

La jeu de la ROULETTE RUSSE avec les suppléments

Hilary Findlay, avocate, et Rachel Corbett, experte-conseil en gestion des risques, sont fondatrices et directrices du Centre pour le sport et la loi à Ottawa. Elles contribuent régulièrement à la revue EntraînInfo.

Avoir le dessus... Les vitamines, les minéraux, les herbes et les autres suppléments alimentaires occupent une place de plus en plus importante dans la préparation de l'athlète en vue de réaliser une performance de pointe. Pourtant, il y a eu une flambée de tests de dopage positifs dernièrement qui serait en grande partie attribuable à des suppléments alimentaires. Les entraîneurs et entraîneuses jouent un rôle crucial en se renseignant et en informant leurs athlètes sur les dangers et les risques des suppléments alimentaires.

Les fabricants de ces suppléments savent qu'il suffit souvent de peu pour faire la différence entre la victoire et la défaite dans une compétition sportive. Plusieurs fabricants vendent leurs produits directement à la communauté sportive, et font aussi la promotion et la vente de leurs produits sur Internet. Ce marketing est souvent fondé sur l'appui personnel d'une personnalité sportive bien connue ou sur des anecdotes qui n'offrent aucun fondement scientifique démontré ni preuve fiable.

Les vitamines et les minéraux ne sont pas interdits dans le sport. En fait, ils pourraient fort bien jouer un rôle important dans le régime alimentaire de l'athlète. Le problème des vitamines, minéraux, herbes et autres substances alimentaires réside dans le fait qu'ils ne font l'objet d'aucun règlement d'inspection sévère ni d'accord de licence comme les substances médicales ou thérapeutiques. Les étiquettes sont souvent erronées et le contenu peut changer d'un lot à l'autre car la production de suppléments échappe aux contrôles rigoureux. Il existe des cas bien documentés de substances interdites, habituellement de l'éphédrine et de la caféine, décelées dans les suppléments alimentaires et préparations à base d'herbes, même lorsqu'elles n'étaient pas mentionnées sur les étiquettes. Des études en laboratoire ont démontré que les ingrédients des produits non réglementés peuvent changer d'un lot à l'autre.

Un des cas de dopage attribuable à une étiquette erronée a impliqué un Canadien. Jim Dan Corbett¹ était membre de l'équipe canadienne des Jeux du Commonwealth de 1994. Il avait acheté un supplément vitaminique à base d'herbes appelé «Nature's Nutritional Formula One» qui devait lui donner plus d'énergie. Corbett a lu la liste des ingrédients et l'a comparée à la liste des substances interdites. L'étiquette ne mentionnait aucune substance interdite. Il s'est même renseigné sur ce supplément auprès de l'équipe médicale qui lui a dit que le supplément était acceptable.

Corbett a participé aux Jeux du Commonwealth où il a remporté trois médailles de bronze dans sa catégorie en haltérophilie. Après la compétition, il a été sélectionné pour le contrôle de dopage. Il a obtenu un résultat positif révélant la présence de stimulants dans son système, à savoir l'éphédrine, la pseudoéphédrine et des traces de N-méthyléphédrine. Il a été disqualifié, ses performances annulées et ses médailles ont été retournées aux organisateurs des Jeux.

Une analyse subséquente du supplément utilisé par Corbett effectuée dans un laboratoire accrédité par le CIO et par la Direction des produits thérapeutiques de la Direction générale de la protection de la santé de Santé Canada a confirmé que le supplément contenait bel et bien les trois substances interdites, bien que l'étiquette n'en faisait pas mention.

Les erreurs d'étiquetage sont le problème le plus flagrant des suppléments alimentaires. Le risque d'ingérer une substance interdite est accompagné des risques des effets néfastes sur la santé associés aux ingrédients inconnus et non identifiés de ces produits. De plus, même si l'on mentionne la présence de ces ingrédients dans ces suppléments, on ne connaît pas la façon dont ils réagiront ensemble. Une récente publication sur le sujet mentionne ce qui suit. «Les effets néfastes des produits à base d'herbes [ou suppléments] sont inévitablement attribuables à une identification erronée, la contamination ou la falsification [accent mis sur ces mots] et non à l'herbe même.²» Au Canada, comme dans presque tous les autres pays du monde, les produits qui ne sont pas destinés à un usage thérapeutique précis ne sont assujettis à aucun règlement, à aucune normalisation, à aucune inspection des installations de fabrication et ne reçoivent aucune garantie de la qualité ou de l'effet. Caveat Emptor – Acheteurs, soyez alertes!

L'absence d'erreurs d'étiquetage ne suffit pas à garantir l'athlète contre un test positif. En effet, un athlète canadien qui s'était contenté de lire l'étiquette a obtenu un test de dopage positif. Il avait consommé le supplément alimentaire 19-NoraFORCE fabriqué par Euthenics Sport Nutrition, une entreprise de San Diego. L'examen de l'étiquette aurait dû inciter l'athlète à faire attention et des recherches plus approfondies auraient clairement indiqué à l'athlète que ce supplément entraînerait un test de dopage positif.

Une simple recherche sur Internet aurait fourni à l'athlète de plus amples renseignements sur le supplément et ses effets. À l'ingestion, un des ingrédients actifs du 19-NoraFORCE se métabolise en nandrolone, un stéroïde anabolisant qui figure sur la liste des substances interdites.³ Cet ingrédient actif est un précurseur à la nandrolone. Un précurseur est une substance à partir de laquelle une autre substance est formée. Dans ce cas-ci, le précurseur s'est métabolisé dans le corps sous forme de nandrolone.

La liste des substances interdites du CIO contient deux précurseurs précis (norandrostenedione et norandrostenediol). De nombreux suppléments vendus sous différentes marques contiennent ces ingrédients, même s'ils ne figurent pas sur la liste des ingrédients fournie sur l'étiquette. Ces suppléments ne figurent pas sur la liste des substances interdites car ils sont trop nombreux et ils changent sans cesse. Il serait impossible de tous les recenser.

Il y a eu une hausse marquée des tests révélant la présence de nandrolone ces derniers temps. Ces cas soulèvent beaucoup de controverse. Le UK Sports Council, au Royaume-Uni, a formé un comité chargé d'étudier la fabrication normale de nandrolone dans l'organisme, l'effet de l'exercice sur la production de nandrolone et toute la question entourant les sources externes de métabolites de la nandrolone, y compris les précurseurs contenus dans les suppléments alimentaires.

En bout de ligne, c'est l'athlète qui est responsable de ce qu'il ingère. Il est évident que l'entraîneur ou l'entraîneuse a un rôle à jouer tant comme modèle qu'éducateur. Les athlètes qui désirent «avoir le dessus» doivent être conseillés sagement. On peut acheter de nombreux suppléments alimentaires simplement en cliquant avec la souris. Les athlètes, les entraîneurs et les entraîneuses doivent toutefois se rappeler que presque tout ce marché est non réglementé et que les risques abondent.

1. In the Matter of Jim Dan Corbett and the Commonwealth Games Association of Canada, Canadian Weightlifting Federation and Sport Canada, Decision of an Independent Arbitrator, November 9, 1994.

2. Chandler, Frank (Ed.) Herbs: Everyday Reference for Health Professionals. Nepean, Ont.: Canadian Pharmacists Association and Canadian Medical Association, 2000 at p.p. 25.

3. As an aside, the athlete purchased the product over the counter in the United States. While legal in the United States, certain ingredients in the product are illegal in Canada under the Controlled Substances Act and can lead to a criminal conviction. Bringing this product into Canada is illegal. This athlete, although he or she probably did not realize it, took a very big risk in carrying this nutritional substance across the border.