

FAQ du webinaire des parents

Le 29 janvier 2023, le CCES a tenu des webinaires pour les parents des athlètes qui se rendront aux Jeux du Canada. Nous y avons entendu d'excellentes questions, que nous reproduisons ici avec nos réponses. À celles et ceux qui y étaient et qui ont posé des questions : un grand merci pour votre intérêt et votre apport au sport propre!

PRÉLÈVEMENT D'ÉCHANTILLONS

Si un athlète est sélectionné pour un prélèvement d'échantillon, doit-il obligatoirement se plier au contrôle?

Oui. La participation au processus est obligatoire. On peut prélever des échantillons d'urine ou de sang, ou les deux.

Aux fins de prélèvement d'échantillons, à partir de quel âge est-ce qu'une personne est considérée comme mineure?

À l'Île-du-Prince-Édouard, l'âge de la majorité est de 18 ans. Durant le prélèvement d'un échantillon, les mineurs doivent **obligatoirement** être accompagnés d'un représentant.

Quel est le rôle du représentant, et qui peut occuper ce rôle?

Il s'agit d'accompagner l'athlète tout au long du processus de prélèvement. Le représentant soutient l'athlète et reste avec lui au poste de contrôle du dopage.

Il peut s'agir d'un gardien, d'un entraîneur, d'un soigneur, d'un membre du personnel de soutien ou d'un coéquipier adulte.

Si les parents de l'athlète ne seront pas aux Jeux, comment peuvent-ils préparer leur enfant mineur à choisir un représentant?

Discutez-en avant les Jeux!

Aux Jeux, le choix d'un représentant reviendra aux administrateurs de l'équipe et à l'athlète sélectionné pour un prélèvement d'échantillon.

Pourquoi faut-il que quelqu'un observe l'athlète produire l'échantillon, surtout si l'athlète est mineur? Qui sera chargé de faire cette observation?

L'intégrité du processus de contrôle du dopage repose sur le fait qu'un membre du personnel de prélèvement constate que l'échantillon provient bel et bien du corps de l'athlète.

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

Si l'athlète est mineur, son représentant pourra observer le membre du personnel pendant que ce dernier observe l'athlète produire l'échantillon aux toilettes.

Le personnel de prélèvement des échantillons qui observe les athlètes produire leur échantillon est-il soumis à une vérification des antécédents, y compris en vue d'un travail auprès de personnes vulnérables?

Les ACD sont soumis à une vérification du casier judiciaire renouvelée tous les deux ans et doivent suivre une formation sur la sécurité dans le sport.

Les escortes sont aussi soumises à une vérification du casier judiciaire.

À quel moment les athlètes pourraient-ils être contrôlés lors des Jeux du Canada? (Seulement le jour de la compétition? En tout temps?) Est-ce qu'un athlète peut être contrôlé plus d'une fois?

Les athlètes peuvent faire l'objet d'un contrôle en tout temps pendant la durée des Jeux, que ce soit en compétition ou hors compétition. Ils pourraient être sélectionnés pour un contrôle après une épreuve, pendant un entraînement ou au village des athlètes.

La sélection se fait selon divers facteurs, dont le classement, la sélection au hasard et l'inclusion dans le bassin d'athlètes contrôlés. Il est donc possible qu'un athlète soit contrôlé plus d'une fois.

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

La durée du processus de prélèvement d'échantillons varie selon divers facteurs, dont les suivants :

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

Nous suggérons aux athlètes d'apporter des vêtements de rechange (surtout pour les athlètes de sports extérieurs) et une collation avant d'aller à leur épreuve, car le processus de prélèvement d'échantillons est parfois imprévisible. Au poste de contrôle du dopage, il n'y aura que de l'eau. Il incombe aussi aux athlètes de s'identifier, et ils doivent donc avoir leur badge des Jeux du Canada ou une autre pièce d'identité avec eux.

Comment se déroule le prélèvement d'échantillons pour les compétitions extérieures? C'est sur place, ou ailleurs?

Si un athlète participant à une compétition extérieure est sélectionné, il sera avisé et guidé au poste de contrôle du dopage (à l'intérieur d'un bâtiment) par une escorte ou un ACD.

Comment le processus de prélèvement d'échantillon peut-il être modifié pour accommoder l'athlète?

L'athlète peut demander à ce qu'on s'écarte quelque peu du processus de prélèvement d'échantillons. Par exemple, il incombe normalement aux athlètes de manipuler leur échantillon et de le sceller, mais si l'athlète en est incapable, il peut demander à l'ACD ou à son représentant de tenir l'équipement de prélèvement d'échantillon pour l'aider. Par contre, il n'est pas possible de reporter le processus de prélèvement d'échantillon ou de changer le type d'échantillon (urine ou sang) à fournir.

Toute modification au processus sera notée à la Formule de contrôle antidopage.

Qu'entend-on par « contrôle fondé sur des renseignements »? L'athlète a-t-il le droit de savoir quels renseignements ont mené à son contrôle?

Le CCES s'informe de diverses manières (Ligne d'intégrité du CCES, surveillance de ce qui se passe au Canada et ailleurs, observations de terrain, suivi de la performance, etc.). L'information ainsi obtenue éclaire l'élaboration du plan de contrôle.

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

Si l'athlète doit rester sur place pour qu'on prélève un échantillon, qui se chargera de le ramener au Village des athlètes?

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

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

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

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

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

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

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

L'efficacité du programme de contrôles repose sur l'imprévisibilité des prélèvements d'échantillons. Nous n'allons donc pas dévoiler nos plans ni révéler le nombre de contrôles qui auront lieu.

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

Nous ne dévoilons pas de renseignements sur les compétitions ou les épreuves où il y a eu violation des règles antidopage. Cela dit, nous publions toute violation des règles antidopage dans un communiqué de presse (sauf dans certaines circonstances).

SUBSTANCES INTERDITES, VÉRIFICATION DES MÉDICAMENTS ET EXEMPTIONS MÉDICALES

Si un athlète tombe malade aux Jeux, est-ce que quelqu'un peut l'aider à choisir des médicaments sans ordonnance qui ne sont pas interdits?

Le [DRO Global](#) est l'outil de choix pour déterminer quels médicaments sont permis et lesquels sont interdits. Chaque province aura du personnel ayant suivi une formation antidopage qui pourra aider les athlètes à choisir des médicaments permis.

Y a-t-il des médicaments contre le rhume qui ne contiennent pas de substances interdites et qui sont recommandés?

Le CCES ne recommande aucun médicament aux athlètes. Veuillez consulter le [DRO Global](#) pour vérifier si un médicament est permis dans le sport.

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

Il n'y a aucune restriction au Canada concernant les aliments, puisque la réglementation canadienne garantit suffisamment l'innocuité de la nourriture sur le plan de la lutte contre le dopage.

Quelles sanctions sont prévues pour les adultes et le personnel d'encadrement entourant l'athlète (entraîneurs, parents, etc.) et non pour les athlètes eux-mêmes?

Seuls les athlètes et les membres désignés du personnel d'encadrement sont assujettis au Programme canadien antidopage (PCA). Ce sont donc les seules personnes qui peuvent être sanctionnées pour violation des règles antidopage.

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

- Falsification de tout élément du contrôle du dopage
- Possession d'une substance ou méthode interdite
- Trafic d'une substance ou méthode interdite
- Administration d'une substance interdite ou administration par une méthode interdite à un athlète
- Complicité dans la violation d'une règle antidopage
- Association interdite avec un membre du personnel d'encadrement sous le coup d'une sanction
- Actes visant à décourager le signalement d'un incident de dopage aux autorités, ou représailles après le signalement

Certaines violations ne concernent que les athlètes :

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

- Les athlètes du [Groupe cible enregistré \(GCE\)](#) peuvent commettre une violation en ratant un contrôle ou en omettant de transmettre les informations sur leur localisation, mais il s'agit d'une infime minorité des athlètes qui seront aux Jeux du Canada.

Ces violations sont définies au règlement 2 du [PCA](#). On trouvera aussi plus d'information dans le module Violations et sanctions de la formation [L'ABC du sport sain \(sans suivi\)](#).

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

Les athlètes sont tenus de signaler les médicaments et suppléments utilisés au cours des sept (7) derniers jours et toute transfusion sanguine reçue au cours des trois (3) derniers mois.

Qu'entend-on précisément par « période de compétition »? Est-ce que cela varie d'un sport à l'autre?

La période de compétition commence à 23 h 59 la veille d'une compétition à laquelle le sportif doit participer et se termine à la fin de cette compétition et du processus de prélèvement d'échantillons connexe.

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

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

Faut-il obtenir une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques pour les médicaments sur ordonnance contenant des substances interdites?

Seuls les athlètes du Groupe national d'athlètes (GNA) ont besoin d'une exemption médicale avant la compétition. Si votre enfant n'en fait pas partie – ce qui est le cas de la majorité des athlètes aux Jeux du Canada –, il peut demander une exemption médicale rétroactivement après un contrôle positif. Si votre enfant fait partie du GNA, il aura été avisé par son ONS et aura pris acte de ses droits et responsabilités en signant un contrat d'athlète.

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

Votre enfant peut demander une exemption médicale. Utilisez l'[Assistant exemption médicale](#) pour déterminer les exigences d'admissibilité qui s'appliquent.

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

Tout d'abord, la plupart des antibiotiques ne sont pas interdits. Pour vérifier, consultez le [DRO Global](#).

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

La santé de l'athlète compte avant tout. Il ne faut pas éviter d'utiliser un médicament sur ordonnance par crainte de dopage par inadvertance. Si un athlète se voit prescrire des antibiotiques (ou tout autre médicament), déterminez d'abord si le médicament est interdit et si'il faut demander une exemption médicale. Le processus d'exemption médicale existe pour que les athlètes puissent utiliser sans crainte les médicaments sur ordonnance dont ils ont besoin.

Puis-je obtenir une liste des substances interdites?

Vous pouvez consulter la [Liste des interdictions de l'Agence mondiale antidopage](#), ou interroger le [DRO Global](#) pour vérifier si une substance donnée est interdite.

Le Tylenol et l'Advil sont-ils interdits?

Le Tylenol et l'Advil viennent sous différentes formes, certaines étant permises et d'autres non. En cas de doute, consultez le [DRO Global](#).

SUPPLÉMENTS

Les suppléments alimentaires et les boissons substituts de repas sont-ils considérés comme des aliments ou des suppléments?

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

En 2022, une nouvelle catégorie, les « aliments supplémentés », a été créée. On y retrouve les électrolytes et les boissons énergisantes, entre autres. Ces produits sont considérés comme des produits alimentaires et ont des exigences d'étiquetage bien définies.

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

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

Le CCES n'approuve pas les suppléments. Si un fabricant peut avoir de bonnes pratiques en général, il est tout de même recommandé aux athlètes d'utiliser des suppléments testés par lots pour détecter toute substance interdite. Ce test doit être fait par un tiers indépendant, par souci de transparence et d'objectivité. Il existe des programmes d'homologation, dont le [BSCG](#), [Informed Choice](#), [Informed Sport](#) et l'étiquette [Certified for Sport de NSF](#).

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

Il existe de bons programmes d'homologation de tiers, dont le BSCG, Informed Choice, Informed Sport et l'étiquette Certified for Sport de NSF. Ces programmes vous aideront à déterminer quels suppléments ont été testés. De plus, vous pouvez faire une recherche par catégorie pour réduire les risques.

Le programme Certified for Sport de NSF International a des [applications iOS et Android](#) faciles à utiliser.

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

Le CCES recommande que toute décision concernant les suppléments (qu'il s'agisse de nutrition, de performance ou de récupération) soit prise avec les conseils d'un ou de plusieurs professionnels de la santé. Cela dit, si un athlète prend de la mélatonine (ou tout autre supplément), il vaut mieux utiliser un produit testé par lots pour réduire les risques.

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

Le CBD doit être traité avec précaution. Bien qu'il ne soit pas interdit, le CBD contient généralement une certaine quantité de THC, un cannabinoïde psychoactif interdit. Il est arrivé que des athlètes reçoivent un contrôle positif pour le cannabis après avoir consommé un produit du CBD. Le [site Web du CCES](#) contient d'autres informations sur le cannabis dans le sport.

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

Parfois oui, parfois non. Les suppléments ne sont pas soumis à des exigences aussi strictes que le sont les aliments; il est donc difficile d'en connaître le contenu réel. Les tests par lots menés par des tiers sont extrêmement importants, car ils permettent de vérifier s'il y a présence de substance interdite et de valider l'étiquette d'ingrédients.

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

Chercher les ingrédients est une excellente façon de détecter les substances interdites. Par exemple, si un supplément contient du ligandrol ou de l'ostarine, le DRO Global vous dira que ces substances sont des agents anabolisants interdits. Cependant, comme nous le disions, on ne peut pas toujours se fier à l'étiquette.

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

Comment puis-je savoir si mes suppléments pré-entraînement sont permis ou non?

Les mélanges pré-entraînement ont déjà causé des contrôles positifs. De nombreux produits pré-entraînement prétendent donner plus d'énergie, ce qui peut indiquer la présence d'un stimulant. Par exemple, l'higénamine (qui porte aussi les noms *nandina domestica*, déméthylcoclaurine, norcoclaurine, *tinospora crispa*, *aconitum japonicum*, *gnetum parvifolium* et *asarum heterotropoides*) est un stimulant interdit qu'on trouve dans certains suppléments. Consultez un des programmes de contrôles suggérés pour voir si le supplément a été contrôlé pour les substances interdites et valider l'exactitude de son étiquette.

Y a-t-il une liste de référence des ingrédients de suppléments à éviter?

Il n'existe pas de liste de référence, mais certains signes devraient vous faire y penser à deux fois. L'étiquette d'un supplément ne permet pas forcément de savoir ce qu'il contient. Évitez :

- les suppléments qui prétendent avoir un effet extrême ou similaire à celui d'un médicament;

- les ingrédients dont le nom est du caractère alphanumérique;
- les ingrédients qui sont des « mélanges exclusifs » ou qui portent une appellation semblable;
- les ingrédients dont le nom se termine en -ine, -ex, -iol, -ol, -stene, -lol, -ane ou -one, caractéristiques de substances appartenant à diverses catégories de la Liste des interdictions.

Pour en savoir plus sur les risques posés par les suppléments, consultez le [site Web du CCES](#).