



SPORT  
INSTITUTE  
NETWORK  
RÉSEAU DES  
INSTITUTS  
DU SPORT



CANADIAN  
CENTRE  
FOR  
ETHICS  
SPORT

CENTRE  
CANADIEN  
POUR  
L'ÉTHIQUE  
SPORT

# Énoncé de position sur les suppléments alimentaires dans le sport canadien

## Collaborateurs

Susan Boegman<sup>1</sup>  
Andrew Cochran<sup>2</sup>  
Angela Dufour<sup>3</sup>  
Kelly Anne Erdman<sup>4</sup>  
François Allaire<sup>5</sup>  
Josee Grand'Maître<sup>6</sup>  
Trevor LaForce<sup>7</sup>  
Amélie Soulard<sup>8</sup>  
Nicole Springle<sup>2</sup>  
Andy Van Neutegem<sup>9</sup>  
Mike Wilkinson<sup>6</sup>  
Allan Wrigley<sup>10</sup>

**Expert consultant**  
Dr Trent Stellingwerff<sup>1</sup>

**Dernière révision**  
Le 1<sup>er</sup> septembre 2023

---

<sup>1</sup> Institut canadien du sport Pacifique

<sup>2</sup> Institut canadien du sport de l'Ontario

<sup>3</sup> Institut canadien du sport de l'Atlantique

<sup>4</sup> Institut canadien du sport de Calgary

<sup>5</sup> Sport Canada

<sup>6</sup> Comité olympique canadien

<sup>7</sup> Centre canadien pour l'éthique dans le sport

<sup>8</sup> Institut national du sport du Québec

<sup>9</sup> À nous le podium

<sup>10</sup> Taekwondo Canada



SPORT  
INSTITUTE  
NETWORK  
RÉSEAU DES  
INSTITUTS  
DU SPORT



OWN THE | À NOUS LE  
PODIUM | PODIUM

CANADIAN CENTRE  
FOR ETHICS  
IN SPORT

CENTRE CANADIEN  
D'ÉTHIQUE  
DANS LE SPORT

# Énoncé de position sur les suppléments alimentaires dans le sport canadien

## Table des matières

Contexte .....	3
Énoncés de position .....	3
Définition de supplément alimentaire.....	4
Justification de la prise de suppléments alimentaires par les athlètes .....	6
Effets indésirables potentiels des suppléments alimentaires .....	7
Développement nutritionnel des athlètes.....	7
Prise de décision et évaluation des risques pour l'utilisation de suppléments.....	8



SPORT  
INSTITUTE  
NETWORK  
RÉSEAU DES  
INSTITUTS  
DU SPORT



CANADIAN CENTRE  
FOR ETHICS  
IN SPORT

CENTRE CANADIEN  
D'ÉTHIQUE  
DU SPORT

## Contexte

Nous reconnaissons et adoptons officiellement la **Déclaration de consensus du CIO concernant l'utilisation des compléments alimentaires par les athlètes** (2018)<sup>1</sup>. Ce document fournit une analyse approfondie et une interprétation des documents pertinents dans ce domaine et constitue la ressource fondamentale pour le présent énoncé de position pour les sports et les athlètes canadiens.

La nutrition optimale est un aspect essentiel de toute performance sportive, surtout pour les athlètes d'élite où les marges de victoire peuvent être très minces. S'il est bien établi que les suppléments nutritionnels sont très répandus à tous les niveaux du sport, il est plutôt difficile de déterminer ce que cela signifie exactement, car les définitions ne sont pas toujours claires et les raisons de prendre un supplément peuvent varier de façon importante. Néanmoins, il est impératif qu'il y ait une position et une opinion globales sur l'utilisation des suppléments dans les sports canadiens, qui visent à fournir des messages clairs et concis sur de principaux aspects de la prise de suppléments et de la performance humaine. Le présent énoncé de position a été élaboré par le Groupe consultatif national sur l'usage des suppléments, un groupe de représentants nationaux qui s'est réuni pour discuter de l'utilisation de suppléments dans le sport canadien de haut niveau. Il constitue la base des pratiques opérationnelles exemplaires associées à la prise de suppléments alimentaires dans le sport canadien.

## Énoncés de position

Nous estimons que la meilleure stratégie nutritionnelle pour tout athlète consiste à faire appel à un diététiste spécialisé dans le sport pour élaborer un plan nutritionnel personnalisé et recommander de saines habitudes alimentaires afin de minimiser la prise de suppléments alimentaires ou de ne pas les prendre. Aucune quantité de suppléments ne peut remplacer les choix alimentaires et liquides sains, la planification appropriée des repas, ainsi que le repos et la récupération bien planifiés. Manger de la nourriture est la meilleure façon de stimuler votre entraînement; le repos et le sommeil constituent le meilleur moyen de vous rétablir et de rester en santé. Lorsqu'un athlète a été diagnostiqué comme ayant une carence démontrée en éléments nutritifs essentiels, un supplément pour sportifs peut être recommandé. Bien que les aliments pour sportifs soient une source pratique d'éléments nutritifs, ils ne compensent pas les mauvais choix alimentaires et l'apport alimentaire insuffisant.

D'après des données scientifiques, il existe un nombre limité de suppléments alimentaires susceptibles d'améliorer la performance au-delà d'une alimentation saine. Cependant, une évaluation nutritionnelle et médicale approfondie doit être entreprise avant que les décisions concernant l'utilisation de suppléments ne soient prises. Si les athlètes choisissent d'utiliser une forme quelconque de supplément, ils doivent s'assurer qu'il provient d'une source sûre, fiable et testée. L'athlète est strictement responsable (voir le site Web de l'AMA : [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)), même quand un résultat d'analyse est positif en raison d'une contamination causée par inadvertance. Il est important de noter que de nombreux suppléments contiennent des substances interdites. Vous trouverez plus de renseignements à <https://cces.ca/fr/supplements>. Les athlètes qui souhaitent vérifier l'état des médicaments (approuvés ou interdits) peuvent visiter le site <https://www.globaldro.com/Home?changelang=fr-ca>



SPORT  
INSTITUTE  
NETWORK  
RÉSEAU DES  
INSTITUTS  
DU SPORT



CANADIAN CENTRE  
FOR ETHICS  
IN SPORT

CENTRE CANADIEN  
D'ÉTHIQUE  
DANS LE  
SPORT

## Définition de supplément alimentaire

L'un des aspects les plus difficiles de la création d'un énoncé de position sur les suppléments alimentaires dans les sports canadiens est la création de définitions claires de ce qui constitue spécifiquement un supplément. Les suppléments alimentaires peuvent être décrits comme tout élément nutritif isolé d'un aliment comme une vitamine, un minéral, un acide aminé, etc., ou toute substance ajoutée à un aliment dans le but d'augmenter de manière positive, du point de vue de la santé ou de la performance, l'impact nutritionnel d'un aliment ou d'un produit alimentaire. La déclaration de consensus du CIO<sup>1</sup> définit les suppléments comme : [Traduction] « Un aliment, une composante alimentaire, un élément nutritif ou un composé non alimentaire ingéré volontairement en plus du régime alimentaire habituel consommé régulièrement dans le but d'obtenir un bienfait spécifique sur le plan de la santé ou de la performance ». Pour le présent document, les définitions suivantes ont été adoptées par Garthe et Maughan (2018)<sup>2</sup>. Par conséquent, différents sous-groupes sont inclus dans le supplément alimentaire global, notamment :

### Aliments pour sportifs

Produits spécialisés utilisés pour fournir une source pratique d'éléments nutritifs lorsqu'il n'est pas possible de consommer des aliments de tous les jours. Ces boissons peuvent comprendre des boissons pour sportifs, des gels, des repas liquides, des barres pour sportifs, de la poudre protéinée, etc. La plupart des aliments pour sportifs, **mais pas tous**, sont considérés comme à faible risque de contamination par des substances interdites.

### Suppléments médicaux

Utilisés pour traiter des problèmes cliniques, y compris les carences nutritives diagnostiquées. Ils peuvent comprendre le fer, le calcium, les vitamines, les minéraux, les oméga-3, les probiotiques, etc. La plupart des suppléments médicaux, **mais pas tous**, achetés par l'entremise d'une pharmacie, sont produits avec un contrôle pharmaceutique strict et sont considérés comme à faible risque de contamination par des substances interdites.

### Supplément pour sportifs, supplément de performance ou supplément ergogénique

Suppléments conçus pour améliorer la performance lorsqu'ils sont utilisés dans des scénarios spécifiques. Ils peuvent comprendre la caféine, le bicarbonate, le nitrate, la créatine, la bêta-alanine, etc. Les suppléments ergogéniques qui ne figurent pas sur la Liste des substances interdites de l'AMA sont souvent des concentrés de substances présentes dans les aliments. Il existe un risque de contamination croisée avec des substances interdites ou des suppléments ergogéniques contenant des ingrédients non déclarés interdits par l'AMA.

### Aliments fonctionnels ou superaliments

Les aliments fonctionnels sont enrichis d'éléments nutritifs ou de composants supplémentaires en dehors de leur composition nutritionnelle habituelle. Les superaliments sont censés optimiser la santé et la performance. Ils peuvent inclure des herbes, des fibres végétales, des graines, des fruits alcalinisants naturels, des extraits, etc. Il n'y a aucune garantie quant à la quantité de contenu biologique actif contenu dans ces suppléments ou aliments fonctionnels. Les réglementations et politiques gouvernementales diffèrent d'un pays à l'autre et il y a un manque de contrôle de la qualité en ce qui concerne les aliments fonctionnels et les superaliments. Il peut donc y avoir un risque de contamination croisée.



SPORT  
INSTITUTE  
NETWORK  
RÉSEAU DES  
INSTITUTS  
DU SPORT



CANADIAN CENTRE  
FOR ETHICS  
IN SPORT

CENTRE CANADIEN  
POUR L'ÉTHIQUE  
DANS LE SPORT

## « Autres » suppléments

Cette catégorie comprend une vaste gamme d'extraits et de concentrés d'herbes et de plantes. Ces suppléments peuvent contenir des stimulants et des hormones du système nerveux central ou des précurseurs des hormones. Ils sont considérés comme à risque élevé d'adultération en raison de la nécessité de résultats rapides et perceptibles du consommateur afin de favoriser l'utilisation continue du produit. Pour obtenir ces résultats, des produits pharmaceutiques puissants sont parfois ajoutés par les fabricants. Les produits à base de plantes ou traditionnels, y compris les produits d'origine animale et végétale, se trouvent principalement sur les ordonnances de produits chinois, coréens ou à base de plantes médicinales. Il peut s'agir de suppléments pour la perte de poids, l'augmentation de l'énergie, l'augmentation de la libido, la prévention de la perte de cheveux, etc. Par conséquent, ces suppléments présentent généralement un risque très élevé de contamination croisée et un manque d'efficacité.

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

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

<sup>2</sup> Garthe, I. et Maughan, R.J. (2018). Athlètes et suppléments : Prévalence et perspectives. *Journal international de la nutrition sportive et du métabolisme de l'exercice* 28, 2, 126, 138



SPORT  
INSTITUTE  
NETWORK  
RÉSEAU DES  
INSTITUTS  
DU SPORT



CANADIAN CENTRE  
FOR  
ETHICS SPORT

CENTRE CANADIEN  
POUR  
L'ÉTHIQUE SPORT

## Justification de la prise de suppléments alimentaires par les athlètes

Selon la déclaration de consensus du CIO sur les suppléments alimentaires et l'athlète de haute performance<sup>3</sup>, la justification de l'utilisation de suppléments alimentaires par les athlètes peut être classée en quatre catégories :

1. Correction ou prévention des lacunes identifiées.
2. Plus de commodité.
3. Amélioration directe de la performance.
4. Amélioration indirecte de la performance.

### Correction ou prévention des lacunes identifiées

Toute carence nutritionnelle peut avoir une incidence sur la capacité d'un athlète à réaliser des performances. Comme nous l'avons déjà mentionné, une nutrition appropriée est un aspect essentiel de toute performance sportive, surtout pour les athlètes d'élite où les marges de victoire peuvent être très minces. La carence en éléments nutritifs peut inhiber la santé d'un athlète, ainsi que sa capacité à s'entraîner, à récupérer, à s'adapter et, inévitablement, à réaliser des performances (p. ex., anémie due à une carence en fer).

### Plus de commodité

Pour de nombreux athlètes, le temps nécessaire à l'entraînement, à la récupération et à la vie de tous les jours rend souvent difficile la consommation d'énergie, de calories et de nutrition suffisante pour atteindre les objectifs appropriés en matière de nutriments et de disponibilité énergétique. Les suppléments alimentaires sont donc utilisés comme moyen pratique de fournir une alimentation spécialisée pour soutenir le rétablissement, le métabolisme et de nombreux autres bienfaits potentiels pour le sport et la santé physique.

### Amélioration directe de la performance sportive

Les athlètes peuvent compléter leur alimentation pour améliorer leur performance physique, leur endurance ou leur récupération. Bien que toutes les aides ergogéniques ne soient pas bannis dans le sport, certaines recherches démontrent des avantages potentiels de performance à partir de suppléments ergogéniques uniques et parfaitement légaux. L'objectif de ces suppléments est d'améliorer le potentiel de l'organisme à atteindre une meilleure performance en entraînement ou en compétition.

### Amélioration indirecte de la performance sportive

D'autres aspects de la performance des athlètes, comme la composition corporelle, la santé physique, la santé mentale et la fonction immunitaire, peuvent souvent être soutenus et optimisés par un supplément. Même lorsqu'il n'y a pas eu de carence déterminée en fonction de la pratique médicale standard et des lignes directrices pour le public, les athlètes peuvent bénéficier d'un apport supérieur à la normale de certains éléments nutritifs ajoutés, comme le fer et les électrolytes. La capacité d'un athlète à réaliser des performances de façon optimale peut être indirectement affectée par un supplément sélectionné pour soutenir la capacité à s'entraîner, à éviter les blessures ou les maladies, et à tolérer la douleur et la fatigue.

<sup>3</sup> Maughan et al. (2018). Déclaration de consensus du CIO concernant l'utilisation des compléments alimentaires par les athlètes. *Journal international de la nutrition sportive et du métabolisme de l'exercice* 28(2), 104-125



SPORT  
INSTITUTE  
NETWORK  
RÉSEAU DES  
INSTITUTS  
DU SPORT



CANADIAN CENTRE  
FOR  
ETHICS SPORT

CENTRE CANADIEN  
D'ÉTHIQUE SPORT

## Effets indésirables potentiels des suppléments alimentaires

La déclaration de consensus du CIO sur les suppléments alimentaires et l'athlète de haute performance<sup>4</sup> contient une section importante sur les effets indésirables potentiels de l'utilisation de suppléments. Les points clés et les messages sont soulignés ici.

- Les effets indésirables peuvent être causés par des aspects relativement simples du processus et des habitudes, comme ce qui suit :
  - Mauvaises pratiques concernant le mélange et l'association sans discernement de nombreux produits, sans égard aux doses totales de certains ingrédients ou aux interactions problématiques entre les ingrédients.
  - Manque de sensibilisation et de prise en compte des effets secondaires négatifs, même dans les produits couramment utilisés.
  - Mauvaises pratiques en matière de fabrication et de commercialisation de suppléments.
- La principale préoccupation des athlètes concernant les suppléments alimentaires doit être la contamination d'un supplément avec une substance interdite qui peut entraîner une violation des règles antidopage.
  - Le scénario le plus difficile est lorsqu'un résultat d'analyse défavorable découle de l'utilisation de suppléments qui contiennent intentionnellement une substance interdite comme ingrédient non déclaré.
- Paradoxalement, les suppléments contaminés contenant une très petite quantité d'une substance interdite sont extrêmement peu susceptibles d'avoir un effet ergogénique, mais peuvent tout de même entraîner des résultats d'analyse défavorables pour l'athlète.

## Développement nutritionnel des athlètes

Il est important pour les athlètes en herbe de reconnaître que les suppléments alimentaires ne sont pas un raccourci vers le travail acharné et les pratiques saines en matière de nutrition essentielles à la réussite sportive. Les principes fondamentaux d'une alimentation optimale sont essentiels à la croissance et au développement, ainsi qu'une progression naturelle de l'entraînement et de la compétition. Au fur et à mesure que l'athlète acquiert des connaissances et des responsabilités en matière d'entraînement et de nutrition, il peut améliorer ses performances sportives en l'absence de suppléments. Comme il a été décrit précédemment, il y a un moment et un endroit où des suppléments alimentaires spécifiques peuvent être justifiés. Toutefois, dans la plupart des cas, les suppléments alimentaires sont déconseillés chez les jeunes athlètes en développement.

<sup>4</sup> Maughan et al. (2018). Déclaration de consensus du CIO concernant l'utilisation des compléments alimentaires par les athlètes.

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

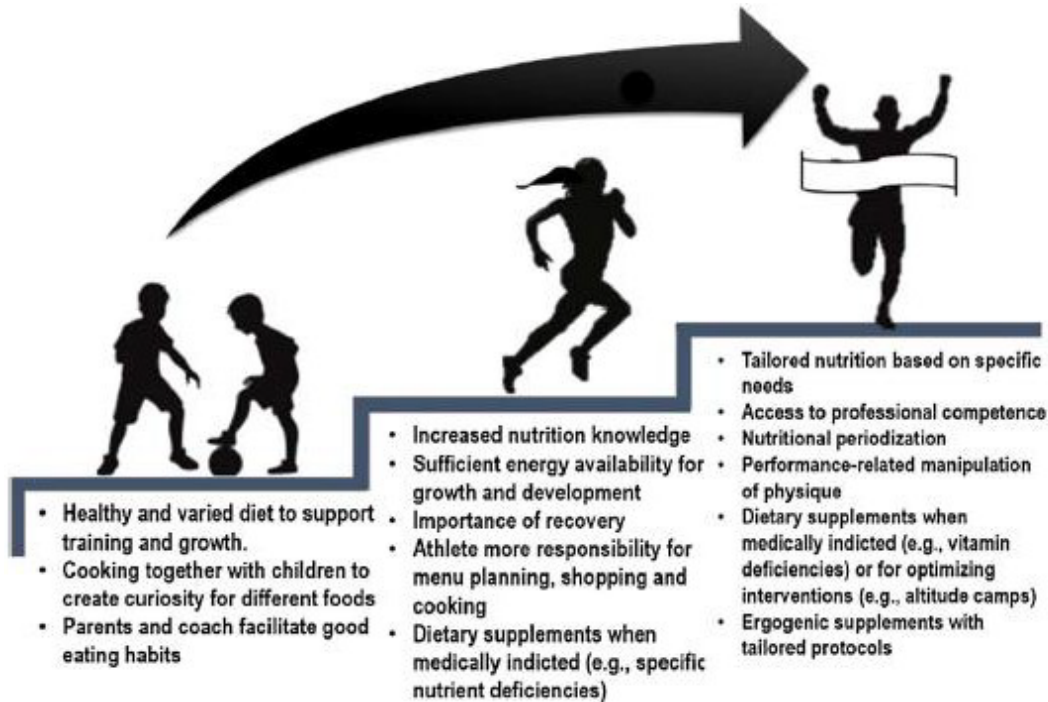


SPORT  
INSTITUTE  
NETWORK  
RÉSEAU DES  
INSTITUTS  
DU SPORT



CANADIAN CENTRE  
FOR ETHICS  
SPORT

CENTRE CANADIEN  
POUR L'ÉTHIQUE  
SPORT



Adopté de « Athlètes et suppléments : Prévalence et perspectives » Garthe, I. et Maughan, R.J., *Journal international de la nutrition sportive et du métabolisme de l'exercice*. 28 (2), 2017.

## Prise de décision et évaluation des risques pour l'utilisation de suppléments

L'arbre décisionnel suivant décrit le déroulement pertinent des considérations qui doivent être mises en œuvre lorsqu'un athlète se demande s'il doit prendre un supplément alimentaire. Ce processus commence par une évaluation nutritionnelle, médicale et peut-être physiologique afin de déterminer les préoccupations uniques de chaque athlète lorsqu'il est nécessaire de déterminer si un supplément alimentaire est justifié. Au fur et à mesure que l'athlète suit ce processus étape par étape, il peut prendre des décisions éclairées concernant le choix final de prendre un supplément particulier. Plusieurs facteurs doivent être pris en compte, comme la carence nutritionnelle et les problèmes de santé, pour compléter le dépistage, les effets secondaires et l'efficacité. En fin de compte, si l'athlète choisit de prendre un supplément alimentaire, il faut toujours le mettre à l'essai lors de l'entraînement avant la compétition.





SPORT INSTITUTE NETWORK  
RÉSEAU DES INSTITUTS DU SPORT



CANADIAN CENTRE FOR ETHICS SPORT

CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE SPORT

## LISATION SÉCURITAIRE DE SUPPLÉMENTS

### ROUGE et VERT SIGNAUX D'ALARME

LORSQUE VOUS ENVISAGEZ DE PRENDRE DES SUPPLÉMENTS

Avez-vous consulté d'abord l'un de ces praticiens?

- MÉDECIN EN MÉDECINE
- SPORTIVE, DIÉTÉTISTE,
- PHYSIOLOGISTE AGRÉÉ

Q. Le supplément a-t-il été recommandé par l'un des praticiens mentionnés ci-dessus?

Si oui, tenez compte de ce qui suit avant de prendre UN supplément pour vous aider à prendre une décision éclairée.



#### EST-IL SÉCURITAIRE, TESTÉ ET EFFICACE?

- ✓ Le supplément peut être combiné en toute sécurité à votre régime actuel de supplément ou de médicament.
- ✓ Il y a suffisamment de preuves pour appuyer son utilisation dans votre sport ou votre événement.
- ✓ Il est testé par un tiers pour les substances interdites de l'Agence mondiale antidopage (AMA). Consultez l'application canadienne pour le suivi des suppléments (CAST).
- ✓ Vous avez envisagé toutes les options d'aliments entiers qui peuvent offrir le même avantage.

#### VOUS AVEZ UN PLAN.

- ✓ Vous connaissez le protocole qui soutiendra le mieux votre performance.
- ✓ Le protocole changera autour et pendant la compétition.



**Aucun supplément n'est 100 % sans risque.**

Vous pouvez minimiser le risque de contamination croisée accidentelle en choisissant seulement des suppléments testés par des tiers pour les substances interdites de l'AMA. Vérifiez sur la CAST les options qui répondent à ces critères.

Faire le suivi de tous les suppléments pour sportifs (et non des médicaments), y compris la marque, la dose et les dates de péremption. Les boissons pour sportifs et les aliments pour sportifs n'ont pas besoin d'être suivis.



**ENREGISTREZ-LES SUR LA CAST**

- Nom du produit ou numéro de lot
- Les dates de début et de fin d'utilisation vous permettent
- également de téléverser une photo du produit!



#### IL N'EST PAS SÉCURITAIRE, TESTÉ OU EFFICACE.

- ✗ Si le supplément ne répond pas à tous les critères de sécurité, de test et d'efficacité, **CESSEZ** de prendre le supplément et parlez à votre diététiste, médecin en médecine sportive ou physiologiste.

#### SI VOUS N'AVEZ PAS DE PLAN.

- ✗ **ARRÊTEZ**, demander de l'aide. Parlez à votre diététiste sportive ou à votre médecin pour discuter de votre protocole précis.



SPORT INSTITUTE NETWORK  
RÉSEAU DES INSTITUTS DU SPORT

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