CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT

ST. JOHN'S 2025 JEUX DU CANADA

FAQ DU WEBINAIRE DES PARENTS

FAQ du webinaire des parents

Le 8 juin 2025, le CCES a tenu des webinaires pour la famille des athlètes qui se rendront aux Jeux du Canada. Nous avons reçu d'excellentes questions, dont voici les réponses. À celles et ceux qui ont participé : merci pour votre intérêt et votre apport au sport propre! Dans tous les cas, nous espérons que cette FAQ vous aidera, vous et votre enfant, à vous préparer aux Jeux.

Nous vous invitons également à consulter la page Web sur le sport propre aux Jeux d'été du Canada 2025 pour des renseignements et ressources complémentaires.

Table des matières

PRÉLÈVEMENT DES ÉCHANTILLONS ET GESTION DES RÉSULTATS 3

Avant le départ 3

Qui peut faire l'objet d'un contrôle antidopage? 3

Les personnes sélectionnées pour un contrôle doivent-elles obligatoirement s'y soumettre? 4

À quoi sert la représentante ou le représentant, et qui peut assumer ce rôle? 4

À quel âge une personne n'est-elle plus considérée comme mineure pour les Jeux? 4

Je n'assisterai pas aux Jeux. Comment aider mon enfant à choisir sa représentante ou son représentant? 4

Quelle preuve d'identité devra être présentée au moment de la notification? 4

Pourquoi la production de l'échantillon doit-elle être observée, y compris lorsque l'athlète est d'âge mineur? À qui cette tâche revient-elle? 4

À quel moment est-ce que les athlètes peuvent faire l'objet d'un contrôle lors des Jeux du Canada? Seulement le jour de la compétition, en tout temps? Une même personne peut-elle être contrôlée plus d'une fois? 5

Combien de temps faut-il pour prélever un échantillon? Pourquoi suggérez-vous d'apporter des vêtements de rechange et une collation? 5

Comment se déroule le prélèvement d'échantillons pour les compétitions extérieures? A-t-il lieu sur place, ou ailleurs? 5

Peut-on demander des modifications au processus de prélèvement d'échantillons? 5

Combien de temps faut-il avant d'avoir le résultat d'un contrôle? 5

Est-ce que les athlètes qui font l'objet d'un contrôle au début des Jeux peuvent participer à des compétitions en attendant leurs résultats? 6

Un contrôle positif chez une ou un athlète de sport d'équipe peut-il invalider les résultats de toute l'équipe? 6

Qu'est-ce que le contrôle fondé sur des renseignements? Est-ce que l'athlète a le droit de savoir ce qui a motivé un contrôle? 6

Qui s'occupe de ramener l'athlète au Village si le prélèvement a lieu sur un site de compétition? 6
Quel est le taux de faux positifs des contrôles du dopage? 6
Combien de contrôles auront lieu aux Jeux d'été du Canada? 6
Combien de contrôles positifs y a-t-il eu dans l'histoire des Jeux d'été du Canada? 7
Quelles sanctions sont prévues pour les adultes et le personnel d'encadrement de l'athlète (entraîneuses et entraîneurs, parents, etc.)? 7
SUBSTANCES INTERDITES, VÉRIFICATION DES MÉDICAMENTS ET EXEMPTIONS MÉDICALES 7
Avant le départ 7
Comment savoir si un médicament est interdit? 8
Comment savoir s'il s'agit d'un médicament ou d'un supplément? 8
Est-ce que les athlètes qui prennent un médicament interdit doivent cesser le traitement avant les Jeux? 8
Pourquoi certains inhalateurs pour l'asthme ont-ils un statut conditionnel ou un seuil d'autorisation? Comment s'assurer de ne pas dépasser la limite permise? 8
Est-ce que les athlètes qui tombent malades aux Jeux recevront de l'aide pour choisir un médicament en vente libre non interdit? 8
Pouvez-vous recommander un médicament contre le rhume et la grippe qui ne contient aucune substance interdite? 9
Y a-t-il des aliments qui contiennent des substances interdites (viande, légumes, fruits, etc.)? 9
Lors d'un prélèvement d'échantillon, à quel point faut-il remonter dans le temps pour déclarer l'utilisation d'un médicament ou d'un supplément, ou le recours à une intervention médicale? 9
Qu'entend-on précisément par « période de compétition »? Varie-t-elle d'un sport à l'autre? 9
Combien de temps faut-il laisser s'écouler entre l'usage d'un médicament interdit et les Jeux pour éviter un contrôle positif? 9
Faut-il obtenir une exemption médicale pour les médicaments sur ordonnance contenant des substances interdites? 9
Est-ce que les athlètes qui ne font pas partie du GNA peuvent demander une exemption médicale avant les Jeux? 9
Que dois-je faire si mon enfant prend un médicament sur ordonnance contenant une substance interdite? 10
Est-il permis d'utiliser des produits de santé naturels plutôt que des antibiotiques, pour éviter le dopage par inadvertance? 10
Puis-je obtenir une liste des substances interdites? 10
Le Tylenol et l'Advil sont-ils interdits? 10

SUPPLÉMENTS 10
Avant le départ 10
Comment savoir si un supplément est interdit? 11
Y a-t-il une liste de fournisseurs de suppléments approuvés? 11
Comment savoir si un supplément a été testé? Y a-t-il une application ou une base de données? 11
Les suppléments alimentaires et les boissons substituts de repas sont-ils considérés comme des aliments ou des suppléments? Qu'en est-il des boissons énergisantes et des barres protéinées? 11
Y a-t-il une marque de mélatonine sécuritaire pour les athlètes souhaitant se remettre du décalage horaire? 11
Qu'en est-il du cannabidiol (CBD)? 12
Peut-on se fier aux renseignements fournis par le fabricant d'un supplément? 12
Certaines protéines en poudre ne sont pas testées par lots. Vaut-il mieux les éviter, ou doit-on valider chaque ingrédient dans DRO Global? 12
Comment puis-je savoir si un supplément pré-entraînement est permis ou non? 12
Y a-t-il une liste qui recense les ingrédients de suppléments à éviter? 12

PRÉLÈVEMENT DES ÉCHANTILLONS ET GESTION DES RÉSULTATS

Avant le départ

- ❑ **Parlez avec l'athlète de ses options de représentante ou de représentant.** Si vous assistez aux Jeux, vous pouvez assumer ce rôle. Autrement, l'athlète devra désigner quelqu'un d'autre (coéquipière ou coéquipier adulte, entraîneuse ou entraîneur, membre du personnel d'encadrement) à l'avance ou au moment de recevoir la notification de contrôle du dopage.
- ❑ **Passez en revue ensemble le processus de prélèvement d'échantillons et les conseils utiles.** Rendez-vous au cces.ca/stjohns2025 pour découvrir les conseils d'olympiennes et olympiens canadiens ainsi qu'une ressource sur le sujet.
- ❑ **Listez ensemble les médicaments et suppléments pris.** Lors d'un contrôle antidopage, l'athlète doit déclarer tous les médicaments consommés dans les 10 derniers jours. Prenez le temps de l'aider à en dresser la liste sur son téléphone ou sur une feuille à glisser dans ses affaires.

Qui peut faire l'objet d'un contrôle antidopage?

Sauf pour les Olympiques spéciaux, tous les athlètes des Jeux du Canada peuvent faire l'objet d'un contrôle du dopage; cependant, on ne contrôlera pas systématiquement tout le monde.

Les personnes sélectionnées pour un contrôle doivent-elles obligatoirement s'y soumettre?

Oui. La participation au processus est obligatoire; un refus peut constituer une violation des règles antidopage. Les athlètes peuvent devoir fournir des échantillons d'urine ou de sang, ou les deux.

À quoi sert la représentante ou le représentant, et qui peut assumer ce rôle?

La représentante ou le représentant accompagne et soutient l'athlète tout au long du processus de prélèvement, et reste à ses côtés au poste de contrôle du dopage.

Il peut s'agir d'un parent (si disponible), d'une entraîneuse ou d'un entraîneur, d'une soigneuse ou d'un soigneur, d'une ou d'un membre du personnel d'encadrement ou encore d'une coéquipière ou d'un coéquipier adulte.

À quel âge une personne n'est-elle plus considérée comme mineure pour les Jeux?

Selon le Programme canadien antidopage (PCA), l'âge de la majorité est de 18 ans. Durant le prélèvement d'un échantillon, les personnes mineures doivent **obligatoirement** être accompagnées d'une représentante ou d'un représentant.

Je n'assisterai pas aux Jeux. Comment aider mon enfant à choisir sa représentante ou son représentant?

Avant les Jeux, déterminez avec votre enfant qui pourrait l'accompagner en cas de prélèvement d'échantillons, et demandez à cette personne si elle accepterait de jouer ce rôle.

Aux Jeux, le choix reviendra à l'athlète et au personnel de soutien de l'équipe.

Quelle preuve d'identité devra être présentée au moment de la notification?

Les athlètes doivent fournir une pièce d'identité valide (permis de conduire, carte étudiante, ou accréditation des Jeux du Canada) lorsqu'on les sélectionne pour un contrôle.

Pourquoi la production de l'échantillon doit-elle être observée, y compris lorsque l'athlète est d'âge mineur? À qui cette tâche revient-elle?

Pour assurer l'intégrité du processus de contrôle du dopage, le personnel de prélèvement doit constater que l'échantillon provient bel et bien du corps de l'athlète.

Ce personnel se compose d'agentes et d'agents de contrôle du dopage (ACD) et d'escortes. La personne qui observera la production de l'échantillon sera du même genre que l'athlète.

Si l'athlète est d'âge mineur, sa représentante ou son représentant pourra surveiller la personne qui observe la production de l'échantillon dans les toilettes.

Une vérification des antécédents est-elle exigée pour le personnel de prélèvement qui observe la production d'échantillons?

Les ACD doivent se soumettre à une vérification du casier judiciaire tous les deux ans et suivre une formation obligatoire sur le Sport sécuritaire.

La plupart des escortes sont aussi soumises à une vérification du casier judiciaire.

À quel moment est-ce que les athlètes peuvent faire l'objet d'un contrôle lors des Jeux du Canada? Seulement le jour de la compétition, en tout temps? Une même personne peut-elle être contrôlée plus d'une fois?

Les athlètes peuvent faire l'objet d'un contrôle en tout temps pendant la durée des Jeux, en compétition et hors compétition – soit après une épreuve, pendant un entraînement ou au village des athlètes.

La sélection se fait selon divers facteurs, dont le classement, le hasard et l'appartenance à un groupe cible enregistré. Il est donc possible qu'une même personne soit contrôlée plus d'une fois.

Combien de temps faut-il pour prélever un échantillon? Pourquoi suggérez-vous d'apporter des vêtements de rechange et une collation?

La durée du processus de prélèvement varie selon divers facteurs, dont :

- le temps nécessaire pour que l'athlète arrive à produire un échantillon suffisant (90 mL d'urine);
- le nombre d'athlètes au poste de contrôle du dopage et la disponibilité du personnel de prélèvement.

Nous suggérons aux athlètes de prévoir des vêtements de rechange et une collation au cas où on les sélectionnerait pour un contrôle du dopage juste après leur épreuve, car il est difficile de savoir exactement le temps que prendra le processus de prélèvement. Au poste de contrôle du dopage, il n'y aura que de l'eau.

Comment se déroule le prélèvement d'échantillons pour les compétitions extérieures? A-t-il lieu sur place, ou ailleurs?

Si une personne participant à une compétition extérieure est sélectionnée, elle sera avisée et guidée au poste de contrôle du dopage (à l'intérieur d'un bâtiment) par une escorte, ou une ou un ACD.

Peut-on demander des modifications au processus de prélèvement d'échantillons?

Oui; au besoin, notamment en cas de blessure ou d'incapacité, les athlètes peuvent demander certaines adaptations. Par exemple, les athlètes qui ne sont pas en mesure de manipuler leur échantillon et de le sceller peuvent demander à leur ACD ou à leur représentante ou représentant de tenir l'équipement de prélèvement à leur place. Par contre, il n'est pas possible de reporter le processus de prélèvement ou de changer le type d'échantillon (urine ou sang) à fournir.

Toute modification au processus sera dûment notée.

Combien de temps faut-il avant d'avoir le résultat d'un contrôle?

L'analyse d'un échantillon peut prendre de quatre à six semaines. En cas de résultat d'analyse anormal (contrôle positif), l'athlète reçoit un avis de son organisme national de sport (ONS). Aucun avis n'est émis pour les contrôles négatifs.

Est-ce que les athlètes qui font l'objet d'un contrôle au début des Jeux peuvent participer à des compétitions en attendant leurs résultats?

Le prélèvement d'un échantillon n'empêche pas les athlètes de poursuivre l'entraînement et la compétition durant les Jeux.

Les personnes qui obtiennent un résultat d'analyse anormal (contrôle positif) en seront avisées par leur organisme national de sport (ONS) et pourront, si un médicament sur ordonnance est en cause, présenter une demande d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT) rétroactive.

Un contrôle positif chez une ou un athlète de sport d'équipe peut-il invalider les résultats de toute l'équipe?

Sauf pour les relais, les résultats d'une équipe ne sont annulés que si au moins deux violations des règles antidopage sont confirmées parmi ses membres. En cas de violation unique, seule la personne en faute verra ses résultats annulés pour la compétition visée par le contrôle.

Les épreuves de relais (notamment en athlétisme) sont toutefois soumises à des règles particulières, et les résultats de l'équipe peuvent être invalidés en cas de dopage.

Qu'est-ce que le contrôle fondé sur des renseignements? Est-ce que l'athlète a le droit de savoir ce qui a motivé un contrôle?

Le CCES s'appuie sur des informations provenant de multiples sources (SIGNALEMENT dopage et manipulation des compétitions, surveillance de ce qui se passe au Canada et ailleurs, observations de terrain, suivi de la performance, etc.) pour établir ses plans de contrôle.

Afin de préserver l'intégrité du programme antidopage et la confidentialité, nous ne divulguons pas quels renseignements nous avons reçus, ni qui nous les a fournis.

Qui s'occupe de ramener l'athlète au Village si le prélèvement a lieu sur un site de compétition?

Le comité d'organisation local prévoira les transports. L'athlète peut aussi aviser le personnel de son équipe et demander qu'on arrange un autre moyen de transport.

Quel est le taux de faux positifs des contrôles du dopage?

Les données recueillies ne permettent pas d'établir un taux de faux positifs, mais les Standards internationaux de l'Agence mondiale antidopage (AMA) ont été créés pour gérer ces cas de figure.

Les Standards énoncent des mesures correctives détaillées pour le laboratoire qui a produit le faux positif et blanchissent l'athlète de toute faute.

Au Canada, les faux positifs sont extrêmement rares.

Combien de contrôles auront lieu aux Jeux d'été du Canada?

L'efficacité du programme de contrôles repose sur l'imprévisibilité des prélèvements d'échantillons. Par conséquent, nous ne pouvons révéler les détails de nos plans ni le nombre de contrôles prévus.

Combien de contrôles positifs y a-t-il eu dans l'histoire des Jeux d'été du Canada?

Nous ne dévoilons pas de renseignements sur les compétitions ou les épreuves où il y a eu violation des règles antidopage. Cela dit, les cas de violation sont annoncés par communiqué de presse (sauf dans certaines circonstances, notamment lorsque des personnes mineures sont impliquées).

Quelles sanctions sont prévues pour les adultes et le personnel d'encadrement de l'athlète (entraîneuses et entraîneurs, parents, etc.)?

Le Programme canadien antidopage (PCA) ne s'applique qu'aux athlètes et à leur personnel d'encadrement. Ce sont donc les seules personnes qui peuvent être sanctionnées pour violation des règles antidopage.

Certaines violations concernent à la fois les athlètes et les membres du personnel d'encadrement :

- Falsification de tout élément du contrôle du dopage
- Possession d'une substance ou d'une méthode interdite
- Trafic d'une substance ou d'une méthode interdite
- Administration d'une substance ou d'une méthode interdite à une ou un athlète
- Complicité de la part d'une ou d'un athlète ou d'une autre personne (p. ex., conspiration ou dissimulation)
- Association interdite avec une ou un membre du personnel d'encadrement faisant l'objet d'une sanction
- Actes visant à décourager le signalement d'un incident de dopage aux autorités, ou représailles après le signalement

Certaines violations ne concernent que les athlètes :

- Présence d'une substance interdite dans l'échantillon fourni
- Usage d'une substance interdite
- Se soustraire au prélèvement d'un échantillon, refuser le prélèvement d'un échantillon ou ne pas se soumettre au prélèvement d'un échantillon

Ces violations sont définies au règlement 2 du PCA. Vous trouverez aussi plus d'information dans le module « Violations et sanctions » de la formation *L'ABC du sport sain (sans suivi)*.

SUBSTANCES INTERDITES, VÉRIFICATION DES MÉDICAMENTS ET EXEMPTIONS MÉDICALES

Avant le départ

- ❑ **Renouvelez les ordonnances.** Prévoyez suffisamment de médicaments pour toute la durée du voyage, afin d'éviter les réapprovisionnements ou les substitutions sur place.
- ❑ **Consultez DRO Global.** Vérifiez tous les médicaments sur ordonnance et en vente libre utilisés dans DRO Global pour voir s'ils contiennent une substance interdite.
- ❑ **Vérifiez les exigences en matière d'exemption** à l'aide de l'Assistant exemption médicale. Généralement, l'exemption médicale n'est obligatoire qu'après un contrôle positif; mais dans certains cas, la demande doit être présentée à l'avance.

Comment savoir si un médicament est interdit?

Pour connaître le statut d'un médicament, consultez le portail DRO Global en ligne ou utilisez l'application Medi-Check Global DRO de Swiss Sport Integrity, offerte sur Android et iOS.

Voici quelques conseils pour une recherche efficace :

- Indiquez le numéro d'identification du médicament (DIN) pour éviter toute confusion.
- Assurez-vous d'indiquer correctement le pays d'achat (par exemple, le Canada), car ce critère peut influencer les résultats de recherche.
- Si le système mentionne un statut conditionnel ou un seuil d'autorisation, vérifiez l'ordonnance pour confirmer que la dose prescrite respecte les limites indiquées.

Comment savoir s'il s'agit d'un médicament ou d'un supplément?

Tous les médicaments vendus au pays, qu'ils soient en vente libre ou sur ordonnance, affichent sur leur étiquette un numéro d'identification à huit chiffres (DIN) attribué par Santé Canada.

Les suppléments étant soumis à des normes de fabrication et d'étiquetage moins strictes que les médicaments ou les aliments, ils n'ont pas de DIN. Certains affichent un numéro de produit naturel (NPN), mais ce n'est pas la même chose.

Est-ce que les athlètes qui prennent un médicament interdit doivent cesser le traitement avant les Jeux?

Non. Nous avons la santé des athlètes à cœur, et nous n'exigerions jamais l'interruption d'un traitement nécessaire. Il existe un processus d'exemption médicale permettant aux athlètes de continuer à prendre les produits et médicaments sur ordonnance dont elles et ils ont besoin.

Pourquoi certains inhalateurs pour l'asthme ont-ils un statut conditionnel ou un seuil d'autorisation? Comment s'assurer de ne pas dépasser la limite permise?

Les médicaments ayant un statut conditionnel ou un seuil d'autorisation sont permis jusqu'à une certaine dose, au-delà de laquelle ils sont interdits.

Pour les inhalateurs, tant que les athlètes suivent les indications de leur médecin, la consommation devrait rester dans les limites permises.

Prenez toutefois le temps de bien lire les conditions et les avertissements associés aux médicaments utilisés et de confirmer que la dose prescrite respecte le seuil indiqué. En cas de doute, mieux vaut demander l'avis d'une ou d'un médecin, ou encore nous écrire à substances@cces.ca.

Est-ce que les athlètes qui tombent malades aux Jeux recevront de l'aide pour choisir un médicament en vente libre non interdit?

Chaque province aura sur place du personnel ayant suivi une formation antidopage, qui pourra aider les athlètes à choisir des médicaments permis. DRO Global est l'outil de choix pour vérifier le statut d'un médicament.

Pouvez-vous recommander un médicament contre le rhume et la grippe qui ne contient aucune substance interdite?

Le CCES ne recommande aucun médicament aux athlètes. Veuillez consulter DRO Global pour vérifier si un médicament donné est permis dans le sport.

Y a-t-il des aliments qui contiennent des substances interdites (viande, légumes, fruits, etc.)?

Il n'y a aucune restriction au Canada concernant les aliments, puisque la réglementation canadienne les rend relativement sûrs en ce qui concerne les règles antidopage; les cas de viande contaminée restent rares.

Lors d'un prélèvement d'échantillon, à quel point faut-il remonter dans le temps pour déclarer l'utilisation d'un médicament ou d'un supplément, ou le recours à une intervention médicale?

Les athlètes doivent signaler les médicaments et suppléments utilisés au cours des sept (7) derniers jours, ainsi que toute transfusion sanguine reçue au cours des trois (3) derniers mois.

Qu'entend-on précisément par « période de compétition »? Varie-t-elle d'un sport à l'autre?

La période de compétition commence à 23 h 59 la veille de l'épreuve à laquelle doit participer l'athlète, et se termine à la fin de la compétition et du processus de prélèvement d'échantillons associé.

Combien de temps faut-il laisser s'écouler entre l'usage d'un médicament interdit et les Jeux pour éviter un contrôle positif?

Malheureusement, il n'existe pas de réponse définitive à cette question : tout dépend de la demi-vie du médicament et du métabolisme de l'athlète. Le CCES n'est donc pas en mesure de fournir de période d'élimination précise. Cependant, les athlètes peuvent utiliser des médicaments interdits pour des raisons médicales justifiées en obtenant une exemption médicale.

Faut-il obtenir une exemption médicale pour les médicaments sur ordonnance contenant des substances interdites?

Seuls les athlètes du Groupe national d'athlètes (GNA) ont besoin d'une exemption médicale avant la compétition. Si votre enfant fait partie du GNA, elle ou il aura reçu un avis de son ONS et pris acte de ses droits et responsabilités en signant un contrat d'athlète.

Les athlètes qui ne font pas partie du GNA, soit la majorité, n'ont pas besoin d'obtenir une exemption médicale avant les Jeux; elles et ils peuvent en demander une rétroactivement après un contrôle positif.

Est-ce que les athlètes qui ne font pas partie du GNA peuvent demander une exemption médicale avant les Jeux?

Nous comprenons qu'il peut être rassurant d'obtenir une exemption médicale avant la compétition, mais cette option est réservée aux athlètes du GNA.

Nous vous invitons tout de même à consulter nos listes de vérification sur les AUT, à prendre connaissance des renseignements et documents exigés et à préparer le nécessaire.

Que dois-je faire si mon enfant prend un médicament sur ordonnance contenant une substance interdite?

Peu importe depuis combien de temps le médicament est prescrit, si votre enfant prend un produit sur ordonnance contenant une substance interdite, il ou elle pourra demander une AUT au besoin. Utilisez l'Assistant exemption médicale pour déterminer les exigences d'admissibilité qui s'appliquent et pour connaître les documents médicaux à fournir.

Est-il permis d'utiliser des produits de santé naturels plutôt que des antibiotiques, pour éviter le dopage par inadvertance?

La plupart des antibiotiques sont permis. Pour vérifier, il suffit de consulter DRO Global.

Les produits de santé naturels sont considérés comme des suppléments. En raison du manque de réglementation de l'industrie des suppléments, le CCES ne peut garantir que ces produits sont exempts de substances interdites.

La santé de l'athlète passe avant tout. Il ne faut pas éviter d'utiliser un médicament prescrit par crainte d'enfreindre les règles antidopage. Si votre enfant doit prendre des antibiotiques (ou tout autre médicament), déterminez d'abord si le médicament est interdit et s'il nécessite une exemption médicale. Le processus d'exemption médicale existe pour que les athlètes puissent utiliser sans crainte les médicaments sur ordonnance dont elles et ils ont besoin.

Puis-je obtenir une liste des substances interdites?

Vous pouvez consulter la Liste des interdictions de l'Agence mondiale antidopage ou interroger DRO Global pour vérifier si une substance donnée est interdite.

Le Tylenol et l'Advil sont-ils interdits?

Le Tylenol et l'Advil viennent sous différentes formes, certaines permises et d'autres non. En cas de doute, consultez DRO Global.

SUPPLÉMENTS

Avant le départ

- ❑ **Évaluez les risques liés aux suppléments utilisés.** Tenez compte du type de produit, des allégations et des mises en garde. Méfiez-vous des produits qui promettent des effets extrêmes ou comparables à ceux d'un médicament, et vérifiez en ligne si le supplément a fait l'objet d'un avertissement, d'un rappel ou d'un avis.
- ❑ **Assurez-vous que les suppléments ont fait l'objet de tests par lots indépendants.** Vous trouverez des exemples de programmes d'homologation à la question « Y a-t-il une liste de fournisseurs de suppléments approuvés? ».
- ❑ **Notez tous les suppléments utilisés** dans les 10 jours précédant les Jeux afin de pouvoir les déclarer au moment du contrôle.

Comment savoir si un supplément est interdit?

Malheureusement, comme la fabrication de suppléments n'est pas réglementée au Canada, il est impossible de confirmer ou de garantir l'absence de substances interdites pour ces produits.

Il existe tout de même des moyens de réduire les risques :

- Évaluez la nécessité de prendre un supplément avec une ou un médecin, ou une diététiste agréée ou un diététiste agréé.
- Optez pour un supplément présentant peu de risques (vitamines, minéraux, protéines).
- Renseignez-vous sur le produit et évitez les suppléments dont le marketing semble exagéré ou douteux.
- Choisissez un supplément certifié par un organisme indépendant.

Y a-t-il une liste de fournisseurs de suppléments approuvés?

Le CCES n'approuve pas les suppléments. Si un fabricant peut avoir de bonnes pratiques en général, nous recommandons toutefois aux athlètes d'opter pour des suppléments qui ont fait l'objet de tests par lots visant à détecter toute substance interdite. Ces tests doivent être faits par un tiers indépendant, par souci de transparence et d'objectivité. Il existe des programmes d'homologation, dont le BSCG, Informed Choice, Informed Sport et l'étiquette Certified for Sport de NSF.

Comment savoir si un supplément a été testé? Y a-t-il une application ou une base de données?

Il existe de bons programmes d'homologation indépendants, dont le BSCG, Informed Choice, Informed Sport et l'étiquette Certified for Sport de NSF. Ces programmes vous aideront à déterminer quels suppléments ont été testés. Vous pouvez également faire une recherche par catégorie.

Le programme Certified for Sport de NSF International offre aussi des applications iOS et Android faciles à utiliser.

Les suppléments alimentaires et les boissons substituts de repas sont-ils considérés comme des aliments ou des suppléments? Qu'en est-il des boissons énergisantes et des barres protéinées?

Tout dépend du produit. Au Canada, les produits étiquetés « substitut de repas » sont considérés comme des aliments et doivent respecter le *Règlement sur les aliments et drogues*.

Les « aliments supplémentés », qui comprennent notamment les électrolytes et les boissons énergisantes, sont également considérés comme des produits alimentaires et doivent respecter des exigences d'étiquetage précises.

Les produits qui ne sont pas étiquetés « substitut de repas » ou « aliment supplémenté » doivent être considérés comme des suppléments et traités comme tels.

Y a-t-il une marque de mélatonine sécuritaire pour les athlètes souhaitant se remettre du décalage horaire?

Le CCES recommande aux athlètes de toujours consulter une professionnelle ou un professionnel de la santé avant de prendre un supplément – que ce soit une question de nutrition, de performance ou de récupération. Cela dit, si une ou un athlète prend de la mélatonine (ou tout autre supplément), mieux vaut utiliser un produit testé par lots pour réduire les risques.

Qu'en est-il du cannabidiol (CBD)?

Le CBD doit être traité avec précaution. Bien qu'il ne soit pas interdit, le CBD contient généralement une certaine quantité de THC, un cannabinoïde psychoactif interdit. Il est arrivé que des athlètes reçoivent un contrôle positif pour le cannabis après avoir consommé un produit du CBD – même sous forme topique, comme un onguent musculaire. Renseignez-vous sur le cannabis dans le sport.

Peut-on se fier aux renseignements fournis par le fabricant d'un supplément?

Parfois oui, parfois non. Les suppléments n'étant pas soumis à des exigences aussi strictes que les aliments, il est difficile d'en connaître le contenu réel. Les tests par lots indépendants sont donc essentiels pour vérifier la présence de substance interdite et valider les ingrédients figurant sur l'étiquette.

Certaines protéines en poudre ne sont pas testées par lots. Vaut-il mieux les éviter, ou doit-on valider chaque ingrédient dans DRO Global?

Valider les ingrédients dans DRO Global est une excellente façon de détecter les substances interdites. Une recherche rapide vous permettra de constater, par exemple, que le ligandrol ou l'ostarine – qu'on retrouve dans certains suppléments – sont des agents anabolisants interdits. Cependant, comme nous l'avons expliqué, on ne peut pas toujours se fier à l'étiquette.

Grosso modo, on peut dire que les suppléments alimentaires (vitamines, minéraux et protéines) sont moins risqués, tandis que les suppléments de performance (suppléments pré-entraînement, augmentateurs de masse, volumisateurs musculaires) le sont plus. Nous vous encourageons fortement à utiliser des suppléments testés par lots et à ne rien omettre dans votre déclaration lors d'un contrôle du dopage.

Comment puis-je savoir si un supplément pré-entraînement est permis ou non?

Les mélanges pré-entraînement ont déjà causé des contrôles positifs. De nombreux produits de ce type prétendent donner plus d'énergie, ce qui peut indiquer la présence d'un stimulant. Plusieurs suppléments contiennent par exemple de l'higénamine (qu'on appelle aussi nandina domestica, déméthylcoclaurine, norcoclaurine, tinospora crispa, aconitum japonicum, gnetum parvifolium et asarum hetertropoides), un stimulant interdit. Référez-vous à l'un des programmes de contrôles mentionnés pour voir si le supplément a fait l'objet de tests vérifiant la présence de substances interdites et l'exactitude de l'étiquette.

Y a-t-il une liste qui recense les ingrédients de suppléments à éviter?

Il n'existe pas de liste de référence, mais certains signes devraient vous mettre la puce à l'oreille. Très souvent, l'étiquette d'un supplément ne permet pas de savoir exactement ce qu'il contient. Évitez :

- les suppléments qui prétendent avoir un effet extrême ou similaire à celui d'un médicament;
- les ingrédients dont le nom est du charabia alphanumérique;
- les ingrédients qui sont des « mélanges exclusifs » ou qui portent une appellation semblable;
- les ingrédients dont le nom se termine en -ine, -ex, -iol, - ol, -stene, -lol, -ane ou -one, caractéristiques de substances appartenant à diverses catégories de la Liste des interdictions.

Renseignez-vous sur les risques associés aux suppléments.