport.
- <https://choice.wetestyoutrust.com/supplement-search> pour télécharger une liste sommaire régulièrement mise à jour de produits enregistrés Informed Choice.
- Ou BSCG, <http://BSCG.org/>

3. L'application canadienne pour le suivi des suppléments (CAST)

- La nouvelle application CAST de ZoneIn aide les athlètes canadiens à prendre des décisions plus éclairées lorsqu'ils choisissent leurs suppléments. Elle recherche une variété de bases de données de tests de tiers certifiées pour les produits actuels sur le marché. Elle vous permet de faire le suivi des suppléments que vous prenez pour que vous ayez un dossier sécurisé et confidentiel. Voir l'annexe D pour plus de renseignements.
- L'application est gratuite pour tous les athlètes canadiens du GNA et du GCE.



RÉDUIRE DAVANTAGE LES RISQUES ASSOCIÉS AUX SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Considérations de sécurité pour les produits non testés

Si un athlète choisit d'utiliser des suppléments qui ne sont pas testés par un tiers, il doit prendre les précautions supplémentaires suivantes pour minimiser le risque. Ces précautions peuvent aider à démontrer que l'athlète n'avait pas commis de faute importante en cas de violation des règles antidopage à la suite de la consommation de suppléments. Bien que dans de nombreuses circonstances une violation des règles antidopage sera toujours déclarée, la preuve que les plus grandes précautions ont été prises peut être considérée lors de l'imposition de la sanction.

- Choisissez des produits d'entreprises réputées seulement.
- Évitez les produits provenant ou fabriqués avec des ingrédients qui peuvent provenir de la Chine, de l'Inde ou du Mexique.
- Faites une requête directe auprès du fabricant et obtenez une garantie écrite que le produit est exempt de toute substance interdite sur la liste de l'AMA. Sachez aussi que dans le cas d'une petite entreprise ou d'une entreprise qui sert principalement le grand public, un test positif associé à son produit peut ne pas l'importer du tout.
- Demandez si le fabricant fabrique des produits qui contiennent des substances interdites dans l'usine où les suppléments sont produits. Si des substances interdites sont présentes dans une usine de fabrication, le risque de contamination croisée avec les suppléments est très élevé – NE LES UTILISEZ PAS!
- Demandez si le fabricant est prêt à appuyer ses produits. S'il ne l'est pas – n'utilisez pas ses produits.
- Détenez une preuve démontrant les précautions judicieuses et évidentes que vous avez prises avant de consommer le supplément pour gérer les divers facteurs de risque associés à son utilisation.
- Notez tous les numéros de lot des suppléments que vous prenez ou entrez-les dans l'application CAST pour une présentation potentielle à l'AMA, au CCES ou à votre ONS ou à votre OSM en cas de violation des règles antidopage involontaire.

Consignes de sécurité relatives aux aliments pour sportifs

La plupart des aliments pour sportifs (p. ex., boissons pour sportifs, barres pour sportifs et gels) disponibles à l'achat n'ont pas été testés pour détecter la présence de substances interdites par une organisation d'essais tierce. Bien que les aliments pour sportifs soient considérés comme présentant un faible risque de violation des règles antidopage (VRA), un athlète doit reconnaître la responsabilité stricte de tout ce qu'il ingère en ce qui concerne une VRA potentielle. Dans la mesure du possible, choisissez des aliments pour sportifs qui ont été analysés par des organisations d'essais tierces (consultez les quatre sites Web qui fournissent un dépistage des suppléments, comme mentionné précédemment). Si un athlète ne sait pas si un aliment pour sportif en particulier est le bon choix pour



SPORT
INSTITUTE
NETWORK
RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT



CANADIAN CENTRE
FOR
ETHICS SPORT

CENTRE CANADIEN
D'ÉTHIQUE
DU SPORT

l'entraînement et la compétition, il doit communiquer avec un médecin ou un diététiste pour obtenir des conseils. L'athlète peut également vouloir enregistrer le numéro de lot des aliments pour sportifs qu'il consomme par mesure de précaution supplémentaire.

Lignes directrices pour les aliments pour sportifs non testés

Si l'aliment de préférence pour le sport n'est pas testé par un tiers, tenez compte des directives suivantes pour sélectionner un produit à faible risque, en gardant toujours à l'esprit le principe de responsabilité stricte (c.-à-d. que l'athlète est responsable de tout supplément qu'il choisit d'ingérer).

Choisir :

- Les grandes entreprises qui n'ont pas d'antécédents documentés publiquement de résultats d'analyse positifs pour les substances interdites de l'AMA dans l'un de leurs produits.
- De grandes entreprises bien établies (par exemple, ventes annuelles de 1 million de dollars ou plus) fabriquant des produits à faible risque, comme des boissons pour sportifs ou des barres pour sportifs.
- Les entreprises canadiennes puisqu'elles doivent se conformer aux règlements de contrôle de la qualité de Santé Canada, qui sont très stricts. L'achat de produits obtenus ou fabriqués au Canada peut présenter un risque inférieur par rapport à d'autres pays avec des pratiques de fabrication et des législations différentes.

Si un aliment pour sportifs contient des ingrédients à risque élevé, comme de la créatine, de la caféine ou des extraits (notamment l'Eria Jarensis ou le Juglans Regia), il faut éviter la nourriture pour sportifs. En cas de doute sur un ingrédient, communiquez avec un médecin ou une diététiste pour obtenir des conseils.

S'il a des questions concernant la sélection des aliments pour sportifs, un athlète doit consulter un médecin, une diététiste ou d'autres membres compétents de l'équipe de soutien intégré.

Lignes directrices et points de vérification pour les athlètes avant et pendant la prise de suppléments :

1. Effectuer une évaluation avec un médecin ou une diététiste.
2. Tenir compte des avantages et des inconvénients associés à l'utilisation des suppléments (y compris le risque de dopage, les risques pour la santé, les preuves d'utilisation et les coûts).
3. Discuter avec l'entraîneur.



SPORT
INSTITUTE
NETWORK
RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT



CANADIAN CENTRE
FOR
ETHICS
SPORT

CENTRE CANADIEN
D'ÉTHIQUE
SPORT

4. Acheter ou utiliser uniquement des suppléments testés par des tiers; se procurer le supplément correspondant au numéro de lot indiqué sur le site Web de l'organisme qui a réussi la sélection de ce supplément, ou sur l'application CAST.
5. Obtenir le protocole établi d'une diététiste ou d'un physiologiste avant de prendre les suppléments.
6. Essayer des suppléments pendant l'entraînement et à plusieurs compétitions avant de les utiliser dans une compétition d'envergure.
7. Évaluer les suppléments avant chaque compétition internationale. L'équipe des services de santé ainsi que l'équipe de soutien intégré de l'ONS doit être informée de tous les suppléments utilisés par un athlète, soit par communication directe ou par enregistrement dans les dossiers médicaux électroniques des grands Jeux.
8. Si l'on demande de déclarer l'utilisation de suppléments pendant le contrôle de dopage, ne pas oublier de fournir une liste complète contenant TOUS les suppléments pris ou utilisés actuellement.



Annexe B – Système de classification des suppléments de l'Australian Institute of Sport (AIS)

Bien que la santé et les performances des athlètes soient axées sur l'alimentation, l'Australian Institute of Sport (AIS) reconnaît qu'il doit y avoir un équilibre entre les bénéfices et les risques possibles associés à l'utilisation de suppléments et d'aliments pour sportifs dans le cadre de la performance sportive. Par conséquent, l'AIS a créé un cadre des suppléments pour sportifs <https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements> qui classe les suppléments en quatre groupes en fonction de preuves scientifiques, de sécurité et d'autres considérations générales à l'aide d'un système de classification « ABCD ». Ce système de classement des suppléments détermine si un produit est sécuritaire, légal (p. ex., en ce qui concerne la lutte contre le dopage) et efficace pour améliorer la santé ou la performance sportive. La classification est effectuée à l'aide du consensus d'un groupe d'experts affiliés à l'AIS et peut changer au fil du temps en fonction de nouvelles connaissances et de problèmes de pratiques.

Le système sportif canadien adoptera et utilisera les classifications des suppléments de l'AIS et la liste des suppléments classés jusqu'à ce qu'un système canadien de classification des suppléments soit créé.

Système de classification des suppléments de l'Australian Institute of Sport (AIS) (février 2022)
<https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements>

Catégorie	Supplément
<p>Groupe A – Aliments pour sportifs</p> <p>Recommandations canadiennes pour l'utilisation de suppléments : Peut être utilisé dans le cadre d'un programme de nutrition.</p> <p>Justification : Démonstré comme bénéfique pour la performance ou la santé, lorsqu'utilisé conformément à un protocole précis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Boissons pour sportifs • Gels pour sportifs • Friandises pour sportifs, comme les bonbons gommeux, haricots ou en bloc • Suppléments d'électrolytes • Suppléments protéinés isolés « testés » • Suppléments de macronutriments mélangés (barre, poudre, repas liquide)
<p>Groupe A – Suppléments médicaux</p> <p>Recommandations canadiennes pour l'utilisation de suppléments : Peut être utilisé pour soutenir un programme de nutrition sous la supervision d'un médecin ou d'un diététiste.</p> <p>Justification : Démonstré comme bénéfique pour la performance ou la santé, lorsqu'utilisé conformément à un protocole précis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fer • Calcium • Vitamine D • Multivitamine • Probiotiques • Zinc • Autres vitamines et minéraux de source unique



<p>Groupe A – Suppléments de performance</p> <p>Recommandations canadiennes pour l'utilisation de suppléments : Peut être utilisé pour soutenir un programme de nutrition sous la supervision d'un diététiste ou d'un médecin de l'équipe de soutien intégré.</p> <p>Justification : Démontré comme bénéfique pour la performance ou la santé, lorsqu'utilisé conformément à un protocole précis.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Caféine• Bêta-alanine• Bicarbonate de sodium• Citrate de sodium• Jus de betterave (nitrate)• Créatine• Glycérol
<p>Groupe B</p> <p>Recommandations canadiennes pour l'utilisation de suppléments : Envisagé pour être utilisé par des athlètes individuels identifiés dans des situations de recherche ou de surveillance clinique.</p> <p>Justification : Suppléments avec un soutien scientifique émergent qui mérite d'autres recherches.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Polyphénols alimentaires – polyphénols dérivés de fruits• Antioxydants – vitamine C, cystéine N-acétyl• Tastants – menthol, agonistes des canaux TRP (transient receptor potential), quinine• Autres – collagène, cumin, suppléments de cétone, huiles de poisson/oméga-3, carnitine
<p>Groupe C</p> <p>Recommandations canadiennes pour l'utilisation de suppléments : Utilisation non recommandée pour les athlètes dans le cadre de programmes de suppléments. Cependant, les athlètes sélectionnés peuvent l'utiliser lorsqu'ils ont reçu une approbation spécifique, ou qu'ils relèvent d'une équipe de soutien intégré.</p> <p>Justification : Les données scientifiques ne soutiennent pas les bienfaits chez les athlètes OU la recherche sur l'efficacité de ces suppléments est insuffisante.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Magnésium• Acide alpha-lipoïque• HMB (hydroxymethylbutyrate)• BCAA (acides aminés ramifiés)• Leucine• Phosphate• Prébiotiques• Vitamine E• Tyrosine



SPORT
INSTITUTE
NETWORK
RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT





CANADIAN CENTRE
FOR
ETHICS SPORT

CENTRE CANADIEN
POUR L'ÉTHIQUE
DU SPORT

<p>Groupe D</p> <p>Recommandations canadiennes pour l'utilisation de suppléments : Interdit et fortement déconseillé.</p> <p>Justification : Interdit ou à risque élevé de contamination par des substances qui pourraient mener à un résultat positif de dopage (VRA).</p>	<p>Tous les produits et substances énumérés dans la liste des substances interdites de l'AMA.</p> <p>Stimulants (éphédrine, strychnine, sibutramine, méthylhexanamine-DMAA, 1,3-diméthylbutylamine-DMBA, autres stimulants à base de plantes)</p> <p>Prohormones et amplificateurs d'hormones (DHEA, androstènedione, 19-norandrostènedione/norandrostènediol, autres prohormones, tribulus terrestris et autres amplificateurs de testostérone, poudre de racine de maca)</p> <p>Hormones de libération de l'hormone de croissance et peptides Agonistes Bêta-2 (Higénamine)</p> <p>Modulateurs sélectifs des récepteurs androgéniques [SARM] (andarine, Ostarine, Ligandrol)</p> <p>Modulateurs métaboliques (GW1516-Cardarine)</p> <p>Colostrum</p>
---	--



Annexe C – Foire aux questions sur l’application canadienne pour le suivi des suppléments (CAST)

Application canadienne pour le suivi des suppléments (CAST)

Foire aux questions

Qu'est-ce que l'application CAST?

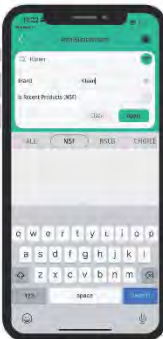



- La nouvelle application CAST, développée en partenariat avec À nous le podium, aide les athlètes canadiens à prendre des décisions plus éclairées lorsqu'ils choisissent des suppléments.
- Elle recherche dans une variété de bases de données de tests certifiées par des tiers.
- Elle fait le suivi confidentiel de TOUTE consommation de suppléments et peut s'intégrer aux bases de données des organismes nationaux de sport (ONS).



À qui s'adresse-t-elle?

- GRATUIT pour tous les athlètes canadiens du Groupe national d'athlètes (GNA) et du Groupe cible enregistré (GCE) dans le cadre du programme canadien antidopage (PCA).

Pourquoi est-elle importante?

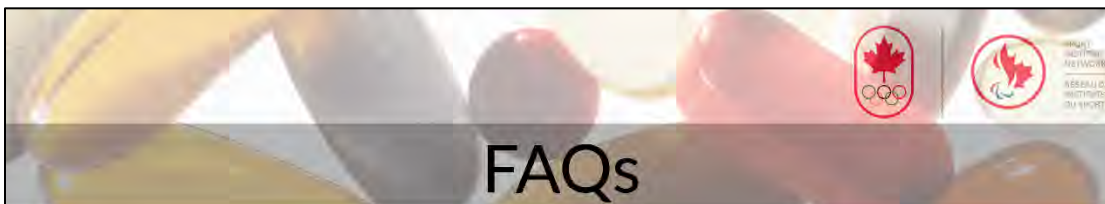
- L'application CAST soutiendra les pratiques opérationnelles exemplaires (POE) en fournissant un système de suivi sécurisé avec accès à une base de données à jour de tous les suppléments testés par des tiers disponibles sur le marché.
- Elle fait partie intégrante de la mise en œuvre du document sur les POE en mettant l'accent sur la formation et le suivi des athlètes, des entraîneurs et des organismes sportifs afin d'informer des pratiques exemplaires en matière d'utilisation de suppléments.
- L'utilisation de suppléments présente des risques associés, et il est dans l'intérêt de tous les intervenants du sport au Canada de s'aligner sur des initiatives qui favorisent la sécurité dans le sport.

SPORT INSTITUTE NETWORK
RÉSEAU DES INSTITUTS DU SPORT

**PACIFIQUE | CALGARY | SASKATCHEWAN |
MANITOBA | ONTARIO | QUÉBEC | ATLANTIQUE**



Comment l'application CAST favorise-t-elle une prise de suppléments sécuritaire?

- Certaines entreprises ayant l'accréditation de laboratoire spécialisée (ISO 17025) sont qualifiées pour fournir des tests par des tiers afin de dépister les substances interdites dans les suppléments de la Liste des substances interdites de l'AMA.
- Les essais effectués par des tiers réduisent le risque qu'un produit contienne l'une des 290 substances interdites par l'AMA. Elle vérifie également que le contenu du supplément correspond à ce qui est indiqué sur l'étiquette et qu'il n'y a pas de niveaux de contaminants dans les produits testés.

La base de données de l'application CAST recherche tous les suppléments testés, y compris ceux des entreprises accréditées suivantes : BSCG, NSF Certified for Sport, Informed Choice et Informed Sport (LCG)



Reconnu au Canada



Reconnu au Canada et aux États-Unis



Reconnu à l'échelle mondiale dans plus de 36 pays



Et, n'oubliez pas...



Aucun supplément n'est 100 % sans risque.

Les athlètes canadiens peuvent réduire leur risque de contamination croisée accidentelle d'une substance interdite par l'AMA en choisissant UNIQUEMENT des suppléments qui sont testés par des tiers sur l'application CAST.

Il est important de consigner tous les suppléments afin de réduire les risques de violation des règles antidopage accidentelle.

Préoccupations en matière de confidentialité

- Les renseignements sont gardés confidentiels et utilisés uniquement aux fins de surveillance, de suivi et d'orientation des athlètes en matière d'utilisation de suppléments.
- Les renseignements peuvent être communiqués à l'organisme national de sport (ONS) à des fins de surveillance des athlètes avec le consentement des athlètes.
- Les renseignements sont recueillis et stockés de manière sécuritaire et ne sont accessibles qu'au personnel autorisé.



SPORT INSTITUTE NETWORK
RÉSEAU DES INSTITUTS DU SPORT

PACIFIQUE | CALGARY | SASKATCHEWAN |
MANITOBA | ONTARIO | QUÉBEC | ATLANTIQUE