

Guide opérationnel 2018 de la Politique du Centre canadien du sport Atlantique (CCSA) relative aux suppléments pour sportifs¹

Ce guide opérationnel (qui représente l'aspect pratique de la Politique du CCSA relative aux suppléments pour sportifs) est en vigueur à partir de 2019-2020.

1. Justification de la nouvelle politique et du guide opérationnel
2. Déclaration de principes
3. Objectifs – Pourquoi la politique et le guide opérationnel existent-ils?
4. Application – À qui la politique s'applique-t-elle?
5. Obligations
6. Classification des suppléments
7. Équipe de soutien intégré (ÉSI) et Comité consultatif sur les suppléments (CCS)
8. Confidentialité
9. Définitions
10. Annexes
 - a. Sécurité des suppléments
 - b. Classification des suppléments
 - c. Recommandations relatives aux produits alimentaires pour sportifs
 - d. Recommandations relatives aux médicaments en vente libre
 - e. Résumé et formulaire de consentement de la Politique du CCSA relative aux suppléments pour sportifs
 - f. Transactions relatives aux suppléments : Préparation, entreposage, distribution et suivi des suppléments ergogéniques au CCSA

1. Justification de la Politique relative aux suppléments* pour sportifs et du guide opérationnel

Ce guide opérationnel a pour but de fournir un document complet à l'intention des personnes concernées par les transactions relatives aux suppléments*, notamment en ce qui a trait à l'obligation de fournir des conseils sûrs, fondés sur des données probantes, sur l'utilisation de suppléments par les athlètes qui font appel aux services du CCSA. L'objectif fondamental consiste à continuer de promouvoir la notion d'« athlète propre » et à faire preuve de diligence appropriée lorsqu'il s'agit d'aider les athlètes à choisir les suppléments qui, individuellement, présentent le plus faible risque possible d'une infraction aux règlements antidopage de l'AMA. La Politique du CCSA relative aux suppléments pour sportifs et le présent guide opérationnel ont donc été mis en place pour assurer l'adoption des meilleures mesures de diligence appropriée qui soient en matière d'utilisation de suppléments.

*** Note : veuillez consulter la Section 9 pour connaître la définition des termes « supplément ergogénique », « supplément médical ou santé » et « produit alimentaire pour sportifs ». Dans la présente politique, les**

¹ En cas de conflit ou de divergence entre les versions française et anglaise du présent document, le texte anglais prévaudra.

Politique du Centre canadien du sport Atlantique relative aux suppléments pour sportifs, 2019
Version française définitive



« suppléments ergogéniques », les « suppléments médicaux ou santé » et les « produits alimentaires pour sportifs » sont tous considérés comme des suppléments.

Le risque d'obtenir par accident un résultat d'analyse anormal selon la Liste des interdictions de l'Agence mondiale antidopage (autrement dit, un contrôle de dopage positif) augmente en raison d'une combinaison des facteurs suivants :

- une hausse de la contamination croisée des suppléments et des produits alimentaires pour sportifs;
- la découverte de substances interdites dans l'approvisionnement alimentaire (au Mexique et en Chine, mais non au Canada);
- la diminution des seuils de détection et l'augmentation de la précision des méthodes ou procédures de dopage.

L'athlète est **strictement responsable** (voir le site web de l'AMA : <http://www.wada-ama.org>), même lorsqu'un résultat d'analyse positif est attribuable à une contamination accidentelle. Néanmoins, lorsqu'ils fournissent des conseils et possiblement des produits alimentaires et des suppléments aux athlètes, les experts du CCSA sont tenus, par leur code de déontologie et leur profession, de suivre des procédures et des protocoles qui font preuve d'une extrême diligence afin de réduire le plus possible le risque d'un résultat d'analyse anormal.

2. Déclaration de principes

- 2.1 Le CCSA reconnaît que les athlètes utilisent des suppléments et il s'est engagé à établir des protocoles fondés sur les pratiques exemplaires en matière d'utilisation de suppléments, et ce, en fonction des principes fondamentaux de bien-être de l'athlète, de sécurité, d'utilisation fondée sur des données probantes et de conformité à la Liste des interdictions de l'AMA et du Code mondial antidopage de l'AMA.
- 2.2 Nous encourageons tous les organismes nationaux et provinciaux de sport (ONS et OPS) à formuler leur propre politique relative à l'utilisation de suppléments et de produits alimentaires pour sportifs et à l'adapter à leur sport individuel et à leur culture sportive unique. Autrement, tous nos partenaires de performance peuvent adopter la Politique du CCSA relative aux suppléments pour sportifs. Il convient de souligner que TOUS les athlètes, peu importe leur ONS ou leur OPS, qui obtiennent des suppléments (voir la définition de « transaction relative aux suppléments » à la Section 9) auprès d'un employé autorisé du CCSA ou qui ont recours à des suppléments fournis par le CCSA devront attester par écrit qu'ils ont lu et compris la présente politique (Annexe E).
- 2.3 Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) est d'avis que l'utilisation de la plupart des suppléments présente un risque inacceptable pour les athlètes et leur carrière sportive. **Au bout du compte, les athlètes sont responsables de toute substance interdite pouvant se retrouver dans leurs échantillons; il s'agit du concept de responsabilité stricte.** Si un athlète qui utilise des suppléments est contrôlé positif pour une substance interdite, cela peut entraîner une déclaration d'infraction, peu importe la manière dont la substance s'est retrouvée dans son organisme. La violation des règles antidopage est passible de sévères sanctions. Pour en savoir plus sur les suppléments, visitez le <http://cces.ca/fr/supplements>.

Si un athlète souhaite utiliser des suppléments, la meilleure façon de réduire les risques potentiels est de se conformer à la Politique relative aux suppléments pour sportif et au guide opérationnel du CCSA.

- 2.4 L'utilisation de suppléments et de produits alimentaires pour sportifs est une décision personnelle et rien n'oblige une personne associée au CCSA, ni à aucun de ses ONS partenaires, à utiliser des suppléments ou des produits alimentaires pour sportifs.

- 2.5 Tous les suppléments « commerciaux » (voir la définition à la Section 9) distribués ou recommandés aux athlètes par les membres du personnel du CCSA seront attestés NSF Certified for Sport™ ou auront été analysés dans un laboratoire LGC (anciennement connu comme HFL) (voir <http://www.nsf-sport.com>).
- 2.6 Dans la mesure du possible, les produits alimentaires pour sportifs distribués aux athlètes par les membres du personnel du CCSA seront aussi attestés NSF Certified for Sport™. Malheureusement, cela n'est pas toujours faisable en raison du coût élevé de l'analyse d'aliments ou de boissons à faible risque comme les produits Gatorade ou PowerBar (remarque : ces deux produits ne sont pas analysés, mais leur profil de risque est semblable à celui d'un aliment). Dans de telles situations, le CCSA fera preuve de diligence appropriée et travaillera avec les ONS et les athlètes pour les aider à choisir les produits qui correspondent au profil de risque le plus faible possible, notamment les produits à large diffusion, les produits provenant de compagnies de bonne réputation n'ayant aucun antécédent de contamination croisée, les produits qui ne sont pas fabriqués dans des pays à risque élevé (p. ex., la Chine ou l'Inde) et les produits provenant de compagnies qui ne fabriquent pas aussi des substances inscrites à la Liste des interdictions de l'AMA (Annexe C). La responsabilité stricte relative à ces produits repose toujours sur l'athlète (voir le point 2.10).
- 2.7 Étant donné les milliers de suppléments offerts au consommateur, le risque de dopage accidentel est bien réel. De plus, seulement quelques suppléments ont fait l'objet de recherches scientifiques légitimes indiquant un effet positif pour la santé ou la performance (ou les deux). Ainsi, afin de maximiser l'entraînement et les choix de vie de l'athlète, le CCSA applique une philosophie qui privilégie les aliments (« nourriture d'abord ») avant d'envisager les effets bénéfiques possibles des suppléments pour la performance. La démarche du CCSA comprend la mise en œuvre d'un plan nutritionnel de performance (l'utilisation stratégique de vrais aliments) qui est équilibré, de qualité supérieure, périodisé et préparé par une diététiste spécialisée en nutrition sportive en tant que stratégie nutritionnelle essentielle à la performance optimale. Une fois que le plan nutritionnel est bien établi et que les suppléments sont jugés appropriés, le personnel du CCSA discutera de l'utilisation desdits suppléments conformément à la présente politique. [À noter que dans ce contexte, le caractère « approprié » tient compte de facteurs comme l'âge et le stade de développement sportif de l'athlète ainsi que la conclusion (par l'athlète, l'entraîneur et l'équipe de soutien intégré) selon laquelle les suppléments sont bénéfiques sur le plan de l'entraînement, de la performance et de la nutrition de l'athlète].
- 2.8 La présente politique et son guide opérationnel ne remplacent pas les conseils professionnels et individualisés d'une diététiste immatriculée (spécialisée en nutrition sportive) ou d'un médecin (spécialisé en médecine sportive). Ainsi, nous encourageons tous les entraîneurs et les athlètes qui considèrent utiliser des suppléments, ou qui les utilisent actuellement, à consulter leur équipe de soutien intégré (ÉSI) du CCSA ou un professionnel en nutrition sportive ou en physiologie du sport afin d'approfondir la discussion et d'obtenir plus d'informations et de stratégies, car il est absolument essentiel d'avoir des renseignements exacts avant de prendre une quelconque décision relative aux suppléments.
- 2.9 L'utilisation de suppléments, de façon individualisée et en temps opportun, pourrait aider un athlète à atteindre une performance maximale, mais puisque l'industrie des suppléments est assujettie à très peu de règlements :
- 2.9.1. les techniques de marketing risquent d'exagérer les effets bénéfiques d'un supplément;
- 2.9.2. la liste d'ingrédients des suppléments contenant des substances interdites par l'AMA pourrait donner d'autres noms à certains ingrédients (p. ex., Geranamine est le nom commercial de la méthylhexanamine, une substance interdite par l'AMA);

- 2.9.3. les suppléments pourraient contenir une substance interdite par l'AMA à la suite d'une contamination croisée accidentelle ou intentionnelle;
- 2.9.4. les suppléments qui pourraient présenter un risque pour la santé ou nuire à la performance sont faciles à acheter;
- 2.9.5. il n'existe actuellement aucune garantie voulant qu'un supplément particulier ne contienne absolument aucune substance inscrite à la Liste des interdictions de l'AMA.
- 2.10 Si un athlète utilise des suppléments de façon non réglementée (comme il est décrit au point 5.2), il risque de :
- 2.10.1. commettre une infraction aux règlements antidopage par accident;
- 2.10.2. compromettre sa santé ou sa performance (ou les deux);
- 2.10.3. gaspiller du temps et de l'argent sur des produits qui n'ont aucun effet positif mesurable sur la performance;
- 2.10.4. donner un mauvais exemple aux autres membres de la communauté;
- 2.10.5 causer le déplacement d'autres nutriments clés de son régime alimentaire, ce qui pourrait entraîner une carence nutritionnelle ou une toxicité;
- 2.10.6. se voir refuser l'accès aux services du CCSA. La non-conformité à la présente politique constitue une infraction à l'entente signée entre l'athlète et le CCSA (*Canadian Sport Institute Athlete Agreement*) et pourrait donner lieu à des sanctions, dont l'interruption temporaire ou définitive de l'accès aux suppléments du CCSA ou des services de soutien à la performance des membres de l'ÉSI. Les sanctions sont déterminées par le Comité consultatif sur les suppléments (CCS) du CCSA.
- 2.11 Le CCSA appuie et a adopté le système de classification des suppléments de l'Australia Institute of Sport (AIS), qui est continuellement soumis à des recherches, examens et mises à jour et dans le cadre duquel les suppléments sont classés par des experts.
<http://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/supplements/classification>

3. Objectifs – Pourquoi la politique et le guide opérationnel existent-ils?

Le CCSA a élaboré cette politique et ce guide opérationnel pour :

- 3.1 fournir des directives, une formation et des protocoles normalisés à suivre par tous les membres du personnel du CCSA de même que tous les athlètes et entraîneurs inscrits au CCSA qui participent à des transactions relatives aux suppléments avec le CCSA;
- 3.2 encourager les pratiques sûres et saines en matière d'utilisation de suppléments pour tous les athlètes et leur rappeler la notion de responsabilité stricte;
- 3.3 permettre aux athlètes et aux entraîneurs de prendre des décisions éclairées au sujet de l'utilisation de suppléments en leur donnant accès à des renseignements pertinents;
- 3.4 sensibiliser les athlètes et les entraîneurs à l'utilisation qui pose le plus faible risque et aux bienfaits possibles des suppléments dont l'utilisation est légale et fondée sur des données probantes;

- 3.5 sensibiliser les athlètes et les entraîneurs aux risques associés à l'utilisation de suppléments et à la façon de reconnaître les produits ayant le plus faible risque afin de réduire la possibilité d'une infraction de dopage accidentelle attribuable à la contamination;
- 3.6 assurer que les transactions relatives aux suppléments entre les athlètes ou organismes sportifs et le CCSA sont conformes au protocole établi, malgré le roulement de personnel au CCSA;
- 3.7 établir un groupe de travail responsable de gérer le document de la Politique du CCSA relative aux suppléments pour sportifs et de trouver les suppléments qui présentent le plus faible risque et dont l'utilisation est fondée sur la recherche;
- 3.8 établir une norme minimale pour les compétences des personnes responsables d'effectuer les transactions relatives aux suppléments et de fournir des conseils pour le CCSA.

4. Application – À qui la politique et le guide opérationnel s'appliquent-ils?

- 4.1 Tous les membres du personnel qui ont un rôle à jouer pour sensibiliser les athlètes et les entraîneurs et effectuer les transactions relatives aux suppléments (c.-à-d. commander, manipuler et fournir les suppléments) doivent se conformer à la politique et signer le formulaire de consentement. Pour en savoir plus, veuillez consulter la Section 5 (Obligations).
- 4.2 Pour que les athlètes puissent obtenir des suppléments par transaction auprès d'un membre du personnel du CCSA, ils doivent eux aussi se conformer à la politique et signer le formulaire de consentement.
- 4.3 Il peut arriver, quoique rarement, qu'un entraîneur ou un représentant d'ONS ait à signer la politique, mais seulement si ces personnes satisfont aux exigences d'une transaction.
- 4.4 Pour tous les athlètes qui choisissent de ne pas obtenir un produit par l'intermédiaire de l'ÉSI du CCSA, cette politique a pour but de fournir des conseils et des informations sur la façon de réduire le risque d'une éventuelle infraction aux règlements antidopage ou d'effets néfastes sur la santé associés à l'utilisation de suppléments. Il n'est pas nécessaire de se conformer à cette politique à moins de participer à une transaction relative aux suppléments avec le CCSA.

5. Obligations

5.1 Les diététistes spécialisées en nutrition sportive, les physiologistes du sport, les médecins et les autres employés autorisés du CCSA (ou tout employé autorisé qui participe à une transaction) doivent :

- 5.1.1 adopter, mettre en œuvre et respecter la présente politique, ce qui comprend :
 - assister à une séance d'information sur la politique et le guide opérationnel offerte à l'interne par le CCSA (dîner-causerie ou séance en ligne);
 - lire la version actuelle de la Liste des interdictions de l'AMA (substances et méthodes interdites) et toutes autres mises à jour au code de l'AMA une fois par année (site web : <http://www.wada-ama.org>);
 - obtenir chaque année auprès du coordonnateur des services de performance du CCSA une attestation qui confirme la lecture de la version actuelle de la Liste des interdictions de l'AMA (substances et méthodes interdites);
 - lire et signer la Politique du CCSA relative aux suppléments pour sportifs au cours des trois premiers mois d'un nouveau cycle olympique de quatre ans et, dans le cas d'un nouvel employé, dans le cadre des activités d'orientation au CCSA;

5.1.2 assurer que le guide opérationnel est mis à la disposition des personnes tenues de respecter la politique;

5.1.3 assurer que chaque athlète, entraîneur désigné ou membre pertinent du personnel de l'ONS qui participe à une transaction relative aux suppléments est sensibilisé à cette politique, notamment qu'il :

- regarde la vidéo de la séance d'information annuelle du CCES disponible en ligne (l'attestation peut être fournie par l'ONS);
- participe à la séance d'information du CCSA sur la politique et le guide opérationnel (dîner-causerie);
- lise la Politique du CCSA relative aux suppléments pour sportifs et signe le formulaire de consentement (Annexe F);

5.1.4 assurer que chaque athlète, entraîneur et membre pertinent du personnel de l'ONS est informé par courriel de toute modification apportée à la présente politique;

5.1.5 assurer que toute information enregistrée dans le système de documentation centrale associé à cette politique est assujettie à des contrôles d'accès rigoureux et appropriés conformément aux lois canadiennes relatives à la protection de la vie privée;

5.1.6 assurer que chaque diététiste spécialisée en nutrition sportive, physiologiste du sport et autre membre clé de l'équipe de sciences du sport ou de médecine sportive a la possibilité de faire examiner ses pratiques et procédures par des pairs;

5.1.7 s'engager à respecter les recherches et les conseils éclairés des organismes de réglementation reconnus en ce qui concerne la nutrition sportive et l'utilisation de suppléments;

5.1.8 assurer que tous les nouveaux physiologistes du sport, diététistes et membres du personnel médical qui ont un rôle à jouer dans les transactions relatives aux suppléments possèdent les compétences et les reconnaissances professionnelles appropriées, lisent et signent la politique et le guide opérationnel dans le cadre des activités d'orientation du personnel des Services de performance du CCSA, déterminent le processus d'accueil auquel ils ont participé et s'informent pour savoir si leur contrat les oblige à respecter cette politique;

5.1.9. évaluer soigneusement les risques qu'une infraction de dopage accidentelle se produise lorsqu'ils fournissent des suppléments ou conseillent les athlètes sur l'utilisation de suppléments;

5.1.10 conserver tous les suppléments en lieu sûr, sous clé, dans les locaux du CCSA avant de réaliser une transaction relative aux suppléments avec un athlète, un entraîneur ou un membre du personnel d'un ONS. Après la transaction, il revient à la personne qui a reçu le supplément de le conserver en lieu sûr;

5.1.11 noter tous les suppléments reçus et préparés par le CCSA ainsi que toutes les transactions relatives aux suppléments fournis aux athlètes, entraîneurs et ONS inscrits auprès du CCSA dans le journal des transactions relatives aux suppléments du CCSA (*Supplement Transaction Log*), qui se trouve dans le lecteur Google intitulé CSCA Supplement Tracking (Annexe F);

5.1.12. ne conclure aucune entente de commandite ni autre contrat qui n'est pas conforme à la présente politique (en cas de doute, vérifier auprès de l'ÉSI ou du CCS).

5.2 Les athlètes qui choisissent de signer la politique doivent :

- 5.2.1 accepter les règlements et les dispositions de la Politique du CCSA relative aux suppléments pour sportifs et de son guide opérationnel;
- 5.2.2 participer à la séance d'information du CCES (l'attestation peut être fournie par l'ONS);
- 5.2.3 participer à la séance d'information sur CCSA sur la sécurité des suppléments, la politique et le guide opérationnel (en ligne ou par l'intermédiaire de la diététiste spécialisée en nutrition sportive assignée à l'équipe);
- 5.2.4 lire la version actuelle de la Liste des interdictions de l'AMA (substances et méthodes) chaque année;
- 5.2.5 noter tous les numéros de lots des suppléments utilisés [dans le journal des transactions relatives aux suppléments (*Supplement Transaction Log*), par l'intermédiaire du personnel du CCSA, de la personne désignée par l'ONS ou de l'entraîneur qui participe aux transactions relatives aux suppléments]. Nous rappelons aux athlètes qu'ils sont strictement responsables et les encourageons à noter eux-mêmes les numéros de lots de tous leurs suppléments. Il est encore plus important de noter les numéros de lots de suppléments obtenus par d'autres moyens (p. ex., en ligne ou en magasin), car ceux-là ne sont pas notés par le personnel du CCSA ni la personne désignée par l'ONS ou l'entraîneur;
- 5.2.6 accepter d'être responsable de la conservation des suppléments en lieu sûr une fois que la transaction est terminée et que le CCSA a transféré la possession (c.-à-d. une fois que les suppléments ou les produits alimentaires pour sportifs sont remis à l'athlète).

5.3 Les organismes nationaux de sport qui collaborent avec le CCSA doivent :

- 5.3.1. prendre connaissance de cette politique et s'efforcer de la mettre en œuvre et de s'y conformer;
- 5.3.2. nommer un représentant qui sera la principale personne-ressource à attester la conformité à cette politique si l'ONS effectue des transactions relatives aux suppléments;
- 5.3.2. accepter d'être responsable de la conservation des suppléments en lieu sûr une fois que la transaction est terminée et que le CCSA a transféré la possession (c.-à-d. une fois que les suppléments ou les produits alimentaires pour sportifs sont remis à l'entraîneur ou à un membre du personnel de l'ONS);
- 5.3.3 réaliser que toutes les ententes de commandite avec des fournisseurs de suppléments ou de produits alimentaires pour sportifs présentent des risques connexes et que l'ONS doit essayer de négocier des ententes de commandite qui comprennent le dépistage de substances interdites ou qui sont associées à des produits attestés NSF Certified for Sport™.

5.4 Divergence d'opinions

Advenant une divergence d'opinions entre le médecin d'équipe d'un ONS et la diététiste spécialisée en nutrition sportive ou le physiologiste de l'ONS (ou les deux), le personnel du CCSA appuiera les recommandations du médecin dans la mesure où celles-ci sont conformes à

la présente politique. Si un médecin d'équipe, un entraîneur ou un autre employé d'un ONS adopte des méthodes qui ne concordent pas avec la présente politique, le personnel du CCSA ne sera pas obligé de prêter son aide pour des interventions relatives à des suppléments ou à des produits alimentaires pour sportifs.

6. Suppléments

6.1. Groupe A – Conditions relatives aux produits alimentaires à faible risque pour sportifs

L'athlète peut utiliser un produit inscrit à la Liste des produits alimentaires à faible risque pour sportifs – ou un membre désigné de l'ÉSI du CCSA (diététiste spécialisée en nutrition sportive, médecin ou physiologiste) peut fournir un tel produit à l'athlète – à condition que :

- 6.1.1. ces produits soient utilisés dans le cadre d'un programme de nutrition qui met l'accent sur des repas et des collations fondés sur des aliments entiers, de qualité supérieure, consommés au bon moment et en quantité adéquate;
- 6.1.2. l'athlète et le membre désigné de l'ÉSI aient soigneusement considéré le risque d'une infraction de dopage accidentelle découlant de l'utilisation du supplément de même que le niveau de développement de l'athlète et tout effet néfaste éventuel sur la santé de celui-ci;
- 6.1.3. l'athlète soit sensibilisé, et le personnel désigné de l'ÉSI soit informé, sur l'utilisation de suppléments fondée sur des données probantes et recommandent uniquement les doses soutenues par la recherche scientifique de haut niveau et dans les circonstances où les preuves appuient l'utilisation pour des adaptations positives sur le plan de la performance ou de l'entraînement dans le cadre d'un programme de nutrition sportive à l'appui de l'entraînement ou de la compétition.

6.2. Groupe A – Processus à suivre pour les produits alimentaires à faible risque pour sportifs

L'athlète n'est pas obligé de consulter le CCSA pour utiliser un produit inscrit à la Liste des produits alimentaires à faible risque pour sportifs, mais les membres de l'ÉSI du CCSA peuvent uniquement fournir ou recommander à l'athlète les produits inclus sur la Liste des produits alimentaires à faible risque pour sportifs.

6.3. Groupe A – Justification des produits alimentaires à faible risque pour sportifs

Selon le CCSA, les produits alimentaires à faible risque pour sportifs :

- 6.3.1. fournissent une source pratique et opportune d'énergie et de nutriments dans le cadre du régime alimentaire de l'athlète;
- 6.3.2. se sont révélés bénéfiques pour la santé ou la performance dans le cadre d'essais scientifiques, lorsqu'on les utilise conformément à un protocole spécifique;
- 6.3.3. ont un profil de risque suffisamment faible pour que l'obligation de consulter avant d'utiliser, telle que déterminée par le CCS du CCSA, ne s'applique pas.

6.4. Groupe A – Conditions relatives aux autres suppléments

L'athlète peut utiliser n'importe quel supplément du Groupe A autre que les produits inscrits à la Liste des produits alimentaires à faible risque pour sportifs ci-dessus – ou un membre désigné de l'ÉSI du CCSA (diététiste spécialisée en nutrition sportive, médecin ou physiologiste) peut fournir un tel supplément à l'athlète – à condition que :

- 6.4.1. l'athlète ait consulté sa diététiste spécialisée en nutrition sportive, son médecin ou son physiologiste;

6.4.3. l'athlète et le membre désigné de l'ÉSI du CCSA soient sensibilisés à l'utilisation appropriée du supplément et à sa place dans le cadre d'un programme de nutrition sportive approprié;

6.4.4. l'athlète et le membre désigné de l'ÉSI du CCSA aient soigneusement considéré le risque d'une infraction de dopage accidentelle découlant de l'utilisation du supplément.

6.5 Groupe A – Processus à suivre pour les autres suppléments

Si un athlète souhaite utiliser un « autre supplément » du Groupe A, il doit d'abord :

6.5.1 obtenir ce supplément (ou la recommandation) uniquement auprès d'une diététiste spécialisée en nutrition sportive, d'un médecin ou d'un physiologiste du CCSA;

6.5.2 obtenir le supplément lui-même en s'inspirant de la Liste des suppléments à faible risque pour sportifs et l'utiliser conformément aux indications de sa diététiste spécialisée en nutrition sportive, de son médecin ou de son physiologiste du CCSA;

6.6. Groupe A – Justification des autres suppléments

Selon le CCSA, les « autres suppléments » du Groupe A :

6.6.1. fournissent une source pratique et opportune d'énergie et de nutriments dans le cadre du régime alimentaire de l'athlète;

6.6.2. se sont révélés bénéfiques pour la santé ou la performance dans le cadre d'essais scientifiques, lorsqu'on les utilise conformément à un protocole spécifique.

6.7 Suppléments du Groupe B – Conditions et processus

Les suppléments du Groupe B sont assujettis aux mêmes conditions et processus que les « autres suppléments » du Groupe A. Veuillez consulter le point 6.1.

6.8 Suppléments du Groupe B – Justification

Selon le CCSA, les suppléments du Groupe B :

6.8.1. ont fait l'objet d'une certaine attention scientifique (pas nécessairement associée au sport) ou ont produit des données préliminaires qui semblent indiquer des effets bénéfiques possibles pour la performance sans effets néfastes sur la santé;

6.8.2. doivent être utilisés sous surveillance étroite aux fins de recherche scientifique, y compris des études de cas ou des essais mettant à contribution des athlètes individuels ou des équipes.

6.9. Suppléments du Groupe C – Conditions

6.9.1 Après avoir reçu des commentaires indiquant que certains produits acquièrent une notoriété en raison de leur inclusion dans ce groupe, on a simplifié le Groupe C en éliminant le nom des ingrédients individuels.

6.9.2 Si vous n'arrivez pas à trouver un ingrédient ou un produit dans les groupes A, B ou D, il mérite probablement d'être ici. Veuillez noter que dans le Cadre, on ne nommera plus les suppléments ou les ingrédients du Groupe C dans cette couche supérieure de renseignements, ce qui évitera la perception selon laquelle ces suppléments sont spéciaux.

6.9.3. Selon le CCSA et l'Australia Institute of Sports, les suppléments du Groupe C :

6.9.4. ont peu de preuves indiquant des effets bénéfiques;

6.9.5. ne sont pas fournis aux athlètes dans le cadre d'un programme de suppléments;

6.9.6. peuvent être permis pour une utilisation individuelle par un athlète à condition d'obtenir l'autorisation explicite d'un groupe d'experts en matière de suppléments pour athlètes (ou de donner des comptes rendus à ce groupe).

6.10. Suppléments du Groupe C – Processus

6.10.1. Lorsqu'ils signent la présente politique, les athlètes comprennent les risques considérables associés à l'utilisation des suppléments qui ne sont pas représentés dans le Groupe A ou le Groupe B et ils comprennent que les experts du CCSA déconseillent fortement l'utilisation de ces suppléments.

6.11. Suppléments du Groupe C – Justification

6.11.1. Ce groupe comprend la majorité des suppléments dont on fait la promotion auprès des athlètes.

6.11.2. Ces suppléments sont tour à tour populaires et largement utilisés, mais il n'a pas été prouvé qu'ils améliorent la performance sportive de façon marquée.

6.11.3. Les bienfaits associés à ces suppléments ont très peu de chance de se manifester, sont trop négligeables pour être utiles ou ne sont actuellement pas ou presque pas fondés sur des données probantes.

6.11.4. Dans certains cas, ces suppléments se sont révélés nocifs pour la performance sportive.

6.11.5. Ils peuvent présenter de sérieux risques pour la santé.

6.12. Suppléments du Groupe D – Conditions, processus et justification

Il est interdit à tout athlète d'utiliser, et à tout membre du personnel du CCSA de fournir, les suppléments du Groupe D. Lorsqu'ils signent la présente politique, les athlètes comprennent que les suppléments du Groupe D sont interdits par l'AMA, qu'ils risquent fortement d'être contaminés par des substances qui pourraient entraîner un contrôle de dopage positif ou qu'ils risquent fortement de compromettre la santé et la sécurité de l'athlète.

7. Équipe de soutien intégré (ÉSI) ou Comité consultatif sur les suppléments (CCS)

7.1. L'ÉSI du CCSA agira comme Comité consultatif sur les suppléments et aura pour mandat de :

7.1.1. classer les suppléments et les produits alimentaires pour sportifs conformément à la présente politique afin d'indiquer si ces derniers sont considérés ou non comme risque acceptable (le plus faible possible);

- 7.1.2. étudier les plans d'approvisionnement en suppléments soumis à son approbation par le personnel du Service de sciences du sport ou de médecine sportive;
- 7.1.3. examiner et surveiller l'information enregistrée dans le système de documentation centrale conformément à cette politique;
- 7.1.4. fournir des conseils et des recommandations sur l'utilisation de suppléments;
- 7.1.5. examiner l'efficacité de la présente politique.
- 7.1.6 Le CCS se réunira chaque année en avril (et au besoin durant l'année) pour revoir la politique et la version actualisée de la Liste des interdictions de l'AMA.
- 7.1.7 Au moins 80 % des membres de l'ÉSI doivent assister aux réunions du CCS pour la prise de décisions définitives (la participation par Skype et par téléconférence est permise).

7.2 La composition du CCS de l'ÉSI peut comprendre (mais non de façon limitative) les personnes suivantes :

- 7.2.1. le médecin-chef du CCSA (président);
- 7.2.2. la diététiste en chef du CCSA;
- 7.2.3. le directeur de la recherche et de l'innovation du CCSA;
- 7.2.4. le physiologiste en chef du CCSA;
- 7.2.5. un représentant de l'extérieur.

8. Confidentialité

8.1. Les renseignements sur un athlète ou un autre membre d'un ONS approvisionné en vertu de cette politique ne doivent pas être divulgués (et leur divulgation ne doit pas être permise) sauf si cette divulgation est expressément requise et autorisée conformément à cette politique, si elle est requise par la loi ou si la personne concernée y consent autrement.

8.2. Tout membre du personnel du CCSA qui prend connaissance d'une violation de cette politique ou d'une infraction de dopage possible doit avertir :

- 8.2.1. le directeur général du CCSA immédiatement;
- 8.2.2. Le personnel du CCSA doit traiter cette information de façon confidentielle à moins que le directeur général demande que l'information soit communiquée.
- 8.2.3. Le directeur général déterminera, à sa discrétion, les personnes à qui communiquer l'information et les mesures à prendre dans l'immédiat. Les personnes à informer pourraient inclure le personnel concerné du CCSA ou de l'ONS, les membres du CCS ou du conseil d'administration, l'avocat du CCSA, etc.

8.3. Toute personne qui signale un cas d'infraction à cette politique au CCS ou à un membre du personnel du CCSA demeurera anonyme en ce qui concerne ce signalement sauf si :

- 8.3.1. son identité doit être divulguée dans le cadre d'une sanction disciplinaire;



8.3.2. la loi exige que son identité soit divulguée.

8.4. Si une personne n'a pas respecté cette politique et qu'à la suite d'une mesure disciplinaire prise par le CCES et son ONS il est inapproprié ou impossible de maintenir la confidentialité, le CCSA n'est pas obligé d'assurer la confidentialité de l'information relative à la non-conformité à cette politique.

9. Définitions

Agence mondiale antidopage (AMA) : l'Agence mondiale antidopage (AMA) a été fondée en 1999 à titre d'organisation internationale indépendante. Elle est composée et financée à parts égales par la communauté sportive et les gouvernements du monde. Ses activités principales comprennent la recherche scientifique, l'éducation, le développement antidopage et la supervision de la conformité au [Code mondial antidopage \(le Code\)](#) – le document dans lequel sont harmonisées les règles liées au dopage dans tous les sports et dans tous les pays.

Aliment entier s'entend d'un aliment généralement acheté dans une épicerie ou auprès d'un fermier et transformé le moins possible avant d'être consommé.

Athlète s'entend d'un **participant** qui a conclu une convention d'athlète avec le CCSA.

CCS (ou ÉSI du CCSA) agit comme Comité consultatif sur les suppléments tel qu'il est décrit dans la Section 7 [*Comité consultatif sur les suppléments (CCS)*].

Guide opérationnel s'entend du présent guide, qui décrit l'aspect opérationnel de la politique.

Infraction de dopage (ou infraction aux règlements antidopage) s'entend d'une infraction au Code mondial antidopage de l'AMA.

Liste des interdictions de l'AMA : la Liste des interdictions de l'Agence mondiale antidopage est une norme internationale qui indique les substances et les méthodes interdites en compétition, hors compétition et dans certains sports. Elle a initialement été publiée par le Comité international olympique en 1968. Depuis 2004, l'AMA est responsable de préparer et de publier la liste, qu'elle met à jour chaque année en date du 1^{er} janvier. Pour en savoir plus et pour télécharger la version la plus récente de la liste, allez au <http://list.wada-ama.org/>.

Médecin-chef du CCSA s'entend du médecin-chef du CCSA.

Médecin de l'équipe s'entend du médecin praticien supérieur d'un ONS.

ONS s'entend d'un organisme national de sport

Participant s'entend de toute personne qui, au moyen d'un formulaire d'inscription au CCSA, ou d'un autre instrument, a accepté de respecter la teneur de la Politique du CCSA relative aux suppléments pour sportifs. Dans la plupart des cas, il s'agit de l'athlète ou de l'entraîneur.

Personnel s'entend du personnel du Service de sciences du sport ou de médecine sportive du CCSA, ce qui signifie les membres d'une équipe de soutien intégré (ÉSI) qui sont des professionnels de la santé qualifiés, y compris les médecins, diététistes spécialisées en nutrition sportive, physiologistes et entraîneurs spécialisés en force et en conditionnement qui pourraient participer à des transactions relatives aux suppléments. La liste des membres du personnel du Service de sciences du sport ou de médecine sportive du CCSA qui sont « autorisés » à réaliser des transactions relatives aux suppléments se trouve à l'Annexe F.

Politique du Centre canadien du sport Atlantique relative aux suppléments pour sportifs, 2019
Version française définitive

Politique s'entend de la Politique du CCSA relative aux suppléments pour sportifs.

Produit alimentaire pour sportifs s'entend de tout produit fabriqué à des fins commerciales et largement diffusé sous forme d'aliment, de gel, de confiserie ou de boisson, qui contient des ingrédients expressément conçus ou naturellement présents et est produit dans le but de fournir un apport pratique et opportun en macro ou micronutriments en fonction de scénarios d'entraînement et de compétition spécifiques afin de maximiser les adaptations et les résultats de la performance. Les produits alimentaires pour sportifs peuvent comprendre, en forme concentrée, des hydrates de carbone, des protéines, des aminoacides, des additifs comestibles, des herbes médicinales, de vitamines, des minéraux, des pro et prébiotiques et des nutriments naturels et synthétiques. Les produits alimentaires pour sportifs ne remplacent pas la vraie nourriture, mais constituent une option pratique utilisée à des moments précis déterminés par la diététiste du CCSA spécialisée en nutrition sportive de concert avec l'athlète. (Veuillez consulter l'Annexe C pour en savoir plus sur les produits alimentaires à faible risque pour sportifs recommandés dans le cadre de cette politique.)

Supplément ergogénique s'entend de tout aminoacide, substance comestible, denrée alimentaire, herbe médicinale, minéral, pro ou pré-biotique, nutriment synthétique ou vitamine vendu seul ou dans un mélange en dose contrôlée, sous forme de cachet, de capsule, de liquide, de losange, de pastille, de poudre ou de comprimé. Les suppléments ergogéniques servent à accroître l'apport en certaines substances normalement fournies par les aliments et à refaire le plein de certaines substances déjà présentes dans l'organisme dans le seul but d'améliorer l'adaptation de l'athlète à l'entraînement ou à la performance sportive (ou les deux). (Veuillez consulter l'Annexe C pour en savoir plus sur les quelques suppléments ergogéniques considérés acceptables dans le cadre de cette politique.)

Supplément médical ou santé s'entend de tout aminoacide, substance comestible, denrée alimentaire, herbe médicinale, minéral, pro ou pré-biotique, nutriment synthétique ou vitamine cliniquement justifié (par un médecin ou une diététiste immatriculée), vendu seul ou dans un mélange en dose contrôlée, sous forme de cachet, de capsule, de liquide, de losange, de pastille, de poudre ou de comprimé. Un athlète pourrait avoir besoin de prendre ces suppléments médicaux ou santé, selon des indications précises et sous supervision, pour pallier une carence nutritive connue ou optimiser sa santé et son bien-être. Ces suppléments ne doivent pas être utilisés pour compenser un régime alimentaire mal planifié. L'utilisation de tout supplément médical ou santé doit être surveillée de près et faire l'objet d'une révision régulière par le médecin ou la diététiste immatriculée (ou les deux) afin de réduire les effets nocifs possibles d'une toxicité. Ces suppléments comprennent par exemple le fer ou la vitamine D pour combler une carence. (Veuillez consulter l'Annexe E pour obtenir une liste de suppléments médicaux et santé à faible risque en vente libre.)

Transaction relative aux suppléments s'entend de toute situation où un membre du personnel du CCSA fournit un supplément ergogénique, un supplément médical ou santé ou un produit alimentaire pour sportifs à un athlète, à un entraîneur ou à un membre désigné du personnel d'un ONS. Cette transaction peut comporter ou non une opération monétaire. Il existe de nombreux types de transactions, notamment :

- un membre du personnel du CCSA vend un supplément à un athlète, à un entraîneur ou à un ONS;
- un membre du personnel du CCSA distribue des suppléments payés par un ONS aux athlètes ou au personnel de soutien de l'ONS;
- un membre du personnel du CCSA s'occupe de la coordination et de la vente à un tiers distributeur, qui vend ensuite le supplément à un athlète, à un entraîneur ou à un ONS (p. ex., une diététiste immatriculée affiliée à un autre centre canadien du sport achète des suppléments auprès du personnel autorisé du CCSA pour ensuite les vendre à des athlètes);
- un membre du personnel du CCSA distribue des échantillons gratuits;
- un membre du personnel du CCSA vend des suppléments par l'intermédiaire d'un site web;



- un membre du personnel du CCSA travaille à une station de « récupération » au nom d'un ONS lors d'un entraînement ou d'une compétition.



Annexes

A. Sécurité des suppléments

B. Classification des suppléments

C. Recommandations relatives aux produits alimentaires pour sportifs

D. Recommandations relatives aux médicaments en vente libre

E. Résumé et formulaire de consentement de la Politique du CCSA relative aux suppléments pour sportifs

F. Transactions relatives aux suppléments : Préparation, entreposage, distribution et suivi des suppléments ergogéniques au CCSA

Annexe A – Sécurité des suppléments

* N.B. : veuillez consulter la Section 9 pour connaître la définition des termes suivants : **supplément ergogénique, un supplément médical ou santé et produit alimentaire pour sportifs. Dans la présente politique et le présent guide opérationnel, les suppléments ergogéniques, les suppléments médicaux ou santé et les produits alimentaires pour sportifs sont tous considérés comme des « suppléments ».**

Dans le cadre de diverses recherches, certains suppléments se sont révélés contaminés par de faibles niveaux de stéroïdes et de stimulants interdits par l'AMA. Bien qu'AUCUN produit ne puisse comporter une garantie voulant qu'il soit exempt de toute substance interdite, il existe plusieurs programmes dans le cadre desquels on travaille en étroite collaboration avec les fabricants et les fournisseurs pour soumettre les suppléments à des analyses afin de réduire au minimum l'incidence de contamination par des substances interdites. Les deux programmes d'analyse par des tiers qui sont reconnus par le CCSA sont décrits ci-dessous.

NSF Certified for Sport™ et Informed-Sport

Ces deux programmes d'assurance de la qualité aident les athlètes à trouver des produits nutritionnels pour sportifs qui ont été analysés pour détecter la présence de substances interdites par l'AMA (272) et qui sont fabriqués selon des normes de qualité supérieure afin de réduire le risque de dopage accidentel.

Pourquoi le CCSA reconnaît-il uniquement l'attestation NSF Certified for Sport™ et les essais analytiques LCG pour Informed-Sport

NSF et Informed-Sport utilisent des méthodes d'analyse qui sont validées et agréées conformément à la norme ISO 17025 pour les suppléments et les ingrédients. Il s'agit de la principale norme pour les essais analytiques en laboratoire; elle garantit que la présence d'une contamination au-dessus du seuil de détection défini sera détectée et que la conclusion sera alors « positive ». Les laboratoires qui ne satisfont pas à cette norme pourraient conclure à des résultats « négatifs » simplement parce qu'ils n'arrivent pas à détecter la contamination, et NON parce que celle-ci n'existe pas. Tous les lots de produits sont soumis à des analyses conformément aux normes et aux niveaux de dépistages préétablis.

Certains fabricants prétendent que leurs suppléments sont certifiés Good Manufacturing Practices (GMP). Est-ce que cela signifie que ces suppléments ne contiennent aucune substance interdite?

Non. Même si de nombreuses compagnies prétendent qu'elle est adéquate, la certification GMP atteste uniquement du fait que le fabricant utilise des processus et des contrôles pour assurer la qualité, la traçabilité et la capacité de ses produits. La certification GMP n'exige pas que le produit fasse l'objet d'une analyse pour détecter la présence de substances interdites dans un laboratoire agréé conformément à la norme ISO 17025. La contamination accidentelle par des substances interdites demeure possible dans les usines de fabrication attestées dans le cadre du programme GMP.

Certains fabricants prétendent que leurs suppléments sont certifiés par l'Agence mondiale antidopage (AMA). Est-ce que cela signifie que ces suppléments ne contiennent aucune substance interdite?



Non. L'AMA a pour mandat d'uniformiser les politiques et les règlements antidopage au sein des organismes de sport et des gouvernements à l'échelle internationale. L'AMA n'a rien à voir avec l'analyse ou le processus de certification des suppléments, ce qui signifie qu'elle ne certifie ni n'approuve les fabricants ou leurs produits. Pour en savoir plus, allez au <https://www.wada-ama.org/en/questions-answers/dietary-and-nutritional-supplements>.

Qu'en est-il des attestations Athlete Tested (contrôlé pour les athlètes) et NPN (numéro de produit naturel)?

L'attestation « Athlete Tested » se trouve sur certaines étiquettes de supplément, mais cela ne garantit pas que le produit ait fait l'objet d'une analyse par un tiers et qu'il ne contienne aucune substance interdite. L'attestation NPN signifie simplement que le produit a fait l'objet d'analyses en matière de sécurité, d'allégations et de qualité, mais encore une fois, aucune analyse n'a été faite pour détecter la présence de substances interdites.

Si une substance interdite ne figure pas sur l'étiquette, est-ce que cela signifie que le produit ne présente aucun risque?

Voilà une erreur commune qui a entraîné la suspension de certains athlètes d'élite. Les substances interdites peuvent paraître sur l'étiquette, mais sous un nom différent de celui inscrit à la liste de l'AMA. Par exemple, un produit pourrait contenir un ingrédient appelé Geranamine. Ce nom ne figure pas sur la liste de l'AMA, mais son équivalent chimique, méthylhexaneamine, s'y trouve. Dans un cas comme celui-ci, l'athlète utiliserait un supplément qu'il croit être sans risque, pour finalement échouer à un contrôle antidopage parce qu'il ne s'était pas renseigné de façon adéquate.

De plus, certaines matières brutes pourraient présenter de faibles niveaux de contamination croisée. Aussi, des composés stéroïdiques naturellement présents dans certaines herbes médicinales et certains produits sont intentionnellement contaminés par des substances qui ne sont pas indiquées sur l'étiquette.

Il est très important de faire des recherches pour connaître chaque ingrédient que vous ne comprenez pas à 100 %, ce que vous pouvez facilement faire :

- en consultant le site web de NSF - <http://www.nsf.org/contact.asp>;
- en posant vos questions sur les suppléments à votre diététiste du CCSA spécialisée en nutrition sportive.

Le plus important : il est recommandé d'utiliser uniquement des produits qui ont fait l'objet d'analyses pour détecter la présence de substances interdites à l'aide de méthodes certifiées selon la norme ISO 17025.

Trois façons d'obtenir un produit analysé par un tiers

En magasin

Cherchez le sceau NSF Certified for Sport™.



Commented [R1]: There is an updated logo to use here.



Certaines compagnies soumettent seulement quelques-uns de leurs produits à des analyses, alors il est essentiel de chercher le sceau NSF Certified for Sport™ sur chaque produit, chaque fois que vous faites un achat. Il est également important de comparer le supplément acheté aux numéros de lots indiqués sur les sites web de NSF. Il est utile aussi de faire une capture d'écran de votre recherche et de la sauvegarder dans vos dossiers au cas où vous l'auriez besoin un jour.

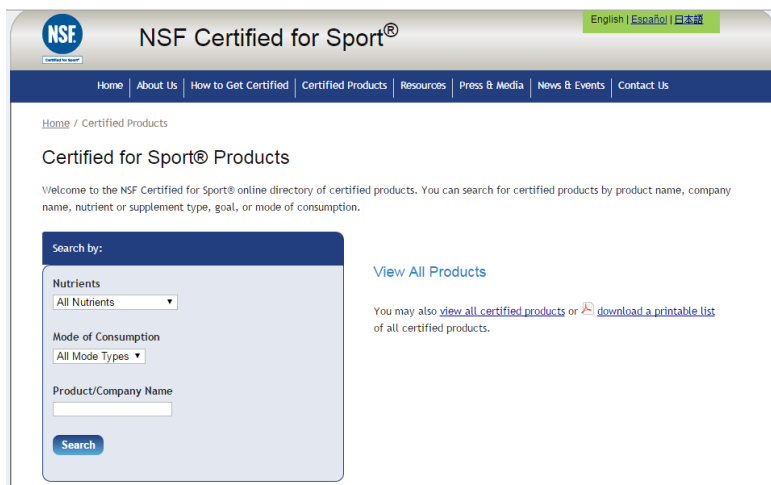
Par ailleurs, certaines compagnies fabriquent des produits attestés tout simplement NSF, ce qui n'est pas la même attestation que NSF Certified for Sport™. Ces produits ne font pas l'objet d'une analyse pour détecter la présence de substances interdites par l'AMA. Assurez-vous de connaître la différence entre ces deux sceaux.



En ligne

Allez au :

- http://www.nfsport.com/listings/certified_products.asp pour chercher des produits attestés NSF Certified for Sport™ en fonction du nom du produit, du nom de la compagnie, du type de nutriment ou de supplément, de l'objectif ou du mode de consommation. Vous y trouverez également une liste imprimable des produits attestés NSF Certified for Sport™.
- Vous pouvez aussi télécharger l'application NSF Certified for Sport™ à l'adresse suivante : http://www.nfsport.com/sport_app.asp.



Par l'intermédiaire du CCSA

Le CCSA achète ses suppléments auprès d'INFINIT Nutrition Canada, qui soumet régulièrement des lots de produits particuliers à des analyses dans des laboratoires LGC. Ces produits sont analysés expressément pour la vente aux athlètes des Centres canadiens de sport et aux ONS. Vous pouvez les acheter dans les établissements du CCSA à Halifax.

Puis-je utiliser un supplément qui n'a pas été soumis à des analyses?

Certains suppléments qu'un athlète pourrait envisager d'utiliser ne sont actuellement pas offerts avec l'attestation NSF Certified for Sport™ ou Informed-Sport. Bon nombre de ces produits sont considérés comme des produits à faible risque. Les suppléments à faible risque comprennent des produits fabriqués par de grandes multinationales comme Gatorade ou Nestlé Power Bar, les suppléments multivitaminiques et minéraux produits au Canada et les suppléments de fer de qualité pharmaceutique. Vous trouverez ci-dessous une liste de produits que le CCSA considère comme produits à faible risque en raison de leur attestation NSF Certified for Sport™, de leur qualité pharmaceutique ou de la réputation de leur fabricant.

N'oubliez pas qu'aucun produit ne peut comporter une garantie selon laquelle il ne contient absolument aucune substance interdite. Même dans le cas des produits attestés par un tiers, il est important de se rappeler que ce ne sont pas TOUS les contenants d'un supplément compris dans un lot attesté qui sont soumis à des analyses (les analyses ne s'appliquent qu'à un échantillon). Ainsi, il existe encore un petit risque de contamination. Le CCSA n'est donc pas responsable, moralement ou légalement, si un athlète obtient un contrôle de dopage positif après avoir pris des suppléments. De plus, l'athlète assume la pleine responsabilité des suppléments qu'il ingère. Soyez un consommateur averti : pour évaluer le profil de risque de n'importe quel supplément, demandez toujours les conseils d'une diététiste spécialisée en nutrition sportive avant d'acheter ou d'utiliser le supplément.

Pour réduire encore davantage vos risques

Si vous choisissez d'utiliser des suppléments qui ne sont pas attestés NSF Certified for Sport™, vous devriez aussi prendre les précautions additionnelles ci-dessous pour réduire votre risque au minimum. Ces précautions pourraient aider à démontrer que la faute n'était pas entièrement la vôtre si l'utilisation d'un supplément entraîne une infraction. Même si on déclarera tout de même une infraction dans la plupart des cas, une preuve indiquant que toutes les mesures de précaution avaient été observées pourrait être prise en considération au moment d'imposer la sanction.

- Choisissez uniquement des produits fournis par des compagnies de bonne réputation.
- Évitez les produits provenant de la Chine, de l'Inde et du Mexique, ainsi que les produits faits à partir d'ingrédients provenant de ces pays.
- Renseignez-vous directement auprès du fabricant et obtenez une garantie écrite indiquant que le produit ne contient aucune substance inscrite à la Liste des interdictions de l'AMA. Soyez toutefois conscient que dans le cas d'une petite compagnie ou d'une compagnie qui vise surtout le grand public, un contrôle positif de leur produit pourrait n'avoir aucune importance à leurs yeux.
- Renseignez-vous pour savoir si, dans l'usine où elle produit ses suppléments, la compagnie fabrique aussi des produits qui contiennent des substances interdites. Si des substances

interdites sont présentes dans l'usine de fabrication, le risque de contamination croisée avec le supplément est très élevé : **N'UTILISEZ PAS CE SUPPLÉMENT!**

- Demandez au fabricant s'il accepte de défendre son produit. Sinon, n'utilisez pas son produit.
- Conservez des preuves indiquant les mesures raisonnables et évidentes que vous avez prises avant d'utiliser le supplément afin de pallier les divers facteurs de risque associés à son utilisation.
- Notez tous les numéros de lots des suppléments que vous utilisez au cas où vous deviez les présenter à l'AMA, au Centre canadien pour l'éthique dans le sport ou à votre fédération sportive s'il survenait une infraction de dopage accidentelle.

Les directives ou points repères suivants sont essentiels avant et durant la prise de suppléments :

1. Évaluation par un médecin et une diététiste immatriculée.
2. Considération des avantages et des inconvénients de l'utilisation de suppléments (y compris les risques d'infraction de dopage, les risques pour la santé, les preuves à l'appui et les coûts).
3. Discussion avec l'entraîneur.
4. Détermination du protocole avec la diététiste immatriculée ou le physiologiste (ou les deux) avant la prise des suppléments.
5. Utilisation réservée aux suppléments à faible risque et aux suppléments attestés « sans substance interdite » (voir les définitions ci-dessous).
6. Essai des suppléments lors des entraînements et de plusieurs compétitions avant de les utiliser lors d'une compétition majeure.
7. Révision des suppléments avant chaque compétition internationale et communication directe ou entrée dans les dossiers médicaux électroniques des jeux majeurs appropriés afin de mettre l'équipe des services de santé et l'Équipe de soutien intégré de l'ONS au courant de tous les suppléments utilisés par un athlète

Annexe B – Classification des suppléments

Système de classification des suppléments par groupe (système de l'AIS adapté pour le CCSA)
<http://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/supplements/classification> (en date de mai 2018)

Catégorie	Supplément (voir les listes de Produits alimentaires à faible risque pour sportifs et de Suppléments à faible risque pour trouver des marques particulières)
<p>Groupe A - Produits alimentaires pour sportifs Politique du CCSA : peuvent être utilisés dans le cadre d'un programme de nutrition Justification : se sont révélés bénéfiques pour la santé lorsqu'on les utilise conformément à un protocole spécifique.</p>	<p>Boissons à base d'hydrates de carbone et d'électrolytes Gels pour sportifs Confiseries pour sportifs (bonbons gommeux, bonbons haricots ou cubes) Substituts de repas en forme liquide Protéine de lactosérum (petit-lait) Barres pour sportifs Boissons de l'effort</p>
<p>Autres suppléments du Groupe A Politique du CCSA : peuvent être utilisés dans le cadre d'un programme de nutrition. Justification : se sont révélés bénéfiques pour la performance ou la santé lorsqu'on les utilise conformément à un protocole spécifique.</p>	<p>Suppléments de fer Suppléments de calcium Suppléments multivitaminiques et minéraux Vitamine D Probiotiques Caféine Créatine Jus de betterave (nitrate) Bêta alanine Bicarbonate de soude</p>
<p>Groupe B Politique du CCSA : peuvent être utilisés dans le cadre d'un programme de nutrition. Justification : méritent généralement plus de recherche ou se sont révélés bénéfiques pour la performance seulement pour certains sports ou dans certains contextes sportifs</p>	<p>Quercétine Jus de cerise (Montmorency) acidulé Baies exotiques (açai, goji, etc.) Curcuma Antioxydants (vitamines C et E) Carnitine HMB Glutamine Huiles de poisson Vitamines et minéraux qui ne figurent pas dans le Groupe A</p>
<p>Groupe C Politique du CCSA : interdits Justification : ne sont pas fournis aux athlètes dans le cadre d'un programme de prise de suppléments. Peuvent être permis pour une utilisation individuelle par un athlète à condition d'obtenir l'autorisation explicite d'un groupe d'experts en matière de suppléments pour athlètes (ou de donner des comptes rendus à ce groupe).</p>	<p>Si un ingrédient ou un produit ne se retrouve pas dans les groupes A, B ou D, il mérite probablement d'être ici. Veuillez noter que dans le Cadre, on ne nommera plus les suppléments ou les ingrédients du Groupe C dans cette couche supérieure de renseignements, ce qui évitera la perception selon laquelle ces suppléments sont spéciaux.</p>
<p>Groupe D Politique du CCSA : interdits Justification : interdits ou présentent un risque élevé de contamination</p>	<p>Tous les produits et substances inscrits à la Liste des interdictions de l'AMA. Veuillez consulter le site web de l'AMA http://list.wada-ama.org/ pour télécharger la version à jour de la Liste des interdictions.</p>

Dernière mise à jour : mai 2018. Assujéti à une révision annuelle par le CCSA en janvier. Veuillez consulter le site web de l'AMA pour obtenir la liste la plus exhaustive et à jour des substances interdites.
<http://list.wada-ama.org/>

Politique du Centre canadien du sport Atlantique relative aux suppléments pour sportifs, 2019
Version française définitive

Annexe C – Recommandations relatives aux produits alimentaires pour sportifs

Vous trouverez ci-dessous des produits alimentaires particuliers qui sont considérés comme produits à faible risque, mais qui n'ont pas été soumis à des analyses par lots pour détecter la présence de substances interdites par l'AMA. Cette liste tient uniquement compte du risque et ne prend pas en considération les qualités nutritionnelles spécifiques d'un produit particulier. Si vous n'êtes pas certain qu'un produit concorde avec vos objectifs d'entraînement et de compétition, veuillez communiquer avec votre praticien en nutrition sportive, en médecine ou en physiologie au CCSA.

Si vous utilisez des produits alimentaires pour sportifs et des boissons énergisantes, nous vous recommandons de considérer les points suivants :

Essayez toujours de choisir des produits alimentaires pour sportifs qui ont fait l'objet d'analyses pour détecter la présence de substances interdites par l'AMA. Le nombre de produits offerts augmente chaque année. Pour obtenir des renseignements sur des produits spécifiques, allez au :

http://www.nsf-sport.com/listings/certified_products.asp.

Les produits analysés par lots qui se trouvent sur ces sites web sont considérés comme des produits à faible risque. Assurez-vous de faire correspondre le numéro de lot du produit que vous prévoyez acheter avec le numéro de lot dans la liste des produits du site web susmentionné.

Le CCSA approuve également les produits Gold d'INFINIT Nutrition et des produits spécifiques de Precision Nutrition qui ont été soumis à des analyses par lots. Bien qu'elles ne soient pas inscrites sur les sites web de NSF Certified for Sport™, ces deux compagnies fabriquent, expressément pour les Centres canadiens du sport, des produits qui sont soumis à des analyses par lots dans un laboratoire LGC. Vous pouvez commander ces produits en ligne aux adresses suivantes :

<http://infinutrition.ca/productcart/pc/viewCategories.asp?idCategory=29>

<http://www.bodyenergyclub.com/catalogsearch/result/?cat=0&q=hfl>

ou vous pouvez les acheter par l'intermédiaire du CCSA à Halifax.

Conformément à la présente politique, le CCSA recommande que les athlètes qui y sont liés conservent un registre des numéros de lots des produits alimentaires qu'ils utilisent. Il s'agit d'une précaution supplémentaire à prendre pour le bien de l'athlète. La responsabilité d'enregistrer les numéros de lots des produits alimentaires appartient entièrement à l'athlète.

Directives pour les produits alimentaires n'ayant pas fait l'objet d'analyses

Si le produit que vous souhaitez utiliser n'a pas été soumis à des analyses dans un laboratoire LGC et n'est pas attesté NSF Certified for Sport™, tenez compte des directives ci-dessous pour choisir un produit à faible risque. N'oubliez pas que vous êtes entièrement responsable de tous les produits que vous consommez et que l'AMA applique une politique de responsabilité stricte de la part de l'athlète.

Choisissez :

- de grandes compagnies qui n'ont aucun antécédent de résultats d'analyse positifs de notoriété publique pour leurs produits (p. ex., Nestlé, Power Bar ou Gatorade);
- de grandes compagnies bien établies (p. ex., chiffre d'affaires d'un million ou plus) qui fabriquent des produits à faible risque comme Eload ou Clif.
- Les compagnies canadiennes doivent respecter les règlements de contrôle de la qualité très rigoureux de Santé Canada. L'achat de produits provenant du Canada et fabriqués au Canada pourrait présenter moins de risque que l'achat de produits fabriqués dans d'autres pays, où les lois relatives à la fabrication sont différentes.

Produits alimentaires particuliers qui ne sont actuellement pas soumis à des analyses pour détecter la présence de substances interdites

Boissons et gels à base d'hydrates de carbone et d'électrolytes : Gatorade, PowerAde, Eload et Power Bar.

Barres : barres Elevate, Power Bar, Clif ou de type « ingrédients alimentaires seulement » comme Larabar. Assurez-vous de vérifier l'étiquette des barres provenant de petites compagnies ou de compagnies moins connues, car celles-ci pourraient contenir des protéines de lactosérum (petit-lait) ou de soya.

Poudres de protéines : veuillez consulter la Liste des suppléments à faible risque ou utiliser uniquement des isolats de protéines de lactosérum (petit-lait), des caséines, des aminoacides à chaîne ramifiée ou des protéines végétales qui ont été soumis à des analyses par un tiers (comme NSF Certified for Sport™) pour détecter la présence de substances interdites par l'AMA.

* Certains produits comme Gu ou Vega ne sont pas expressément nommés dans la liste ci-dessus pour la seule raison qu'ils sont soumis aux analyses de NSF Certified for Sport™ et qu'on peut les trouver en passant par les sites web de NSF.

Si vous avez des questions, veuillez demander les conseils professionnels d'une diététiste du CCSA spécialisée en nutrition sportive ou d'un médecin du CCSA.

Annexe D – Recommandations relatives aux médicaments en vente libre

De nombreuses compagnies offrent des produits « en vente libre » pour traiter divers problèmes de santé individuels. Il est recommandé que tout médicament soit pris *sous la supervision d'un médecin*. Les médicaments ne sont pas soumis à des analyses par lots et certains produits contiennent des ingrédients actifs qui ne sont pas permis durant les compétitions. Il est important de lire les étiquettes, car les produits et leurs ingrédients changent au fil du temps. Vous **devez** vérifier tous les ingrédients dans Global Dro (<http://www.globaldro.com/CA/search>) afin de vous assurer qu'ils ne présentent aucun risque ou danger et qu'ils sont approuvés pour les contextes hors compétition, en compétition ou les deux. Dans la mesure du possible, essayez d'examiner vos choix avec un pharmacien qui sait que vous faites partie d'un groupe cible d'athlètes soumis à des contrôles. Assurez-vous aussi de mettre le pharmacien au courant du site web de Global Dro.

Annexe E – Résumé et formulaire de consentement de la Politique du CCSA relative aux suppléments pour sportifs

La présente politique a été approuvée par le conseil d'administration du CCSA et est en vigueur à compter du _____ 2018. Elle est appuyée par le Guide opérationnel de la Politique du CCSA relative aux suppléments publié en mai 2018.

Un « Guide opérationnel de la Politique relative aux suppléments » a été conçu pour accompagner la présente politique. Ce guide décrit les systèmes et les processus en place pour assurer une utilisation de suppléments sans risque et pour faire preuve d'une extrême diligence afin de réduire le plus possible le risque d'un résultat d'analyse anormal. Le guide opérationnel fournit de plus amples renseignements sur la sécurité des suppléments, le système de classification ABD des suppléments décrit ci-dessus, les marques de produits alimentaires et de médicaments en vente libre qui présentent le plus faible risque pour les athlètes et des listes de vérification que les athlètes et les membres du personnel doivent considérer avant d'ajouter un supplément au programme nutritionnel d'un athlète.

Rédigé par Elizabeth Johnson, Susan Boegman, Trent Stellingwerff et Rebecca Hall – CSI Pacific 2015. Modifié par Angela Dufour – CSSA 2018.

1. Contexte

Dans la mesure du possible, le CCSA encourage les athlètes à adopter une alimentation saine et naturelle. Cette recommandation est appuyée par la déclaration du Comité international olympique (CIO) sur les suppléments faite lors de sa réunion de 2018 sur le consensus en matière de nutrition. Selon le CIO, certains suppléments, lorsqu'ils sont utilisés de façon appropriée, peuvent aider les athlètes à atteindre leurs objectifs de nutrition, à s'entraîner fort, à demeurer en santé et à prévenir les blessures. Quelques suppléments peuvent directement améliorer la performance lors de compétitions. Cependant, il faut un effort considérable et des connaissances spécialisées pour déterminer les produits appropriés, la façon de les intégrer au plan de nutrition de l'athlète et la façon d'assurer que tout effet bénéfique que procure le supplément l'emporte sur les éventuels effets secondaires néfastes, y compris le risque d'une infraction aux règlements antidopage. Une analyse rigoureuse des risques et des avantages axée sur la méthode de l'arbre décisionnel pour déterminer l'efficacité, les dangers et les risques des suppléments devrait permettre de cerner le petit nombre de produits qui pourraient être bénéfiques pour l'athlète. Une telle analyse exige la participation d'un professionnel bien informé spécialisé en nutrition sportive (traduction libre).²

Le CCSA reconnaît toutefois que les athlètes utilisent des suppléments et il s'est engagé à établir des protocoles fondés sur les pratiques exemplaires en matière d'utilisation de suppléments, et ce, en fonction des principes fondamentaux de bien-être de l'athlète, de sécurité, d'utilisation fondée sur des données probantes et de conformité à la Liste des interdictions de l'AMA et du Code mondial antidopage de l'AMA.

² IOC Consensus Statement on Dietary Supplements and the High-Performance Athlete 2018. *J Sports Med* 2018;0:1-17.

² Il n'existe aucune définition légale uniforme, reconnue à l'échelle internationale, pour « supplément ». Aux fins de la présente politique, « supplément » comprend les « autres » suppléments comme les suppléments conçus pour améliorer la performance (p. ex., pilules, poudres, créatine), les suppléments médicaux ou santé (p. ex., fer et vitamine D) et les produits alimentaires courants pour sportifs (p. ex., barres pour sportifs et boissons énergisantes) qui sont ensuite séparés en catégories de risque distinctes.

En ce moment, rien ne garantit qu'un supplément particulier ne contient absolument aucune des substances inscrites à la Liste des interdictions de l'AMA. En fait, le risque d'obtenir par accident un résultat d'analyse anormal selon la Liste des interdictions de l'Agence mondiale antidopage (autrement dit, un contrôle de dopage positif) augmente en raison d'une combinaison des facteurs suivants :

- une hausse de la contamination croisée des suppléments (contamination croisée accidentelle ou contamination délibérée);
- l'utilisation de substances interdites lors de la production d'aliments (au Mexique et en Chine, mais non au Canada);
- la diminution des seuils de détection et l'augmentation de la précision des méthodes ou procédures de dopage.

Au bout du compte, selon le règlement de responsabilité stricte de l'AMA, l'athlète est responsable de toute substance pouvant se retrouver dans son organisme, même lorsqu'un résultat d'analyse positif est attribuable à une contamination accidentelle (voir le site web de l'AMA : <http://www.wada-ama.org>).

Voilà pourquoi les experts du CCSA sont prêts à collaborer avec les athlètes et les entraîneurs en leur fournissant des services de consultation et, dans certains cas, des suppléments à consommer par l'athlète. L'approvisionnement en suppléments se fait seulement à la suite d'une évaluation appropriée et en fonction des procédures établies, de sorte à faire preuve d'une extrême diligence afin de réduire le plus possible le risque d'un résultat d'analyse anormal.

2. Déclaration de principes

2.1. Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) est d'avis que :

L'utilisation de la plupart des suppléments présente un risque inacceptable pour les athlètes et leur carrière sportive. Au bout du compte, les athlètes sont responsables de toute substance interdite pouvant se retrouver dans leurs échantillons; il s'agit du concept de responsabilité stricte. Si un athlète qui utilise des suppléments est contrôlé positif pour une substance interdite, cela peut entraîner une déclaration d'infraction, peu importe la manière dont la substance s'est retrouvée dans son organisme. La violation des règles antidopage est passible de sévères sanctions. Pour en savoir plus sur les suppléments ou d'autres sujets associés au dopage, visitez le www.cces.ca Si un athlète souhaite toujours utiliser des suppléments, la meilleure façon de réduire les risques est de se conformer à la présente politique.

2.2. L'utilisation de suppléments est une décision personnelle et rien n'oblige une personne associée au CCSA, ni aucun de ses ONS ou OPS partenaires (organismes nationaux ou provinciaux de sport), à utiliser ou à fournir des suppléments.

2.3. Le risque de dopage accidentel est bien réel et seulement quelques suppléments ont fait l'objet de recherches scientifiques légitimes indiquant un effet positif tandis que des milliers de suppléments et de produits n'ont absolument aucune preuve scientifique à l'appui. Ainsi, afin de maximiser l'entraînement et les choix de vie de l'athlète, le CCSA applique une philosophie qui privilégie les aliments (« nourriture d'abord ») avant d'envisager les effets bénéfiques possibles des suppléments pour la performance. Une fois que le plan nutritionnel périodisé est bien établi de concert avec une diététiste spécialisée en nutrition sportive, le personnel du CCSA approuve l'utilisation de suppléments conformément à la présente politique dans le but d'appuyer le programme d'entraînement et de nutrition de l'athlète, à condition que cela soit indiqué en fonction de l'âge et du stade de développement de l'athlète.

- 2.4. La présente politique ne remplace pas les conseils professionnels d'un praticien agréé (diététiste ou médecin). Puisqu'il est essentiel d'obtenir des renseignements exacts avant de prendre une quelconque décision relative aux suppléments, nous encourageons les athlètes – ou les entraîneurs qui agissent au nom d'athlètes – qui considèrent utiliser ou qui utilisent actuellement des suppléments à consulter un professionnel de l'Équipe de soutien intégré (ÉSI) du CCSA afin d'approfondir la discussion et d'obtenir plus d'informations et de stratégies.
- 2.5. Tous les suppléments du Groupe A – (ii) Autres suppléments destinés à améliorer la performance (voir le point 3.1 ci-dessous) qui sont distribués aux athlètes par le CCSA seront des produits ayant fait l'objet d'analyses dans un **laboratoire agréé pour la norme ISO 17025** (NSF ou LGC) (<http://www.nsf-sport.com>) afin de déceler la présence de substances interdites et de réduire au minimum le risque de dopage accidentel. Les suppléments médicaux ou santé attestés et analysés selon la norme ISO-17025 sont aussi à privilégier dans la mesure du possible, mais pas obligatoirement.
- 2.6. Les athlètes ou les OSN (ou les deux) doivent déclarer tous les suppléments utilisés, ainsi que les doses, et ils doivent mettre à jour leurs listes de suppléments dans les bases de données pertinentes ou les documents connexes. Ils doivent aussi suivre les directives fournies par l'ÉSI du CCSA en matière d'utilisation de suppléments; donner un compte rendu des effets (positifs et négatifs) des suppléments utilisés; fournir des renseignements détaillés sur toute allergie ou intolérance connue ou soupçonnée (aliments et médicaments); fournir des renseignements détaillés sur tous les médicaments utilisés en parallèle avec les suppléments; et signaler tout engagement de commandite (personnelle et nationale) pouvant présenter un conflit d'intérêts.
- 2.7. Les athlètes d'âge mineur (moins de 19 ans en Nouvelle-Écosse) doivent s'abstenir d'utiliser des suppléments sans les conseils d'un médecin et d'une diététiste. Ils doivent plutôt déployer des efforts pour apprendre et mettre en œuvre de bons programmes d'entraînement, une bonne alimentation et des stratégies de récupération.

3. Classification des suppléments

Le CCSA appuie et a adopté le système de classification des suppléments par groupe de l'Australia Institute of Sport (AIS) (<http://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/supplements/classification>), qui classe les suppléments et est continuellement soumis à des recherches, à des examens et à des mises à jour. L'AIS classe les suppléments en quatre groupes en fonction de leur efficacité et de leur degré de risque en utilisant un système de classification ABD. Ce système permet de classer les suppléments en quatre groupes en fonction de leurs preuves scientifiques et d'autres considérations d'ordre pratique qui déterminent si un produit est sans risque, légal et efficace pour améliorer la performance sportive. La classification est faite par consensus d'un groupe d'experts et peut évoluer en fonction des nouvelles connaissances et de questions d'ordre pratique. Veuillez consulter le *Guide opérationnel de la Politique du CCSA relative aux suppléments* pour obtenir la liste complète des suppléments inclus dans le système de classification ABD.

3.1. Suppléments du Groupe A – (i) « Produits alimentaires à faible risque pour sportifs » et (ii) « Autres »

Les suppléments du Groupe A sont approuvés pour utilisation selon des protocoles fondés sur des données probantes dans des situations particulières associées au sport. Ces suppléments ont été divisés en deux sous-groupes distincts. Le premier sous-groupe s'appelle (i) « Produits alimentaires à faible risque pour sportifs ». Le deuxième sous-groupe s'appelle (ii) « Autres » et comprend des suppléments médicaux ou santé et les suppléments destinés à améliorer la performance. Il est nécessaire d'avoir deux sous-groupes distincts pour attirer l'attention sur la



nature unique de chaque classe de suppléments et mettre en évidence les différentes considérations et les différents profils de risque qu'il faut évaluer avant d'utiliser ces suppléments de façon sécuritaire.

3.1.1. Groupe A – (i) : Produits alimentaires à faible risque pour sportifs

Les produits alimentaires à faible risque pour sportifs comprennent les produits fabriqués à des fins commerciales et largement diffusés sous forme d'aliments et de boissons que l'on retrouve dans les épiceries normales d'Amérique du Nord et qui contiennent des ingrédients conçus expressément pour améliorer l'entraînement ou les adaptations à l'exercice aigu ou chronique ou la performance sportive (ou les deux). Si un athlète choisit d'utiliser un supplément du Groupe A (i) Produits alimentaires à faible risque pour sportifs, on lui conseillera de consulter la liste des suppléments de ce groupe, car il a été déterminé que ceux-ci présentent un profil de risque plus faible.

3.1.2. Groupe A – (ii): Autres (suppléments médicaux ou santé et suppléments destinés à améliorer la performance)

Les suppléments médicaux ou santé sont utilisés pour traiter des problèmes cliniques, y compris les carences nutritionnelles diagnostiquées, et comprennent des suppléments comme le fer et la vitamine D. Les suppléments destinés à améliorer la performance sont utilisés dans les cas où ils pourraient contribuer à améliorer la performance. En général, ces suppléments ont fait l'objet de nombreux essais scientifiques et se sont révélés avantageux pour la performance lorsqu'on les utilise en suivant un protocole particulier, avec des athlètes particuliers, dans des sports particuliers ou des épreuves particulières. Bien qu'il existe un ensemble général de preuves pour ces produits, il faudrait souvent approfondir la recherche pour peaufiner les protocoles et les adapter à chaque utilisateur. Un athlète peut choisir d'utiliser un supplément du Groupe A – Autres (suppléments médicaux ou santé et suppléments destinés à améliorer la performance) en suivant un protocole individualisé, sous la direction d'un membre désigné de l'ÉSI du CCSA (diététiste spécialisée en nutrition sportive, médecin ou physiologiste).

3.2. Suppléments du Groupe B

Les suppléments du Groupe B ont fait l'objet d'une certaine attention scientifique (pas nécessairement associée au sport) ou ont produit des données préliminaires qui semblent indiquer des effets bénéfiques possibles pour la performance. Ils méritent des recherches plus approfondies et on pourrait considérer les fournir aux athlètes dans le cadre d'un protocole de recherche ou dans une situation de prise en charge avec surveillance. Un athlète peut utiliser un supplément du Groupe B seulement dans le cadre d'une étude de recherche menée dans des conditions contrôlées ou sous la direction et la supervision d'un membre désigné de l'ÉSI du CCSA (diététiste spécialisée en nutrition sportive, médecin ou physiologiste). Un supplément du Groupe B peut passer au Groupe A lorsqu'une quantité suffisante de preuves nouvelles fournies dans le cadre de recherches cliniques le justifie.

3.3. Suppléments du Groupe C

Après avoir reçu des commentaires indiquant que certains produits acquièrent une notoriété en raison de leur inclusion dans ce groupe, on a simplifié le Groupe C en éliminant le nom des ingrédients individuels. Si vous n'arrivez pas à trouver un ingrédient ou un produit dans les groupes A, B ou D, il mérite probablement d'être ici. Veuillez noter que dans le Cadre, on ne nommera plus les suppléments ou les ingrédients du Groupe C dans cette couche supérieure de renseignements, ce qui évitera la perception selon laquelle ces suppléments sont spéciaux.

3.4. Suppléments du Groupe D

Les suppléments du Groupe D sont interdits, risquent fortement d'être contaminés par des substances qui pourraient entraîner un contrôle de dopage positif ou risquent fortement de compromettre la santé et la sécurité de l'athlète. Ces suppléments comprennent les stimulants, les prohormones et les stimulateurs d'hormones, les libérateurs d'hormones de croissance, les hormones peptidiques et tout autre supplément et substance inscrits à la Liste des interdictions de l'AMA (<http://list.wada-ama.org/>). Il est interdit à tous les athlètes, de même qu'aux entraîneurs et aux membres du personnel du CCSA qui agissent au nom des athlètes, d'utiliser ou de distribuer l'un ou l'autre des suppléments du Groupe D.

ATTESTATION

Je confirme et j'atteste que j'ai lu et compris la Politique du CCSA relative aux suppléments pour sportifs et j'accepte de la respecter.

Signature

Nom en caractères d'imprimerie

Date

Nom d'un parent ou tuteur (si l'athlète a moins de 19 ans)

Signature

Annexe F – Transactions relatives aux suppléments : réception, entreposage, distribution et suivi des suppléments ergogéniques au CCSA

Transaction – s’entend de toute situation où un membre du personnel du CCSA remet directement un supplément ergogénique, un supplément médical ou santé ou un produit alimentaire pour sportifs à un athlète, à un entraîneur ou à un membre désigné du personnel d’un ONS. Cette transaction peut comporter ou non une opération monétaire.

1. Réception et entreposage des suppléments

Réception

Tous les suppléments achetés par le CCSA auront fait l’objet d’analyses et seront reçus conformément au protocole normalisé suivant : un membre du personnel du CCSA remplira le journal des transactions relatives aux suppléments (*Supplement Transaction Log*) qui se trouve dans le lecteur Google :

Entreposage

Tous les suppléments (y compris les produits en poudre, les vitamines, le bicarbonate, le citrate de sodium, la caféine, etc. – voir la définition de « supplément » à la Section 9) seront entreposés en lieu sûr, sous clé, dans chacun des établissements du CCSA à Halifax jusqu’à ce qu’une transaction relative aux suppléments se déroule avec un athlète ou un représentant d’un ONS.

Nous conserverons en lieu sûr un échantillon de tous les suppléments achetés au cas où il serait nécessaire de les soumettre à des analyses ultérieures en raison d’un rappel.

2. Suivi et distribution des suppléments

Journal des transactions

Pour assurer un suivi optimal, toutes les transactions relatives aux suppléments fournis aux athlètes ou aux représentants d’un ONS par un membre du personnel du CCSA doivent être enregistrées dans le journal des transactions du CCSA (*CCSA Supplement Transaction Log*), qui se trouve dans le lecteur Google et est géré par la responsable du bureau du CCSA.

Seuls les suppléments achetés, préparés ou distribués par le CCSA seront enregistrés dans ce journal.

Les ONS qui disposent de leur propre entente de commandite pour suppléments ou produits alimentaires pour sportifs sont entièrement responsables de leur journal et de la distribution directe de leurs suppléments et produits alimentaires à leurs athlètes.

Personnel du CCSA autorisé à réaliser des transactions relatives aux suppléments

Seuls les membres du personnel qui satisfont aux critères ci-dessous sont autorisés à réaliser les transactions relatives aux suppléments (voir la définition à la Section 9 de la Politique du CCSA relative aux suppléments pour sportifs et au début de cette annexe) :

2.1 les membres du personnel médical, de nutrition et de physiologie du CCSA qui ont signé la Politique relative aux suppléments pour sportifs, qui ont suivi les ateliers de gestion du risque offerts en ligne chaque année par le CCES pour les organismes nationaux de sport et les organismes multisports et qui ont assisté à la séance d'information annuelle sur les suppléments. Les ateliers de deux jours ont pour but d'améliorer la capacité de prise de décision des leaders sportifs. Des membres d'autres disciplines, comme les entraîneurs spécialisés en force et en conditionnement ou les employés des Services aux athlètes et aux entraîneurs peuvent aussi être inclus dans certaines circonstances où cela est indiqué par la logistique ou une perspective de prestation des services (p. ex., rugby).

2.2 PERSONNEL DE L'ÉSI DU CCSA

2.2.1 Nutrition

- Diététiste en chef spécialisée en performance sportive
- Diététistes spécialisées en performance sportive
- Stagiaires

2.2.2 Physiologie

- Physiologiste en chef
- Physiologistes
- Stagiaires

2.2.3 Autres

- Médecin du sport
- Entraîneurs spécialisés en force et conditionnement
- Chef de bureau du CCSA
- Directeur des services aux athlètes du CCSA
- D'autres employés peuvent être formés pour fournir des suppléments lorsque les employés ci-dessus ne sont pas disponibles.