

010

009

008

007

006

> Guide de l'entraîneur

Je performe sans drogue

005

004

003

002

001

000

001

002

003

004

005

006

007

008

009

010



002

001

000

001

002

003

004

005

006

007

008

009

010

Performer



> esprit sportif > entraînement > alimentation > stratégie >

Québec 

Production

Secrétariat au loisir et au sport
Accueil et renseignement
200, chemin Sainte-Foy
Québec (Québec) G1R 6B3
Téléphone: (418) 644-3675
1-866-794-8691
Télécopieur: (418) 644-7563
Courriel: sls@sls.gouv.qc.ca
Site Internet: www.sls.gouv.qc.ca

Coordination de la production

Service des communications
Pierre Pouliot, responsable des communications
Pierre Pelchat

Recherche et rédaction

André Buist, conseiller au Secrétariat au loisir et au sport
Jocelyn East, consultant auprès du Secrétariat au loisir et au sport

Collaboration spéciale

Marielle Ledoux, spécialiste en nutrition
Rédaction de la section « Dopage, alimentation et suppléments ».

Remerciements

À tous les organismes et personnes qui ont apporté leur collaboration
à la réalisation de ce document, et plus particulièrement:

Sports-Québec
La Fédération québécoise du sport étudiant
Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport
Action Toxicomanie Bois-Francs

Dépôt légal à la Bibliothèque nationale du Québec
3^e trimestre 2002
ISBN: 2-550-39256-6
© Gouvernement du Québec

010

009

008

007

> Guide de l'entraîneur

006

Je performe sans drogue



005

004

003



002

001

000

001

002

003

004

005

006

007

008

009

010

SANS DROGUE

Performer



001

002

003

004

005

006

007

008

009

010

011

012

013

014

015

016

017

018

019

020

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	5
LE PHÉNOMÈNE DU DOPAGE	7
Le dopage et ses causes	7
Le dopage, pas juste pour l'élite!	8
Les facteurs favorisant le dopage et les mesures d'intervention	10
L'ENTRAÎNEUR ET LE DOPAGE	12
Le rôle de l'entraîneur dans la lutte au dopage	12
Des outils pour l'entraîneur	13
01 > Le sport et ses valeurs	14
02 > Pourquoi combattre le dopage?	18
03 > Les produits dopants	20
04 > Comment intervenir en cas de soupçons?	24
05 > Alternative au dopage ou bon entraînement?	26
06 > L'alimentation et les suppléments	28
07 > L'apparence corporelle	30
08 > Les drogues sociales	32
09 > Questions et réponses en matière de dopage	34
ANNEXES	38
Charte de l'esprit sportif	39
Contrat du sportif	40
Sois éclairé!	41
Dopage, alimentation et suppléments	42
Drogues sociales	48
RÉFÉRENCES ET INTERVENANTS	49
BIBLIOGRAPHIE	52



001

002

003

004

005

006

007

008

009

010

011

012

013

014

015

016

017

018

019

020

INTRODUCTION

D'hier à aujourd'hui

L'homme a toujours cherché à afficher sa supériorité sur ses semblables, soit par simple instinct de survie, soit afin d'acquérir une forme de reconnaissance sociale. La performance physique, athlétique et sportive constitue une façon d'y parvenir. Déjà, chez les Grecs de l'Antiquité, les activités physiques compétitives à caractère religieux laissaient transpirer un important souci d'apparence corporelle et d'utilisation du corps à des fins de santé, de protection de la société et de reconnaissance sociale par la performance physique et athlétique.

De nos jours, la valorisation de la performance sportive dans les médias contribue à la construction de modèles qui deviennent des référents en matière de réussite sociale. Des athlètes de plus en plus musclés, grands, forts et rapides meublent notre culture sportive, et leurs exploits conduisent les meilleurs à une richesse quasi assurée. La beauté du corps de l'homme et de la femme occupe aussi une place importante dans les médias, qui nous bombardent d'images de modèles ou d'artistes aux corps sculptés à même la chair humaine. L'imitation de ces athlètes et vedettes devient, pour plusieurs, une condition essentielle à leur valorisation sociale.

Des produits pharmaceutiques aux potions magiques, des produits d'origine naturelle ou animale aux fioles d'éternité, l'homme entretient une foi naïve envers ce qui lui donnerait la force, la puissance, l'intelligence, la beauté, la santé et la vie éternelle. L'utilisation de substances aux vertus ergogéniques, parfois proscrites, dans le but d'améliorer l'apparence ou la performance sportive s'immisce donc dans les comportements des individus.

Le dopage et l'image du sport

Les standards permettant aux athlètes de réaliser leur idéal sportif s'avèrent tellement élevés que seul un groupe sélect peut les atteindre. Plusieurs, marqués par un désir aveugle de réussir, auront recours à des produits défendus pour parvenir à

leurs fins. Des facteurs comme l'enjeu, l'intérêt social à l'égard d'un événement et l'obligation de résultat deviennent de plus en plus prépondérants à des niveaux élevés de compétition. Les objectifs de départ comme la recherche du plaisir laissent graduellement place à un désir de victoire omniprésent, augmentant ainsi les probabilités de voir des sportifs recourir à l'usage de produits interdits. Peu de sports semblent échapper à ce fléau.

Les manchettes font régulièrement état de cas d'athlètes reconnus coupables de dopage. Un doute pernicieux semble maintenant s'insérer dans l'opinion de la population : tous les athlètes de haut niveau se dopent, on ne peut plus gagner sans drogue. Cette perception contribue à détruire l'image qu'on se fait du sport comme activité contribuant à la formation sociale et personnelle des participants, et dont la population encourage la pratique. Il appartient au milieu sportif de modifier la perception sociale du sport à cet effet.

Le dopage : une question de choix et de valeurs

Plusieurs raisons peuvent expliquer l'essai ou l'usage plus régulier de substances dopantes notamment, la curiosité, les pressions des autres ou la conviction de ne pouvoir gagner sans aide artificielle. Cependant, le dopage demeure en bout de ligne un choix personnel. Malgré les efforts de sensibilisation ou de répression mis en place, le sportif pourra toujours y avoir recours, loin des regards.

Les choix d'une personne sont conditionnés par les valeurs qui la guident. Dès sa naissance, l'enfant acquiert des valeurs qu'il confronte constamment avec celles de la société. C'est donc dans cette dynamique que le jeune participant s'insère dans le schème sportif à l'intérieur duquel il devra faire face à d'autres valeurs, celles du sport. L'interaction devient ainsi tripartite où les valeurs individuelles, sportives et sociales s'entrecroisent et s'entrechoquent, modifiant ou confortant les valeurs individuelles et aidant le participant à préciser sa vision de la réalité sportive ou sociale.

Le choix : le respect des valeurs du sport

Alors que les valeurs fondamentales qu'on associe à l'idéal sportif (éducation, socialisation, respect, éthique, santé, etc.) demeurent inchangées dans les perceptions de la population, l'environnement du sportif l'amène continuellement à questionner ces valeurs. Celles auxquelles il adhère au départ sont parfois ainsi altérées, modifiées en fonction de situations ou de circonstances particulières sur lesquelles il n'a pas de contrôle. Ainsi, dans un système prônant la victoire à tout prix, la violence, la tricherie et le dopage trouvent-ils parfois leur justification.

Le dopage mine actuellement l'insertion sociale par le sport et contribue à détruire les valeurs qu'on lui attribue. C'est tout au long de son cheminement qu'il faut aider le sportif à dire non à l'utilisation de produits dopants. La résistance au dopage passe par un travail de concertation des divers intervenants qui jalonnent le développement du participant et ont à cœur la protection des valeurs du sport.

Un guide destiné aux entraîneurs

L'entraîneur constitue le dénominateur commun à chaque sportif, celui qui est présent dès ses premiers pas dans le sport jusqu'à l'atteinte des plus hauts sommets. Quelque soit son niveau d'intervention, l'entraîneur peut, par l'influence considérable dont il jouit auprès du sportif, apporter une contribution importante dans la prévention du dopage. Il s'avère donc important de soutenir ses efforts dans cette lutte dont les enjeux impliquent les fondements mêmes du sport. Ce guide s'adresse principalement à l'entraîneur, mais aussi à tout intervenant désireux de s'engager dans la prévention du dopage. La cible est la jeunesse sportive en général et non pas uniquement les athlètes appartenant à l'élite québécoise et internationale. Dans une optique de prévention, les participants doivent être sensibilisés tôt à l'importance de respecter l'esprit dans lequel le sport doit être pratiqué.

Le guide est d'abord un document d'information sur la problématique associée à l'usage de produits destinés à améliorer la performance, tout en traitant aussi de l'apparence corporelle et des drogues dites sociales. L'entraîneur y trouvera des éléments d'information sur ces phénomènes, sur les produits et leurs effets ainsi que sur les facteurs favorisant leur utilisation.

Le guide constitue également un outil de réflexion sur les fondements du sport ainsi que sur les valeurs qu'on lui attribue et qui lui permettent de remplir un rôle social. Il décrit aussi les implications qui découlent de l'utilisation de divers produits et les enjeux en cause dans la lutte au dopage, dont celui de la protection de l'institution du sport.

Enfin, ce guide s'avère un outil de soutien pour l'entraîneur désireux d'agir auprès des sportifs. Par les nombreux conseils qu'on y propose, ce document aidera l'entraîneur à mieux intervenir auprès des jeunes sportifs sous sa responsabilité.

Il importe donc que les intervenants du milieu s'approprient ce guide. La solution au dopage réside premièrement dans la construction d'un modèle sportif cohérent avec les valeurs du sport. Tous les intervenants œuvrant dans le milieu sportif ont la responsabilité d'assurer la protection des valeurs associées à la pratique du sport afin de lui permettre de remplir pleinement son rôle social.

LE PHÉNOMÈNE DU DOPAGE

Le dopage et ses causes

Le Comité international olympique (CIO) reconnaît le dopage comme l'ennemi numéro un du sport et s'est engagé à lui livrer une lutte sans merci. La communauté sportive internationale se mobilise pour faire face à ce fléau. Le gouvernement du Québec a pour sa part adhéré à la Déclaration de Libreville par laquelle les ministres membres de la Conférence des ministres de la jeunesse et des sports des pays d'expression française (CONFEJES) ont fait de la lutte au dopage en Francophonie une priorité.

On peut définir le dopage comme *l'utilisation, au cours de compétitions sportives ou en vue d'y participer, d'une substance ou d'une méthode visant à modifier artificiellement la performance et qui est interdite par les autorités sportives*. La liste des substances et méthodes interdites est déterminée par l'Agence mondiale antidopage (AMA) et le CIO.

Né avant tout d'une volonté excessive du sportif de remporter la victoire à tout prix et d'être perçu comme le meilleur, le dopage a progressé à cause de plusieurs facteurs. Au cours des dernières décennies, la société a subi de profonds changements qui ont contribué à rendre le dopage de plus en plus présent dans le sport contemporain. Le phénomène s'avère très complexe, car il relève de plusieurs causes et facteurs qui ne trouvent pas leur source uniquement dans le domaine sportif. Le problème du dopage sportif se juxtapose parfois à celui de l'utilisation de médicaments et de produits alimentaires, ainsi qu'à celui des habitudes de consommation d'alcool et de drogues sociales.

LE DOPAGE DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU

L'évolution de la science a permis l'élaboration, dans le domaine de la médecine, de médicaments permettant de soigner diverses conditions de la santé. L'usage de certains médicaments a été détourné dans le but d'améliorer des aspects de la performance des athlètes. Cette même science fait aussi en sorte que la conception de tests permettant le dépistage du dopage semble constamment en retard sur la mise au point de nouvelles méthodes de dopage.

La propagande politique de plusieurs pays utilisant le sport comme outil pour vanter les mérites de leur système a favorisé la propagation du dopage. Cette situation a conduit à des aberrations comme celles qui ont été mises en lumière à la suite de la chute du mur de Berlin, révélant que le dopage était érigé en système en Allemagne de l'Est.

L'expansion du sport a entraîné une hausse astronomique des bourses et des salaires octroyés aux athlètes. Dans un sport de plus en plus mercantile, la richesse n'est plus l'apanage des athlètes professionnels. La notion d'amateurisme a évolué pour permettre aussi aux athlètes de sports olympiques de monnayer leurs performances.

Les exigences du sport de haut niveau augmentent constamment. Au cours des dernières décennies, nous avons aussi assisté à une évolution marquée en matière de méthodes d'entraînement et d'équipements sportifs qui a contribué à repousser encore plus loin les limites de la performance, augmentant ainsi les exigences requises pour atteindre un haut niveau ou s'y maintenir. Les records qui sont constamment pulvérisés (avec l'aide de produits interdits ou non) élèvent les standards selon lesquels les athlètes sont évalués. Des pressions considérables s'exercent en provenance du public, des médias, de l'entourage du sportif ainsi que des intervenants ayant des intérêts financiers. Pour se maintenir à un haut niveau, les athlètes doivent composer notamment avec les contraintes suivantes :

- > l'obligation de résultat;
- > un calendrier de compétitions ainsi qu'un volume d'entraînement élevé (fréquence, durée, intensité, etc.) laissant peu de place à la récupération;
- > une augmentation des risques de blessures attribuables au surentraînement;
- > la nécessité de participer malgré une blessure.

LE DOPAGE CHEZ LES JEUNES SPORTIFS

L'influence du sport de haut niveau se fait sentir à de plus bas échelons. Dans une perspective fondée principalement sur la réussite et le profit, le sport s'éloigne de son caractère ludique ainsi que des valeurs éducatives et formatrices qu'on lui associe habituellement. Les paramètres propices à l'usage de produits dopants qu'on trouve dans le sport de haut niveau peuvent être reproduits soit par les organisateurs, les entraîneurs ou les parents, soit par les sportifs eux-mêmes. Les jeunes sportifs sont aussi grandement influencés par leurs idoles dont ils veulent imiter les gestes sportifs et parfois ils peuvent adopter leurs attitudes et comportements en matière d'usage de produits destinés à améliorer la performance.

L'influence des pairs constitue également un élément à considérer, car le groupe social s'avère primordial à l'adolescence. Souvent, les amis sont mal informés relativement aux produits dopants ou aux suppléments alimentaires, ou ne se sont pas questionnés sur leurs effets à moyen ou long terme. Le cercle social favorise aussi les premiers contacts avec des substances comme l'alcool et le cannabis. La curiosité de l'adolescent et son désir d'appartenance au groupe peuvent favoriser l'utilisation de ces produits.

L'apparence corporelle revêt une grande importance chez les jeunes. Même parmi les sportifs, plusieurs utilisent des produits comme la créatine ou les stéroïdes uniquement pour améliorer leur apparence corporelle. L'utilisation de ces produits, surtout la créatine qui n'est pas interdite, ne soulève aucune question éthique chez eux, d'autant plus que la plupart ne doivent pas se soumettre à des contrôles antidopage à leur niveau de compétition.

Les habitudes de consommation contemporaines favorisent souvent une banalisation de l'utilisation de divers produits et médicaments notamment pour se nourrir, se soigner, maigrir, rester éveillé, etc. On prête souvent une grande foi aux effets promis par ces produits. La facilité de se procurer certains produits alimentaires ou médicaments en vente libre, contenant parfois des substances interdites en compétition, favorise ces mauvaises habitudes de consommation. Plusieurs personnes ne respectent pas l'usage auquel est destiné un produit. Même chose pour la posologie recommandée : plusieurs croient que si un produit est bon, l'effet sera encore plus fort ou bénéfique si on augmente la dose.

La commercialisation de produits destinés à améliorer la performance ou l'apparence corporelle favorise l'utilisation de substances dopantes par les jeunes. L'information diffusée par différents médias, dont Internet, manque souvent de rigueur quant aux effets réels, à la sécurité de l'utilisateur ainsi qu'à la composition des produits.

Le dopage, pas juste pour l'élite!

Il est erroné d'associer le dopage sportif uniquement aux athlètes de haut niveau. Le phénomène de l'utilisation de produits dans le but d'améliorer la performance athlétique est aussi connu chez les sportifs évoluant à des niveaux inférieurs. Pour documenter la situation au Québec, le Secrétariat au loisir et au sport (SLS) a réalisé, d'octobre 2000 à avril 2001, une vaste recherche intitulée *Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois*² auprès de 3 573 jeunes sportifs participant à différents niveaux de compétition. Parmi les répondants, dont l'âge moyen est de 15,5 ans, 37 % provenaient de l'équipe du Québec dans leur discipline sportive (dans les catégories Excellence, Élite, Relève et Espoir). Les autres sujets évoluaient dans les réseaux civils et scolaires.

Les tableaux 1 et 2 contiennent les résultats obtenus par cette étude en regard de l'utilisation de certains produits. Pour les produits, substances et méthodes à l'étude, la question posée aux sujets était celle-ci : *Au cours des 12 derniers mois, as-tu fait usage des substances, méthodes et produits suivants dans l'intention d'améliorer ta performance athlétique?* Les sujets avaient les choix de réponse suivants :

- 1> Non,
- 2> Oui, mais je ne l'utilise plus,
- 3> Oui, mais je ne l'utilise que très rarement,
- 4> Oui, je l'utilise à l'occasion, et
- 5> Oui, je l'utilise régulièrement.

Pour être considéré comme utilisateur d'un produit en particulier, un sujet devait répondre 2, 3, 4 ou 5, ce qui signifie qu'il aurait consommé le produit en question au moins une fois au cours des 12 mois précédant l'étude.

Tableau 1.
Proportion d'utilisateurs de produits - Liste du CIO

Alcool	11,5 %
Analgésiques narcotiques	1,1 %
Amphétamines	1,5 %
Bêtabloquants	1,3 %
Cocaïne	2,2 %
Diurétiques	1,0 %
Éphédrine (<i>Sudafed</i>)	6,4 %
Érythropoïétine (EPO)	0,8 %
Hormones de croissance	1,2 %
Marijuana	7,7 %
Stéroïdes anabolisants	1,0 %

Source: *Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois*² (n = 3 573)

L'étude a permis de constater qu'il existe chez certains sportifs québécois des habitudes relatives à l'usage de substances interdites. Les amphétamines, stéroïdes anabolisants, hormones de croissance, érythropoïétine, diurétiques et bêtabloquants, qui sont le plus souvent associés aux athlètes d'élite, sembleraient avoir trouvé preneurs chez des sportifs de moindre calibre. À ces substances s'ajoute l'éphédrine (contenue notamment dans le produit *Sudafed*), dont la popularité est associée aux révélations de joueurs de la Ligue nationale de hockey qui ont déclaré en utiliser régulièrement avant leurs parties. Il est possible de croire que les athlètes professionnels auraient une grande influence sur les jeunes sportifs. Il est à noter que les produits les plus populaires, l'alcool et la marijuana, de même que la cocaïne sont considérés comme des drogues sociales. Même si on peut présumer que le premier contact avec ces produits est survenu dans un contexte autre que sportif, il n'en demeure pas moins que leurs utilisateurs semblent croire qu'ils peuvent les aider à améliorer leurs performances.

Tableau 2.
Proportion d'utilisateurs de produits alimentaires

Café, chocolat, cola (caféine)	40,0 %
Suppléments de protéines - Créatine	11,5 %
Suppléments de vitamines	26,6 %

Source: *Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois*² (n = 3 573)

Parmi les produits les plus populaires utilisés par les répondants pour améliorer leur performance sportive figurent aussi les produits alimentaires contenant de la caféine ainsi que les suppléments alimentaires. Il est à noter qu'il faudrait une très forte consommation de produits contenant de la caféine pour occasionner un test antidopage positif. Il semble néanmoins que plusieurs sportifs, comptant sur l'action stimulante de la caféine contenue dans le chocolat, le cola et le café, augmenteraient leur niveau de consommation à l'occasion de compétitions. Les suppléments alimentaires jouissent aussi d'une grande popularité. Même si leur usage n'est pas interdit dans le sport, il préoccupe néanmoins les intervenants sportifs sur les bases de l'éthique et de la santé. Comme il en est question dans ce document, l'usage de la créatine touche aussi le phénomène de l'amélioration de l'apparence corporelle.

Les facteurs favorisant le dopage et les mesures d'intervention

L'Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois², réalisée par le SLS, portait notamment sur l'analyse de plusieurs variables qui pouvaient avoir une influence significative sur les intentions de dopage et les comportements des jeunes sportifs québécois. Trois facteurs ont été relevés comme étant les plus déterminants chez cette clientèle, soit

l'attitude favorable envers le dopage, les normes sociales favorables au dopage ainsi que la perception du sportif d'avoir peu de contrôle sur son comportement. Les mesures qui peuvent aider à contrer la décision de prendre des drogues requièrent la mobilisation des intervenants sportifs de tous les niveaux.

PRINCIPAUX FACTEURS INFLUENÇANT LES INTENTIONS DE DOPAGE DES SPORTIFS QUÉBÉCOIS ET MESURES D'INTERVENTION À PRIVILÉGIER

L'attitude favorable envers le dopage

Plus le sportif perçoit qu'il y a plus d'avantages que d'inconvénients à consommer des produits dopants, plus son attitude devient favorable. Les éléments qu'il évalue sont notamment les effets du produit en question sur sa santé, l'amélioration possible de sa performance ainsi que le résultat que cette amélioration peut engendrer comme les chances de réussite, la possibilité de devenir membre de l'équipe olympique ou de gagner sa vie comme athlète professionnel.

Modifier les attitudes du sportif

Il faut agir auprès du sportif pour l'amener à développer une attitude positive, c'est-à-dire lui faire prendre conscience qu'il y a plus d'avantages que d'inconvénients à ne pas consommer de produits dopants. Il faut notamment le sensibiliser à l'importance de respecter les valeurs de l'esprit sportif et du sport, ainsi que l'informer des effets négatifs du dopage.

Des normes sociales favorables au dopage

Si le sportif perçoit que les personnes les plus importantes à ses yeux croient qu'il devrait avoir recours au dopage pour réussir dans sa discipline, il sera plus enclin à le faire. Ces personnes sont notamment son entraîneur, ses coéquipiers, ses amis, les membres de sa famille et, s'il y a lieu, le médecin de l'équipe, sans oublier la grande influence que peuvent avoir les vedettes sportives sur les jeunes.

Mobiliser l'entourage du sportif

Les mesures visant la modification des attitudes du sportif peuvent s'avérer efficaces dans un contexte où tous les acteurs engagés de près ou de loin auprès de celui-ci adhèrent à cette croyance générale. L'entraîneur et les autres personnes influentes dans l'entourage du sportif doivent donc contribuer à façonner un environnement dans lequel le dopage n'a pas sa place. La prise de position contre le dopage par des vedettes sportives ayant une grande influence sur les jeunes constitue aussi une mesure qui pourrait favoriser le développement d'attitudes positives chez les sportifs.

La perception d'avoir peu de contrôle sur son comportement

Le sportif peut ne pas vouloir utiliser de produit dopant pour améliorer ses performances, mais être situé dans un contexte qui favorise le dopage. Il perçoit qu'il a peu de contrôle sur sa décision d'avoir ou non recours au dopage.

Parmi les facteurs internes au sportif, notons :

- > ses habiletés, comme la perception qu'il ne possède pas le degré d'habileté des meilleurs de sa discipline ou qu'il a atteint le développement maximal de ses capacités, et,
- > ses émotions, comme ressentir le désir absolu d'être considéré parmi les meilleurs athlètes de sa discipline.

L'image négative du sport de haut niveau qui est véhiculée donne de plus en plus l'impression que :

- > les performances et records sont principalement attribuables au dopage, et,
- > les contrôles antidopage donnent peu de résultats, donc que le dopage rapporte à son auteur.

Les risques d'utilisation augmentent si le sportif perçoit que sa performance ne dépend pas uniquement de sa seule habileté et que le dopage l'aidera à combattre à armes égales avec des adversaires qui se dopent.

Améliorer l'environnement structurel du sportif

Certaines actions peuvent être mises de l'avant dans l'environnement immédiat du sportif pour qu'il perçoive qu'il peut s'améliorer sans recourir au dopage. Un encadrement de qualité fondé sur le développement optimal des différentes composantes de sa performance (plan d'entraînement, composantes physiologiques, alimentation, psychologie, suivi médical, etc.) lui donnera l'assurance qu'il peut progresser sans dopage.

D'autres actions dépendent des personnes qui sont à la tête des organisations sportives (fédérations, ligues majeures, comités olympiques, etc.) pour améliorer cette perception négative que le dopage constitue un moyen qui peut rapporter aux athlètes et que ceux-ci doivent y avoir recours pour lutter à armes égales. Si le sportif perçoit qu'il n'a pas de contrôle sur le comportement que constitue le dopage, c'est que sa performance ne dépend pas uniquement de sa seule habileté. Elle dépend également de la décision des autres participants de consommer ou non des substances dopantes ainsi que du désir réel des responsables sportifs de sanctionner les athlètes qui recourent au dopage et non de favoriser à tout prix la course aux performances.



L'ENTRAÎNEUR ET LE DOPAGE

Le rôle de l'entraîneur dans la lutte au dopage

L'ENTRAÎNEUR, UNE PERSONNE INFLUENTE

De nombreuses études ont démontré l'influence importante que l'entraîneur peut exercer sur les jeunes sportifs. Même si le mandat principal de l'entraîneur consiste à favoriser le développement des habiletés athlétiques, on lui reconnaît aussi les rôles d'éducateur, de modèle et de conseiller. Le rôle d'éducateur par les valeurs qu'il peut inculquer aux sportifs; celui de modèle comme personne dont on cherche à imiter la conduite ou dont on admire les habiletés sportives; celui de conseiller en raison de la relation de confiance qu'il peut développer avec les sportifs sous sa responsabilité.

LES RESPONSABILITÉS DES INTERVENANTS EN MATIÈRE DE LUTTE AU DOPAGE

L'élaboration et la mise en vigueur de règlements relatifs au dopage relèvent d'abord des organisations sportives internationales puis des organismes nationaux qui en assurent le respect sur leur territoire, et à leur niveau respectif. Les organismes sportifs doivent aussi fournir aux intervenants et aux participants l'information relative aux politiques antidopage ainsi que le soutien nécessaire pour prévenir le dopage, et intervenir au besoin.

Bien que les sportifs soient les acteurs touchés, les organismes et intervenants sont aussi visés par la *Politique canadienne sur le dopage sportif*³. Cette politique prévoit des *infractions de dopage connexe* (art. 3 [h]) visant des individus ou des organismes directeurs de sport dont les comportements favoriseraient le dopage. Ainsi, plusieurs comportements sont-ils susceptibles de sanctions, notamment *fermer les yeux sur, conseiller ou encourager l'utilisation de substances interdites, ainsi qu'en obtenir, en fournir, en administrer ou en vendre*. Les organismes sportifs ainsi que les entraîneurs héritent donc de responsabilités qui leur sont dévolues par cette politique.

L'ENTRAÎNEUR DOIT S'ENGAGER

Quel que soit le niveau de compétition dans lequel il œuvre, l'entraîneur peut jouer un rôle prédominant dans la prévention du dopage. Son influence positive peut s'exercer de plusieurs façons :

Il prend position :

- > en véhiculant le concept de l'éthique sportive;
- > en s'affichant ouvertement contre le dopage;
- > en informant sur les risques et enjeux associés au dopage.

Il agit de manière à ne pas favoriser le dopage :

- > en respectant lui-même les règles de l'éthique sportive;
- > en encourageant les sportifs à s'amuser tout en cherchant à améliorer leurs habiletés;
- > en établissant des objectifs personnels et d'équipe réalistes qui ne sont pas fondés uniquement sur la victoire;
- > en intéressant l'entourage du sportif;
- > en offrant un encadrement de qualité.

Il intervient :

- > en responsabilisant les sportifs relativement au respect de l'éthique sportive;
- > en ne tolérant pas l'usage de substances dopantes ou de drogues;
- > en demeurant alerte pour reconnaître des situations problématiques et agir, au besoin;
- > en s'assurant, si c'est nécessaire, de la collaboration de spécialistes compétents.

L'ENTRAÎNEUR, PAS SEULEMENT UN TECHNICIEN DU SPORT!

L'entraîneur ne peut se permettre de ne pas avoir d'opinion sur le dopage et, surtout, il doit la partager avec les sportifs qu'il supervise. En se documentant, il pourra ainsi leur fournir de l'information pertinente sur le dopage, leur expliquer pourquoi il s'y oppose et ne pourrait tolérer de tels agissements de leur part. En créant un environnement sain porteur des valeurs de l'éthique sportive, en fournissant des conditions d'entraînement qui respectent les capacités de chacun et en encourageant l'atteinte d'objectifs réalistes, l'entraîneur combat la philosophie de victoire à tout prix qui favorise le dopage.

En développant des liens avec d'autres spécialistes (nutrition, conditionnement physique, toxicomanie, etc.), l'entraîneur deviendra une personne apte à bien renseigner les sportifs et se constituera un réseau de personnes-ressources qu'il pourra mettre à profit, au besoin.

Même si, en bout de ligne, le recours au dopage constitue un choix qui revient au sportif, l'entraîneur peut jouer un rôle significatif pour prévenir ce phénomène. L'entraîneur qui accorde peu d'importance à la protection des valeurs du sport ne saurait être considéré comme un intervenant collaborant au développement intégral de l'individu. Il demeure un simple technicien du geste sportif. L'entraîneur peut aider les citoyens à devenir de meilleurs sportifs. Il peut aussi aider les sportifs à devenir de meilleurs citoyens.

Des outils pour l'entraîneur

Cette partie du guide vise à éclairer et à outiller l'entraîneur en vue de ses interventions auprès des sportifs. Les pages qui suivent contiennent des éléments d'information sur les divers aspects relatifs au dopage, et proposent des activités permettant d'aborder le sujet et d'animer des discussions avec les participants. Par une intervention appropriée de son entraîneur, le sportif aura de meilleures chances de savoir pourquoi et comment dire non au dopage.

LES MODES D'INTERVENTION

La sensibilisation et l'information

Dans une optique de prévention, il importe d'entrée de jeu d'informer adéquatement les participants sur la problématique du dopage et de les sensibiliser aux enjeux sociaux, sportifs et de santé qui y sont liés. L'information dont disposent les jeunes est souvent faussée par ceux qui profitent du dopage. De nombreux mythes subsistent et sont véhiculés à tort. C'est pourquoi une information adéquate ainsi qu'une sensibilisation au sport sans drogue s'avèrent essentielles.

Le développement d'attitudes critiques

Le dopage demeurera toujours le choix ultime du sportif. On peut l'aider à développer des attitudes critiques qui lui permettront d'effectuer des choix éclairés à l'occasion de situations conflictuelles. Le participant doit assumer ses responsabilités relativement à son contrat de sportif, à la protection de l'institution du sport et à sa propre santé.

L'intervention en cas de comportements dopants

L'entraîneur peut aussi devoir intervenir auprès d'un sportif qu'il soupçonne de recourir au dopage. Son intervention doit s'inscrire en considération de son rôle d'éducateur des valeurs morales du sport ainsi que de ses responsabilités en regard du respect des règlements antidopage et de la protection de l'institution du sport. Au besoin, l'entraîneur pourra recourir à sa fédération pour l'appuyer.

CONSEILS GÉNÉRAUX SUR L'ANIMATION DE LA THÉMATIQUE

La communication demeure l'outil fondamental de l'entraîneur dans la lutte contre le dopage. Malgré des calendriers de compétitions et d'entraînements fort chargés, il est possible de réserver quelques moments propices aux échanges sur la question du dopage. Les périodes de retour au calme à la fin des sessions d'entraînement et les longs voyages qui parsèment les saisons peuvent très bien être utilisés à cette fin.

Les rencontres présaison avec les participants ou les parents constituent également des moments propices pour distribuer de l'information et échanger sur le sujet. En guise de soutien à ses interventions, l'entraîneur peut s'inspirer des consignes suivantes au moment de l'organisation de réunions relatives au dopage :

- > être convaincu, être convaincant et être méthodique;
- > se préparer et apporter la documentation requise;
- > engager l'association sportive et les administrateurs, ainsi que les parents;
- > envisager la participation de personnes-ressources (voir la section « Références et intervenants »). La participation d'un athlète connu qui peut expliquer ce que le sport représente pour lui et pourquoi il ne se dope pas constitue un message puissant;
- > aménager l'endroit de façon à obtenir l'attention de tous les participants;
- > susciter la participation de toutes les personnes;
- > parler vrai, car il est inutile de cacher la vérité;
- > savoir écouter et être sensible aux situations que vivent les sportifs.



LE SPORT ET SES VALEURS

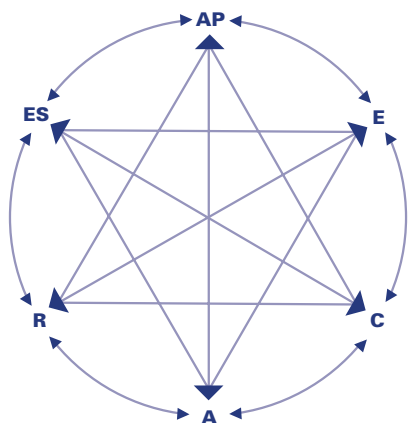
Le sport, c'est quoi?

Le sport constitue un phénomène social et culturel complexe auquel plusieurs auteurs ont cherché à donner une définition. À partir d'une méthode empirique, l'historien Donald Guay est parvenu à conceptualiser le phénomène. En faisant abstraction des motifs ou des intentions des personnes qui le pratiquent, il a dégagé les dimensions endogènes qui confèrent au sport son existence et sa spécificité. Il définit ainsi le sport comme :

« une activité physique compétitive et amusante, pratiquée en vue d'un enjeu selon des règles écrites et un esprit particulier, l'esprit sportif, fait d'équité, de désir de vaincre et de loyauté. »

(D. Guay²⁹, p. 100)

Les dimensions du sport



AP : activité physique	A : amusement
E : enjeu	R : règles
C : compétition	ES : esprit sportif

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

« Quel que soit le sport, on observe toujours des gestes, des mouvements du corps ou de certaines de ses parties, c'est-à-dire son déplacement volontaire et normalisé dans le temps et dans l'espace en vue de l'efficacité spécifique de chaque sport. »²⁹

LA COMPÉTITION

« L'activité physique est essentiellement compétitive. Ceux qui y participent veulent se mesurer afin de juger de leur valeur respective et ainsi savoir qui est le meilleur. Dans toute compétition, il faut qu'il y ait un vainqueur et un vaincu. C'est la raison même de la rencontre sportive que de déterminer un gagnant. »²⁹

L'ENJEU

« La compétition est engendrée par des prétentions rivales sur les mêmes enjeux. Chaque compétiteur est déterminé à vaincre, à remporter la victoire qui confère honneur, prestige, satisfaction, argent, etc. Sans enjeu, la compétition perd toute sa signification, sa raison d'être. »²⁹

L'AMUSEMENT

« Si l'activité sportive est compétitive, il ne s'agit pas d'un conflit entre les compétiteurs. C'est une lutte pour le plaisir, un combat simulé alors que les adversaires s'opposent sans raison d'attaque personnelle. Même s'il existe la plus grande rivalité entre les opposants, la compétition n'est pas tragique, au contraire elle est anticipée avec plaisir, car le sport n'est qu'un jeu. »²⁹

LES RÈGLES

« Le sport étant une compétition motivée par des enjeux, il est essentiel que les adversaires soient assujettis aux mêmes règles, de façon à réduire au minimum les variables qui pourraient favoriser un des adversaires, car seule la valeur sportive des opposants doit déterminer le vainqueur. »²⁹

L'ESPRIT SPORTIF

« L'esprit sportif, la mentalité sportive comprend des valeurs qui orientent, guident les attitudes et les conduites des sportives et des sportifs. C'est une éthique fondée sur l'équité, le désir de vaincre et la loyauté. L'esprit sportif, c'est cette volonté de vaincre, mais de vaincre loyalement sur un adversaire de calibre. »²⁹

Les valeurs du sport

Le sport jouit d'une place importante dans la société contemporaine. D'ailleurs, une grande partie de la population pratique au moins une activité sportive. Les parents souhaitent généralement que leur enfant s'adonne à un sport. Les différents paliers de gouvernement investissent dans des programmes et des installations visant à en favoriser la pratique à tous les niveaux. Les organismes et les intervenants sportifs déploient de grands efforts pour soutenir et encadrer les participants dans leur pratique.

Il importe donc de se questionner sur les raisons pour lesquelles la société s'intéresse au sport, c'est-à-dire sur ce qui incite une personne à faire du sport et pourquoi on en encourage la pratique.

RAISONS POUR PRATIQUER UN SPORT

La personne qui s'adonne à une activité sportive invoque principalement une ou plusieurs des raisons suivantes :

- > le divertissement: la recherche du plaisir demeure pour plusieurs personnes la raison principale de pratiquer un sport. La participation étant un acte volontaire, l'absence de plaisir entraînera inévitablement le décrochage de l'activité;
- > la condition physique: connaissant les bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique sur leur santé, plusieurs personnes pratiquent un sport dans le but d'être en forme;
- > l'aspect social: pour d'autres, les activités sportives favorisent les rencontres et le partage d'expériences enrichissantes;
- > l'aspect compétitif: chez les personnes qui aiment mesurer leurs habiletés, le sport procure cet aspect qui les motive à s'entraîner et à s'améliorer;
- > le dépassement: pour les sportifs plus engagés, la compétition permet de satisfaire aux objectifs qu'ils se sont fixés et d'aller au bout de leurs capacités;
- > le goût du risque: au cours des dernières années, on constate chez une partie de la population, une tendance marquée vers une pratique de sports dits extrêmes ou à risque, ou vers une pratique plus téméraire et moins encadrée d'autres sports.

RAISONS POUR FAVORISER LA PRATIQUE DU SPORT

On attribue au sport un rôle social d'importance. Actuellement, deux valeurs principales émergent en regard de ce que le sport peut apporter à la société, soit la santé et l'éducation. À ces valeurs s'ajoutent aussi les sentiments de fierté et d'émulation dans la population que procurent les exploits des athlètes d'élite.

La santé

Dans la société contemporaine, on reconnaît d'emblée les bienfaits du sport et de l'activité physique régulière sur la santé des gens. Leur pratique contribue à la réduction des maladies favorisées par la sédentarité ainsi qu'à l'amélioration du bien-être physique et psychologique qui découle d'une bonne condition physique. Dans le contexte actuel d'une population vieillissante et d'une jeunesse physiquement moins active, et où les nouvelles technologies sont peu exigeantes sur le plan physique, le sport devient une arme importante de lutte à la sédentarité et à la maladie.

L'éducation

On associe au sport une fonction éducative importante en regard de l'acquisition et du maintien d'attitudes et de comportements habilitant les jeunes à la vie en société. Le sport constitue un outil de socialisation qui peut contribuer notamment à la formation du caractère, à l'amélioration de l'estime de soi et au développement des notions de respect, de discipline, d'esprit de groupe, d'effort et de persévérance qui leur serviront tout au long de la vie.

Le sport joue-t-il toujours son rôle?

Quelles que soient les raisons invoquées pour le pratiquer ou le soutenir, le sport constitue un outil aux multiples fonctions qui, dans l'esprit des gens, peut jouer un rôle social positif. Par contre, le sport n'est ni bon ni mauvais en soi. Le rôle qu'il remplit dépend de l'utilisation qu'en font les participants et les intervenants sportifs. Ainsi, peut-on se questionner sur les raisons qui pourraient éventuellement changer l'opinion positive qu'on entretient à l'égard du sport.

L'historien Donald Guay²⁹ décrit le sport comme une structure représentée par une étoile en équilibre et constituée de six dimensions indissociables qui donnent au sport en général sa dynamique et, à chaque activité sportive, son existence particulière. Le sport comme système est aussi en relation avec l'environnement extérieur et les variables sociales, culturelles, économiques, politiques et technologiques qui l'influencent inévitablement. C'est l'interrelation harmonieuse entre ses dimensions qui permet au système sportif de se régulariser par lui-même en empêchant que l'une d'entre elles ne dépasse une limite critique. Le système peut être déphasé, voire même éclaté, si l'accent porte exagérément sur l'une des dimensions de l'étoile.

Chez ceux pour qui le système amateur ou l'esprit olympique constitue le modèle de référence, le sport cesse de jouer son rôle quand il donne place à des situations où ses dimensions fondamentales sont bafouées, notamment par :

- > une application déficiente ou partisane des règles de jeu et administratives;
- > une morale déficiente au détriment notamment du respect des règles ainsi que des principes d'équité et de loyauté;
- > une considération irrespectueuse de l'adversaire, qui peut parfois devenir une victime;
- > une importance démesurée rattachée à la victoire, qui devient la seule finalité acceptable.

Ainsi, le recours à des moyens comme le dopage, la tricherie, la violence et l'intimidation résulte-t-il d'un état qui ne tient pas compte des valeurs et de l'esprit dans lequel le sport devrait être pratiqué. Il importe donc que tous les participants et intervenants sportifs prennent conscience du rôle social que le sport peut remplir et de leur responsabilité respective à maintenir les conditions propices lui permettant de jouer pleinement ce rôle.

CONSEILS AUX ENTRAÎNEURS

Insistez sur les valeurs positives du sport

Demandez aux participants (et à leurs parents) les raisons de leur intérêt pour le sport. Échangez sur les valeurs du sport, celles qu'ils recherchent et celles que vous voulez véhiculer. Échangez sur les points suivants :

- > Est-ce que la victoire est la seule fin acceptable?
- > Quelles raisons pourraient inciter un sportif à cesser sa participation ou un parent à retirer son enfant de l'activité?

Discutez de la pertinence des règles de jeu

Demandez aux sportifs d'imaginer un sport sans règlements et de dire pourquoi il importe que tous respectent les règlements.

Discutez de la pertinence de l'éthique

Demandez aux participants de définir l'esprit sportif, et comparez leurs réponses avec la *Charte de l'esprit sportif*. Échangez sur la nécessité de faire preuve d'éthique sportive.

Définissez des objectifs

Avec les sportifs, fixez des objectifs individuels et d'équipe réalistes, en lien avec les valeurs du sport et qui ne sont pas fondés uniquement sur la victoire.

CHARTE DE L'ESPRIT SPORTIF *

Faire preuve d'esprit sportif, c'est :

- 1 > le respect des règles;
- 2 > le respect de l'adversaire;
- 3 > le respect de l'officiel;
- 4 > le souci de l'équité;
- 5 > le maintien de sa dignité;
- 6 > l'effort et la persévérance.

* La charte détaillée est présentée en annexe.

POURQUOI COMBATTRE LE DOPAGE?

Le dopage est un moyen illicite utilisé par un sportif pour obtenir un avantage sur les autres compétiteurs. On peut définir le dopage comme *l'utilisation, au cours de compétitions sportives ou en vue d'y participer, d'une substance ou d'une méthode visant à modifier artificiellement la performance, et qui est interdite par les autorités sportives.*

Le sport se définit par les composantes qui le caractérisent, et sa pratique se justifie par les objectifs individuels et collectifs qu'elle permet d'atteindre. Le dopage, par sa définition et par les attitudes qui motivent les personnes qui y recourent, est incompatible avec le sport et les valeurs qu'on lui associe. Ainsi la lutte au dopage se fonde-t-elle sur deux principes :

- > le dopage contrevient à l'esprit du sport;
- > le dopage mine les bienfaits associés à la pratique du sport.

Le dopage contrevient à l'esprit du sport

LE DOPAGE CONTREVIENT AUX RÈGLES ET À L'ÉTHIQUE DU SPORT

Les règles constituent une composante essentielle du sport. Chaque sport repose sur un ensemble de règles qui dictent notamment le déroulement du jeu (le pointage, l'équipement, le terrain, etc.) et déterminent les normes de participation (âge, catégorie, poids, etc.). Les règles protègent les participants en permettant à tous d'avoir une chance égale de gagner. Par exemple, par souci d'équité (et de sécurité), un boxeur ou un judoka poids lourd ne peut pas combattre un adversaire poids plume, ou deux équipes qui s'affrontent au soccer ont des buts de dimensions identiques. Le dopage constitue d'abord un manquement aux règles et à l'éthique du sport. On l'interdit, car il procure un avantage injuste sur les autres compétiteurs.

Sans règles, il n'y aurait plus de sport!

LE DOPAGE ENFREINT LE CONTRAT DU SPORTIF

Faire du sport, c'est accepter certaines règles à la façon d'un contrat. Personne n'est contraint à participer, mais tous les sportifs ont l'obligation de se conformer aux règlements. Le dopage constitue une rupture du contrat du sportif, qui trahit ainsi ses engagements envers son sport et les autres participants.

Le sportif a des responsabilités!

L'EXCELLENCE NE PEUT S'ATTEINDRE PAR LE DOPAGE

Le sport propose des défis, et sa pratique favorise l'exploration de ses limites personnelles et le dépassement de soi. Par la compétition, on peut mesurer et célébrer l'excellence sportive et humaine. Celle-ci ne peut s'atteindre par l'utilisation de moyens illégaux. La victoire, ce n'est pas seulement de battre l'adversaire, et les champions qui méritent notre estime ne recourent pas au dopage.

L'excellence, c'est gagner dans le respect des règles!

Le dopage mine les bienfaits associés à la pratique du sport

LE DOPAGE MENACE LES BIENFAITS LIÉS AU DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE

Le sport est aussi considéré comme un outil de développement de la personne. On le dit formateur, on estime qu'il constitue un moyen privilégié pour favoriser des expériences préparant à la vie en société par le développement de valeurs comme le respect des autres et des règlements, l'honnêteté, la camaraderie, la persévérance et l'estime de soi. Pour réaliser ce grand potentiel de formation et d'éducation, le sport doit être pratiqué, enseigné, encadré et encouragé dans un véritable esprit sportif.

Le dopage renie les valeurs formatrices du sport!

LE DOPAGE MENACE LA SANTÉ

Le sport constitue un outil de lutte à la sédentarité et de prévention des maladies qui y sont associées. La lutte au dopage vise aussi à protéger la santé des sportifs et à conserver les effets bénéfiques obtenus par la pratique du sport. Les dangers associés à l'utilisation et à la surconsommation de certains produits dopants sont suffisamment documentés pour dissuader les sportifs de les utiliser. Les effets peuvent aller de simples malaises à des séquelles permanentes et irréversibles, et dans des cas extrêmes, à la mort.

Plusieurs personnes, au nom de la liberté, militent en faveur de la légalisation du dopage sportif. Si le dopage était légal, cela équivaldrait à demander à chaque sportif de mettre sa santé en danger pour pouvoir rivaliser à armes égales avec ceux qui y recourent.

Se doper, c'est mettre sa santé en jeu!

En conclusion : le dopage menace le sport

Dans la société, le sport constitue principalement un moyen permettant d'atteindre des objectifs individuels (forme physique, plaisir, dépassement, etc.) ou collectifs (santé, éducation, etc.). À ce titre, son existence se justifie par l'apport social qu'il peut amener. Ce rôle positif fait en sorte : que beaucoup de personnes le pratiquent; que les parents encouragent leurs enfants à s'y adonner; et que les gouvernements en favorisent l'organisation et la pratique.

Par contre, le sport est ce qu'on lui permet d'être. Il peut parfois donner lieu à des manifestations négatives de tricherie, de violence et même de politique partisane qui nuisent à son image. Au même titre, chaque fois qu'un athlète est reconnu coupable de dopage, il contribue à discréditer le sport et les valeurs qu'on lui attribue. Le dopage mine la confiance que les personnes portent dans le sport comme outil de santé et de formation. Le dopage menace ainsi l'institution même du sport. Accepter le dopage ne peut que détruire l'image du sport et conduire inévitablement à sa perte.

Chaque personne associée au sport a la responsabilité d'en préserver l'image et les valeurs. Il revient à tous, sportifs de tous niveaux, entraîneurs, intervenants, personnel médical et parents, de lutter contre le dopage. Chacun doit jouer son rôle pour faire du terrain sportif un environnement sain et porteur de valeurs positives permettant le développement du sportif tant en ce qui a trait à ses habiletés athlétiques que sur les plans personnel et social.

Le dopage, ce n'est pas du sport!

CONSEILS AUX ENTRAÎNEURS

Sensibilisez les sportifs aux valeurs associées au sport

Échangez avec les sportifs à propos des principes sur lesquels se fonde la lutte au dopage.

Responsabilisez les sportifs

Sensibilisez-les au fait que chacun a un rôle à jouer dans le maintien du sport comme institution.

Demandez aux participants de définir un contrat qu'ils s'engagent à signer et à respecter. Comparez-le avec le *Contrat du sportif* suggéré en annexe.



LES PRODUITS DOPANTS

Les substances et méthodes de dopage

On peut définir le dopage comme *l'utilisation, au cours de compétitions sportives ou en vue d'y participer, d'une substance ou d'une méthode visant à modifier artificiellement la performance, et qui est interdite par les autorités sportives*. La liste des substances et méthodes interdites est déterminée par l'Agence mondiale antidopage (AMA) et le Comité international olympique (CIO).

Le dopage constitue principalement un détournement de la vocation de certains médicaments à des fins d'amélioration de la performance athlétique. Les substances dopantes sont généralement des médicaments visant à soigner diverses maladies ou affections, et qu'on ne peut normalement se procurer que sur prescription d'un médecin. D'autres substances peuvent cependant se trouver dans des médicaments disponibles sans ordonnance ou même dans des produits alimentaires.

Il y a cinq classes de substances interdites :

- > les stimulants;
- > les analgésiques narcotiques;
- > les agents anabolisants;
- > les diurétiques;
- > les hormones peptidiques, substances mimétiques et analogues.

Il existe également des méthodes de dopage interdites :

- > le dopage sanguin, qui consiste en une transfusion de sang ou de globules rouges dans le but d'augmenter la capacité aérobie d'un athlète;
- > la manipulation pharmacologique, chimique et physique de l'urine (substances ou méthodes qui peuvent modifier l'intégrité d'un échantillon d'urine et influencer sa validité);
- > l'administration de transporteurs artificiels d'oxygène ou de succédanés du plasma sanguin.

D'autres classes de drogues sont soumises à certaines restrictions :

- > l'alcool;
- > les cannabinoïdes;
- > les anesthésiques locaux;
- > les glucocorticostéroïdes;
- > les bêtabloquants;
- > les médicaments contre l'asthme et les affections respiratoires.

Les catégories de substances interdites

LES STIMULANTS

Les stimulants sont des substances qui agissent surtout sur le système nerveux central et cardiovasculaire. Leur utilisation vise à prolonger l'état d'éveil, à réduire la fatigue, à favoriser la ventilation et à augmenter l'agressivité. Les stimulants les plus connus sont les amphétamines, l'éphédrine, la caféine* et la cocaïne.

* La consommation normale de produits contenant de la caféine (café, chocolat et cola) ne soulève pas de problèmes. À l'occasion d'un test de dépistage, un résultat sera considéré comme positif si le niveau de caféine dans l'urine dépasse 12 mg/ml.

LES ANALGÉSQUES NARCOTIQUES

Ce sont des substances utilisées pour combattre la douleur. Elles permettent de surmonter la douleur afin de poursuivre la compétition ou l'entraînement. La morphine et les substances apparentées font partie de cette catégorie.

LES AGENTS ANABOLISANTS

Les agents anabolisants, fort connus depuis les Jeux Olympiques de 1988, sont des dérivés chimiques apparentés à la testostérone, une hormone produite dans le corps humain et mis au point de façon à avoir un effet semblable aux stéroïdes naturels. Leur utilisation vise à augmenter la masse et la puissance musculaires.

LES DIURÉTIQUES

Les diurétiques sont des substances qui agissent sur les reins en augmentant le volume d'urine formée, ce qui favorise l'évacuation de grandes quantités d'eau. On les utilise pour favoriser une perte de poids rapide ainsi que pour éliminer ou masquer la présence d'autres substances dopantes dans l'organisme.

LES HORMONES PEPTIDIQUES, SUBSTANCES MIMÉTIQUES ET ANALOGUES

Les hormones peptidiques jouent le rôle de messagers à l'intérieur de l'organisme de façon notamment à stimuler la croissance et à provoquer la production d'autres hormones comme la testostérone. Parmi celles-ci, l'hormone de croissance humaine (hGH) ainsi que la gonadotrophine chorionique humaine (hCG) sont utilisées par des athlètes pour leurs effets anabolisants (augmentation de la masse musculaire). L'érythropoïétine (EPO) est une hormone produite par les reins qui stimule la production de globules rouges, ce qui favorise l'augmentation de la capacité de transport d'oxygène par le sang, avantage que recherchent les athlètes inscrits dans des disciplines d'endurance.

Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) produit et met régulièrement à jour le guide *Classification des drogues*⁴, qui offre des renseignements sur les substances interdites, sur les médicaments qui peuvent contenir ces substances ainsi que sur les médicaments permettant de se soigner sans risquer un contrôle antidopage positif. Pour obtenir plus d'information sur les substances et méthodes interdites, on peut visiter le site Internet du CCES (www.cces.ca).

Les catégories de drogues soumises à des restrictions

- > *L'usage des drogues faisant partie de ce groupe est soumis à certaines restrictions. Il s'avère donc important de s'informer des conditions permettant leur utilisation.*

LES BÊTABLOQUANTS

Ce sont des drogues utilisées pour traiter les maladies du cœur en abaissant la tension artérielle et la fréquence cardiaque ainsi que pour soigner des migraines et contrôler les tremblements. On les utilise dans certains sports où il importe d'éviter les tremblements, comme les épreuves de tir.

L'ALCOOL ET LES CANNABINOÏDES

Ces drogues sont utilisées dans le but de réduire le stress lié à la compétition.

LES ANESTHÉSIIQUES LOCAUX

Ces drogues sont utilisées pour réduire ou masquer la douleur limitant l'effort.

LES GLUCOCORTICOSTÉROÏDES

Ces drogues sont utilisées principalement comme anti-inflammatoires qui soulagent aussi la douleur et produisent un effet euphorique.

LES MÉDICAMENTS CONTRE L'ASTHME ET LES AFFECTIONS RESPIRATOIRES

Ce type de médicaments peut contenir des stimulants proscrits.

SUBSTANCES ET EFFETS

CLASSES/PRODUITS/ MÉTHODES	EFFETS RECHERCHÉS	SIGNES D'UTILISATION/RISQUES POUR LA SANTÉ
Stimulants (amphétamine, éphédrine, caféine, cocaïne, etc.)	Prolonger l'état d'éveil Réduire la fatigue Augmenter la ventilation Perdre du poids	Agitation nerveuse – État euphorique – Agressivité – Perte de coordination et de jugement – Perte de poids – Insomnie – Douleurs musculaires – Déshydratation – Troubles du rythme cardiaque – Hypertension artérielle – Hémorragies cérébrales – Psychoses – Maladies pulmonaires – Toxicomanie
Analgésiques narcotiques	Réduire ou masquer la douleur limitant l'effort	Nausées et vomissements – Perte d'équilibre et de coordination – État dépressif – Danger d'aggraver une blessure – Dépression respiratoire – Dépendances physique et psychologique
Agents anabolisants (stéroïdes, nandrolone, stanozolol, testostérone, etc.)	Augmenter la masse musculaire	Acné – Œdème du visage – Agressivité – Peau grasse – Dysfonctionnement hormonal – Maladies du foie – Hypertension artérielle – Troubles cardio- vasculaires – Transmission de maladies infectieuses (hépatite, sida) lors d'échange de seringues – Ruptures tendineuses CHEZ LES FEMMES Masculinisation (voix grave) – Pilosité excessive sur le visage et le corps – Interruption des fonctions ovariennes et des menstruations – Croissance du clitoris CHEZ LES HOMMES Perte de cheveux – Grossissement des seins – Réduction de la taille des testicules – Diminution de la production de sperme – Impuissance – Grossis- sement de la prostate CHEZ LES ADOLESCENTES ET ADOLESCENTS Importante acné sur le corps et le visage – Arrêt prématuré de la croissance des os longs
Diurétiques	Réduire le poids Masquer l'utilisation de substances dopantes	Fatigabilité – Vertiges – Crampes musculaires – Déshydratation sévère – Troubles du rythme – cardiaque – Insuffisance rénale – Abaissement de la tension artérielle – Déséquilibre électrolytique
Hormones peptidiques, substances mimétiques et analogues Hormone de croissance humaine (hGH) Érythropoïétine (EPO)	Augmenter la masse musculaire Augmenter la capacité aérobie	Grossissement des seins chez l'homme – Grossis- sement et épaississement des doigts, des orteils, des oreilles et de la peau – Croissance excessive des organes internes – Déformation des os – Diabète – Troubles cardiaques – Troubles thyroïdiens Caillots de sang – Troubles cardiaques – Maladies du cœur – Hypertension artérielle – Cancer – Mort subite
Dopage sanguin	Améliorer la performance aérobie	Réactions allergiques – Ictère – Caillots de sang – Choc métabolique
Bêtabloquants	Diminuer les effets du stress liés à la compétition Diminuer la fréquence cardiaque	État dépressif – Diminution de l'endurance – Asthme – Désordres liés au sommeil – Arythmie cardiaque – Hypertension artérielle – Coma hypoglycémique chez le diabétique traité à l'insuline
Anesthésiques locaux	Réduire ou masquer la douleur limitant l'effort	Réactions allergiques – Troubles respiratoires – Défaillance cardiovasculaire – Danger d'aggraver une blessure
Glucocorticostéroïdes (cortisone, etc.)	Traiter l'inflammation – Réduire ou masquer la douleur limitant l'effort	État euphorique – Hypertension artérielle – Arythmie cardiaque – Danger d'aggraver une blessure
Cannabinoïdes (marijuana, haschich, etc.)	Réduire le stress lié à la compétition	État euphorique – Troubles de la coordination – Infections bronchiques
Alcool	Réduire le stress lié à la compétition	État euphorique – Troubles de coordination – Dépendance – Tachycardie

CONSEILS AUX ENTRAÎNEURS

Rappelez que l'excellence ne peut s'atteindre par le dopage

Insistez, auprès des sportifs, sur les considérations éthiques relatives au dopage. Les règlements créent des obstacles communs à tous les participants, ce qui rend la compétition équitable. L'excellence dans un sport s'atteint en surmontant ces obstacles dans le respect des règles. L'excellence ne peut s'obtenir par le dopage. La victoire ne consiste pas uniquement à battre l'adversaire, mais à développer pleinement son potentiel humain et sportif.

Rappelez les effets indésirables des substances dopantes

La lutte au dopage consiste également à protéger la santé des sportifs. À quoi sert de développer ses capacités physiologiques si l'usage d'un produit peut nuire à sa santé? À l'aide du tableau « Substances et effets », discutez des effets nocifs du dopage. Les substances et méthodes figurant sur la liste peuvent effectivement avoir une incidence positive sur la performance, mais leur utilisation comporte aussi des risques. Rappelez-leur aussi que ce n'est pas parce qu'un produit est en vente libre qu'il est sans danger pour la santé. Il importe de respecter l'usage auquel il est destiné ainsi que la posologie recommandée.

Soyez prêt à répondre aux questions et arguments

L'entraîneur ne peut se permettre de ne pas avoir d'opinion! Vous devez donc vous renseigner sur le sujet puisqu'il préoccupe vos sportifs. La section « Questions et réponses en matière de dopage » peut vous aider à élaborer certaines de vos réponses.

ATTENTION AUX PRODUITS ILLÉGAUX

La distribution et, dans certains cas, la consommation de plusieurs substances interdites (par exemple, les agents anabolisants et le cannabis) pour des raisons non médicales légitimes constituent des actes criminels au Canada et dans plusieurs autres pays. Comme la vente de plusieurs de ces produits est interdite ou soumise à des restrictions, leurs utilisateurs se les procurent sur le marché noir. La majorité des produits obtenus sur le marché noir présentent une qualité douteuse, étant dilués à l'aide de produits parfois toxiques, ce qui constitue un danger supplémentaire pour la santé des utilisateurs.

COMMENT INTERVENIR EN CAS DE SOUPÇONS?

Qu'est-ce qui peut éveiller des soupçons?

Détecter un sportif qui se dope n'est évidemment pas chose facile puisque, si c'était le cas, les organismes sportifs n'auraient pas à multiplier et à continuellement sophistiquer les tests de dépistage. De plus, la majorité des entraîneurs québécois évoluent à un niveau de compétition où il n'y a pas de contrôles antidopage.

À moins qu'un sportif lui confie se doper, l'entraîneur pourra avoir des soupçons essentiellement par les renseignements dont pourrait lui faire part une tierce personne, ainsi que par l'observation de deux types d'indicateurs, soit l'apparition d'effets secondaires ou une progression marquée de la performance.

APPARITION D'EFFETS SECONDAIRES

Comme cela est précisé dans le tableau « Substances et effets », certains signes révélateurs d'utilisation sont observables notamment sur le plan du comportement et de certaines modifications de l'apparence corporelle. Par exemple, le gain de poids et de masse musculaire, une acné marquée, l'œdème du visage et la perte de cheveux chez l'homme, combinés à des comportements agressifs, constituent des signes pouvant suggérer l'usage de stéroïdes anabolisants.

PROGRESSION MARQUÉE DE LA PERFORMANCE

Pour un entraîneur, il est évidemment agréable d'assister à la progression rapide d'un protégé, en s'en accordant une part de crédit. Il doit cependant être vigilant relativement à la possibilité de recours à des substances dopantes. L'expérience de l'entraîneur et la connaissance de sa discipline sportive devraient l'aider à déterminer s'il est logique d'entretenir des soupçons ou si cette progression serait plutôt liée à des facteurs comme la croissance du sportif ou l'amélioration de ses habiletés techniques et tactiques.

La démarche de l'entraîneur

La *Politique canadienne sur le dopage sportif*³ décrit certains comportements d'individus (ce qui inclut les entraîneurs) qui peuvent constituer une infraction de dopage connexe, notamment celui de fermer les yeux sur l'utilisation de substances ou de pratiques interdites. La politique suggère que l'entraîneur hérite à tout le moins d'un devoir moral d'intervenir s'il soupçonne un cas de dopage chez un sportif qu'il supervise.

Les organismes sportifs ont la responsabilité de s'assurer que les athlètes susceptibles de faire l'objet de tests de contrôle du dopage sont informés relativement aux substances interdites ainsi qu'aux sanctions et à la procédure d'appel. Le cas d'un sportif qui subit un test de dépistage positif relève de l'application de la *Politique canadienne sur le dopage sportif*³. Dans les cas où il n'existe pas de preuves de recours au dopage, l'approche diffère. En effet, s'il n'a pas subi un test positif (il n'y a pas nécessairement de tests à son niveau de compétition) ni formulé d'aveux, le sportif concerné ne peut être considéré comme coupable de dopage et interpellé comme tel.

Le rôle de l'entraîneur consiste alors principalement à prendre de l'information sur le cas. Il peut notamment se renseigner au sujet des éléments sur lesquels se fondent les soupçons d'une tierce personne ainsi que procéder à ses propres observations et s'informer auprès de l'entourage du sportif. La discussion s'impose ensuite afin d'établir s'il y a véritablement utilisation de substances interdites, consciente ou non, et d'échanger, s'il y a lieu, sur les facteurs qui auraient favorisé ce comportement, et sur les mesures à prendre pour y remédier. L'entraîneur doit savoir départager le lien de confiance qui l'unit au sportif ainsi que les intérêts communs et les règles du sport, ce qui peut s'avérer conflictuel. Sa fédération sportive, le SLS ainsi que le CCES peuvent aussi le conseiller dans sa démarche.

CONSEILS AUX ENTRAÎNEURS**Discutez avec le sportif**

Assurez-vous qu'il connaît l'interdiction d'utiliser certaines substances. Faites-lui part de vos préoccupations à son égard. S'il est admissible aux tests de dépistage, rappelez-lui qu'il n'est pas à l'abri d'un contrôle positif.

Réaffirmez les valeurs positives du sport

Faites un retour sur les aspects traités dans la rubrique « Conseils aux entraîneurs » des sections précédentes en échangeant sur les raisons de sa participation et les valeurs du sport. Réaffirmez les raisons pour lesquelles on doit s'opposer au dopage. La section « Questions et réponses en matière de dopage » peut vous aider à offrir des arguments pertinents en guise de réponses.

Échangez sur les raisons incitant au dopage

Insistez sur les récompenses intrinsèques du sport; le sportif ne doit pas avoir peur de l'échec ou céder aux pressions qu'il subit. Indiquez-lui qu'il y a plusieurs façons de s'améliorer sans recourir à des produits dopants (voir la section « Alternative au dopage ou bon entraînement? »). Mettez aussi en perspective ses chances de parvenir à un haut niveau.

Obtenez un engagement de sa part

Demandez-lui de s'engager à respecter le Contrat du sportif. Faites-lui comprendre qu'un entraîneur ne peut tolérer qu'un sportif sous sa responsabilité se dope, au risque de s'exposer lui aussi à des sanctions.

Faites appel à votre fédération sportive

Si tous vos arguments ont été épuisés sans résultat, et que vous croyez avoir affaire à un cas de dopage, demandez l'assistance de votre fédération qui pourra alors obtenir des conseils du SLS et du CCES. Un entraîneur n'a pas à prendre des mesures radicales s'il ne dispose que de soupçons.

ALTERNATIVE AU DOPAGE OU BON ENTRAÎNEMENT?

Pas de solution miracle!

Dans un milieu très compétitif, le sportif sera enclin à demander quelles sont les solutions de rechange au dopage. Évidemment, il n'existe aucune substance miracle approuvée par les autorités sportives. Ce n'est certainement pas en cherchant à remplacer les produits dopants par d'autres produits qu'on règlera le problème. La quête d'un produit dit *alternatif* reproduit la même démarche psychologique que celle du sportif qui se dope. Elle constitue en soi un comportement de dopage et peut progresser éventuellement jusqu'à l'utilisation de produits interdits. L'entraîneur doit donc lutter contre cette dépendance psychologique qui peut s'installer chez le sportif.

Fondements de la performance sportive et personnelle

La réalisation de bonnes performances sportives dépend principalement de l'apport maximal de quatre composantes, soit le développement technique et stratégique, l'entraînement des qualités physiologiques, le développement psychologique et la nutrition. Le modèle de la table illustre bien les quatre éléments essentiels au développement optimal du potentiel sportif du participant. Ce sont ces vecteurs qui s'avèrent la véritable alternative au dopage en tant qu'éléments pouvant améliorer la performance.



TROUVER LE BON ÉQUILIBRE

Ces quatre composantes représentent les conditions sine qua non à l'atteinte d'un haut niveau de performance. Quelquefois, certains aspects sont négligés. Devant une baisse de performance, le sportif aura ainsi l'impression qu'il ne peut plus s'améliorer et il pourra être enclin à chercher ailleurs des réponses à ses carences. Les comportements de dopage surgissent fréquemment dans des périodes de baisses de performance (*slump*) causées par le surentraînement ou par des blessures.

Il importe donc de faire réaliser au sportif que sa performance dépend d'un ensemble de facteurs sur lesquels doit porter sa préparation. Le modèle de la table est un exemple facile à véhiculer. C'est en sentant qu'il peut s'améliorer dans plusieurs aspects que le sportif acquiert la confiance en ses propres moyens ainsi qu'un sentiment de satisfaction. Comprendre et maîtriser les composantes de son entraînement permet au sportif d'acquérir l'autonomie personnelle que peut procurer le sport.

CONSEILS AUX ENTRAÎNEURS**Luttez contre la dépendance psychologique**

Faites comprendre aux sportifs que la performance dépend d'abord de la maximisation des quatre composantes et qu'il n'existe pas de véritable alternative à l'effort, au talent et à un entraînement de qualité.

Définissez des objectifs

Avec les sportifs, fixez des objectifs réalistes qui ne sont pas fondés uniquement sur la victoire, mais aussi sur l'amélioration de divers aspects. Un carnet de l'entraînement peut s'avérer un moyen concret par lequel les sportifs peuvent suivre leur progression en rapport avec les objectifs qu'ils se sont fixés. Ne manquez pas de leur souligner les aspects sur lesquels vous constatez une amélioration.

Responsabilisez les sportifs

Insistez sur le fait que les habitudes qu'ils adoptent dans la vie courante ont aussi des répercussions importantes sur leurs performances; c'est le cas pour l'alimentation, le sommeil, le tabagisme et la consommation de produits tels que le cannabis ou l'alcool.

Offrez de véritables solutions aux sportifs

Si vous ne disposez que de quelques heures d'entraînement par semaine, proposez-leur de compléter leur préparation à d'autres moments: par exemple, par un programme individuel d'exercices de musculation. La constitution d'un réseau de spécialistes en nutrition ou en conditionnement physique (kinésio-logues) vers qui vous pouvez les diriger pourra remédier à un manque de temps et de connaissances dans certains domaines. Il ne faut surtout pas demander à un sportif d'augmenter son poids ou sa masse musculaire, par exemple, sans lui proposer de moyens pour y parvenir.

PROGRAMMES DE MUSCULATION: ATTENTION

Les entraîneurs devraient porter une attention particulière aux sportifs qui suivent des programmes de musculation ainsi qu'aux conditions dans lesquelles ils s'entraînent. *L'Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois²* réalisée par le SLS révèle que les utilisateurs de stéroïdes anabolisants et de créatine se trouveraient principalement chez les sportifs qui s'entraînent avec poids, haltères et appareils de musculation.

Les entraîneurs qui désirent que leurs sportifs suivent un programme de musculation devraient s'informer notamment des conditions d'entraînement ainsi que des compétences des personnes qui les supervisent. Ils devraient aussi s'assurer que ces personnes ne favorisent pas l'utilisation de produits pour l'amélioration des capacités athlétiques.

L'ALIMENTATION ET LES SUPPLÉMENTS

Les suppléments alimentaires semblent jouir d'une grande popularité auprès des jeunes sportifs. En effet, l'*Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois*² réalisée par le SLS, a révélé que respectivement 26,6 % et 11,5 % des répondants utiliseraient des suppléments de vitamines et de suppléments de protéines/créatine pour améliorer leur performance. Cet usage vise pour certains à combler des carences causées par la grande dépense énergétique que requièrent les nombreux efforts déployés à l'entraînement et en compétition. Pour d'autres, cet usage est lié aux propriétés ergogéniques associées à certains de ces produits. Quels que soient les résultats escomptés, il y a lieu d'émettre des réserves quant à l'utilisation de ces produits.

Les besoins alimentaires des sportifs

Les suppléments ne peuvent se substituer à une saine alimentation. Un sportif qui s'entraîne à raison de deux fois/semaine, en plus de participer à une compétition, peut satisfaire tous ses besoins en éléments nutritifs par une alimentation équilibrée respectant les recommandations du *Guide alimentaire canadien*⁴⁶ (GAC). Les besoins énergétiques supplémentaires des athlètes dont la charge de travail est plus importante peuvent être comblés en augmentant les portions de chaque groupe d'aliments. Avant de recourir à des suppléments, un sportif devrait d'abord vérifier auprès d'un spécialiste en nutrition si son alimentation est adéquate et si la charge de travail qu'il exécute le justifie.

À utiliser avec prudence

Les vitamines et les minéraux constituent des nutriments déjà contenus en quantité suffisante dans une saine alimentation. Bien que certaines vitamines obtenues dans les suppléments puissent être emmagasinées dans l'organisme, celles qui sont prises en trop peuvent s'avérer inefficaces (éliminées dans l'urine) ou voire même nocives si leur ingestion est trop importante. Dans le cas de suppléments de protéines ingérés en trop, ce surplus est transformé en tissu adipeux. Trop de personnes ne respectent pas le dosage prescrit, pensant que si un produit donne des résultats, en prendre deux fois plus donnera de meilleurs résultats. C'est l'un des dangers qui guettent les jeunes sportifs qui recourent aux suppléments.

Pour la créatine, certains effets secondaires ont été rapportés : gain de poids sans gain notable de masse musculaire, raideurs aux articulations, crampes abdominales et, à plus long terme (selon la dose, la forme et l'état de santé de la personne), un déséquilibre métabolique et des problèmes rénaux. Pour ces raisons, **l'usage de la créatine est déconseillé aux enfants et aux adolescents en période de croissance.**

Le marché des suppléments alimentaires vise plus particulièrement les jeunes sportifs. De nombreuses études ont remis en question la pureté de certains suppléments alimentaires disponibles au comptoir ou par Internet. On aurait trouvé des substances illégales telles que des agents anabolisants, des stimulants et des diurétiques qui ne sont évidemment pas indiquées sur les étiquettes. De nombreux athlètes ont d'ailleurs subi des contrôles antidopage positifs après avoir utilisé de la créatine.

Les aspects juridiques et éthiques

L'usage de suppléments alimentaires* n'est pas interdit dans le sport, mais il soulève néanmoins de nombreuses préoccupations du point de vue éthique. Plusieurs intervenants considèrent que l'usage non justifié de tels produits dans le but d'améliorer la performance de façon artificielle contrevient à l'esprit olympique; même si ces éléments se trouvent naturellement dans l'organisme, leur usage à des niveaux dépassant largement les besoins de l'individu constitue pour plusieurs un comportement de dopage.

Certains athlètes sont continuellement à la recherche de produits miracles, de raccourcis qui leur permettraient d'atteindre les plus hauts sommets. Ils en viennent à croire que le succès ne peut être obtenu sans le recours à des aides artificielles. Plusieurs intervenants craignent que cette mentalité conduise éventuellement à l'utilisation de produits interdits, car elle relèverait de la même démarche sur le plan psychologique.

Le marché des suppléments alimentaires en Amérique du Nord représente un chiffre d'affaires annuel de plusieurs milliards de dollars. Comme un sportif peut combler ses besoins énergétiques par une saine alimentation et que le coût d'acquisition des suppléments peut s'avérer élevé, il convient aussi de se questionner sur l'éthique des personnes qui suggèrent d'utiliser ces produits sans justification.

CONSEILS AUX ENTRAÎNEURS

Ne suggérez pas l'usage de suppléments

Une alimentation équilibrée et en quantité suffisante satisfait aux besoins de la majorité des sportifs. Vous ne devez pas leur suggérer d'utiliser des suppléments. Ce n'est pas parce qu'un produit est en vente libre qu'il est sans danger pour la santé. L'usage de suppléments devrait être justifié par une carence, et recommandé par un spécialiste en nutrition ou un médecin. Si un sportif désire en utiliser, dirigez-le vers un spécialiste.

Luttez contre la dépendance psychologique

La recherche d'aides dites alternatives constitue une béquille psychologique. Expliquez aux sportifs que la performance dépend d'abord de la maximisation des quatre composantes mentionnées dans la section « Alternative au dopage ou bon entraînement? », dont le choix d'une saine alimentation.

Responsabilisez les sportifs

Insistez sur l'importance d'adopter une alimentation équilibrée telle que le suggère le *Guide alimentaire canadien*⁴⁶. À titre d'exercice, vous pouvez aussi leur proposer de faire l'évaluation d'un produit comme la créatine à l'aide de l'annexe « Sois éclairé! ».

* Pour une information plus détaillée sur les suppléments alimentaires, nous vous invitons à consulter l'annexe intitulée « Dopage, alimentation et suppléments » obtenue grâce à la collaboration de M^{me} Marielle Ledoux, Ph. D., spécialiste reconnue en matière de nutrition. M^{me} Ledoux est professeur titulaire à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal et présidente du comité Sport et nutrition pour les athlètes du Canada (SNAC) de l'Association canadienne des entraîneurs.

L'APPARENCE CORPORELLE

L'apparence corporelle peut constituer un prétexte de consommation de produits dopants au même titre que la performance athlétique. La personne qui désire améliorer son apparence corporelle, tout comme le sportif qui veut améliorer sa performance, recourt parfois à des aides artificielles. Les préoccupations découlant de ces deux types de comportement sont les mêmes, c'est-à-dire qu'elles sont liées à la santé et à l'éthique.

L'adolescence... un moment propice

Durant cette période de fortes transformations, l'adolescent est fragile sur le plan émotif. Qu'on pense aux modifications physiques (voix qui mue, acné, seins chez la jeune fille, etc.) ou à la tenue vestimentaire, les points de comparaison avec les pairs abondent. Dans sa quête de reconnaissance et d'identification sociale, l'apparence corporelle constitue pour l'adolescent une préoccupation importante afin d'être le moins possible différent de la masse ou bien d'être admiré par ses pairs.

Les médias entretiennent le culte du corps parfait

Les médias véhiculent actuellement l'image du corps parfait, non pas uniquement chez les adultes mais également chez les adolescents. Plusieurs artistes et vedettes de cinéma, références par excellence de l'adolescence, adoptent la beauté du corps comme véhicule promotionnel. Ces corps deviennent des références pour l'adolescent, qui va tenter de se démarquer en améliorant sa propre apparence corporelle.

L'apparence corporelle est une industrie

Profitant de ce culte du corps parfait, l'industrie des produits dits de santé a mis sur pied en Amérique du Nord un marché annuel de plusieurs milliards de dollars. On ne se surprendra plus d'être inondé de publicité, souvent mensongère, à propos de produits, de programmes amaigrissants, ou d'appareils révolutionnaires qui promettent, moyennant peu d'efforts, un corps parfait. L'accent

élevé placé sur la beauté corporelle, concept auquel les adolescents se rattachent ardemment, jette les bases d'un système de consommation de suppléments (par exemple, la créatine) sans objectif sportif, mais dans le but avoué de se construire une apparence corporelle qui sera remarquée et admirée.

Les sportifs aussi!

L'*Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois*² réalisée par le SLS, a révélé que, parmi les sujets disant utiliser la créatine et les stéroïdes, respectivement 16,6 % et 24,5 % auraient recours à ces produits uniquement pour améliorer leur apparence corporelle. De plus, respectivement 33,3 % et 31,1 % des utilisateurs de créatine et de stéroïdes ont déclaré utiliser ces produits pour améliorer à la fois leur performance et leur apparence.

Répartition des utilisateurs de créatine et de stéroïdes selon les raisons

	Suppléments de protéines, créatine (n = 487)	Stéroïdes anabolisants (n = 45)
Performance seulement	50,1 %	44,4 %
Apparence seulement	16,6 %	24,5 %
Performance et apparence	33,3 %	31,1 %

Source : *Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois*²

Les sportifs, tout comme les jeunes de leur âge, peuvent aussi désirer se rapprocher des standards sociaux en ce qui concerne la tenue vestimentaire ou l'apparence corporelle. De plus, les sportifs évoluent dans un milieu qui ne manque pas de modèles en matière de beauté corporelle. Plusieurs vedettes sportives s'associent à la promotion de produits en louangeant leurs effets bénéfiques. La pression sociale, l'influence des idoles ainsi que la fréquentation de lieux comme certains centres de conditionnement physique où ces produits sont disponibles, constituent autant de facteurs qui peuvent favoriser le recours à des aides artificielles.

Chez les sportifs pour qui l'amélioration de l'apparence corporelle constitue le principal motif d'usage d'aides artificielles, les préoccupations de manquement aux règlements sont peu de chose, d'autant plus que la plupart d'entre eux évoluent à un niveau de compétition où ils ne doivent pas se soumettre à des tests antidopage. L'approche préventive ne peut donc s'inspirer que des principes de l'éthique sportive.

CONSEILS AUX ENTRAÎNEURS

Soyez attentif aux problèmes des jeunes

Soyez conscient de la situation des jeunes sportifs et de l'importance qu'ils accordent à leur apparence corporelle et au respect de la part de leur pairs. Échangez avec eux sur le fait que la période qu'ils vivent n'est que transitoire. Ne tolérez pas les remarques désobligeantes relatives à l'apparence corporelle que des jeunes peuvent adresser à un coéquipier.

Discutez de dopage sportif

Rappelez aux sportifs que, quel que soit le niveau de compétition, l'usage de certains produits est interdit par les règlements. De plus, pour les sportifs susceptibles de faire l'objet de contrôles antidopage, cet usage peut occasionner un contrôle positif.

Offrez-leur des solutions

S'ils le désirent, proposez-leur des exercices particuliers permettant notamment d'augmenter la masse musculaire ou de perdre du poids, ou dirigez-les vers des spécialistes en conditionnement physique (kinésilogues) qui les aideront à réaliser leurs objectifs sans recourir à des moyens artificiels. Rappelez-leur la nécessité d'une alimentation saine et équilibrée, et envoyez-les à des spécialistes en nutrition, s'ils le désirent.

Responsabilisez les sportifs relativement à leurs habitudes de consommation

Tentez d'établir chez eux une réflexion mature quant à l'utilisation de produits pour qu'ils évitent de se fier aveuglément à certaines personnes ou sources d'information. L'annexe « Sois éclairé! » peut les aider à se questionner sur certains aspects comme la qualité et l'efficacité de ces produits, leur légalité sportive ou sociale ainsi que leurs effets sur la santé.



LES DROGUES SOCIALES

Il importe de parler des drogues dites sociales qui sont légales comme l'alcool, ou illégales comme le cannabis et la cocaïne, puisqu'elles peuvent figurer sur la liste des substances interdites ou soumises à des restrictions par l'AMA et le CIO. Les drogues sociales sont réparties dans trois catégories selon l'effet qu'elles produisent : les perturbateurs, les déprimeurs et les stimulants (voir l'annexe « Drogues sociales »). Le cannabis et les autres hallucinogènes sont des perturbateurs qui influencent la perception, les émotions et les processus psychologiques. L'alcool et les tranquillisants, comme l'héroïne, sont des déprimeurs qui ralentissent le système nerveux central et qui, à faibles doses, procurent une sensation de calme, de somnolence et de bien-être. L'utilisation des stimulants, comme la cocaïne, vise notamment à augmenter l'endurance, à réduire l'appétit ou à procurer une sensation de bien-être et d'euphorie.

Dans le domaine du sport, la consommation de certaines drogues sociales constitue d'abord un manquement aux règlements. Cependant, les méfaits associés à l'utilisation de l'alcool et des autres drogues sociales dépassent largement le simple cadre de la légalité sportive. Selon le ministère de la Santé et des Services sociaux, l'usage inapproprié de substances psychotropes est *susceptible d'entraîner des problèmes d'ordre physique, psychologique, économique et social, bref un usage qui constitue un danger pour la santé, pour la sécurité ou pour le bien-être des individus, de leur entourage et de la collectivité*. (MSSS³⁷, p. 10). Le sportif tout comme le citoyen en général peut être touché par ces problèmes.

Les drogues, un phénomène social

Les drogues sociales font partie de l'environnement des jeunes très tôt. Ceux-ci sont généralement exposés à l'alcool dans leur milieu familial, puis aux drogues illicites dès leur arrivée à l'école secondaire. L'adolescence constitue une période de fragilisation caractérisée par de nombreux bouleversements sur les plans physique, psychologique et social au cours de laquelle le jeune peut devenir vulnérable à diverses influences qui s'exerceraient sur lui.

Des pressions d'ordre social (la mode, l'entourage, le désir d'appartenance à un groupe, etc.) ou psychologique (l'angoisse, l'insécurité, la déception, etc.) constituent des facteurs pouvant favoriser les premiers contacts avec les drogues ou, éventuellement, une consommation régulière. Les principales raisons invoquées par les jeunes pour consommer sont la curiosité, le plaisir, l'affirmation de soi, l'imitation des adultes ou des pairs et la détente. La majorité (80 %) des Québécois de plus de 15 ans consomment de l'alcool, et la marijuana est la drogue illicite la plus utilisée. Même si la plupart des adolescents consommateurs de drogues sociales limitent leur niveau de consommation à une forme occasionnelle ou à quelques épisodes, on évalue que de 6 % à 10 % d'entre eux peuvent être décrits comme des consommateurs abusifs ou présentant des problèmes.³⁶

Le sport et les drogues sociales

On décrit le sport comme un moyen permettant d'éviter des problèmes de délinquance ou de drogue, ce qui n'empêche pas les sportifs de consommer. Le sport peut même parfois favoriser la consommation d'alcool, comme à l'occasion d'une célébration de victoire ou de retrouvailles. Plusieurs personnes peuvent aussi recourir à des produits à la suite d'un événement malheureux, ce qui peut s'avérer le cas pour un sportif sur lequel s'exerce une grande pression, et qui subit une défaite ou vit une baisse de performance.

Les résultats de l'*Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois*² réalisée par le SLS révèlent que plusieurs jeunes sportifs considèrent que l'alcool et certaines drogues peuvent avoir des effets bénéfiques sur leur performance. Respectivement 11,5 %, 7,7 % et 2,2 % des répondants ont déclaré avoir utilisé l'alcool, la marijuana et la cocaïne dans le but d'améliorer leur performance athlétique. Même si l'utilisation pouvait varier d'occasionnelle à régulière, ce phénomène n'en demeure pas moins troublant, car il soulève notamment des considérations d'éthique sportive ainsi que de méconnaissance des effets réels de ces produits sur la performance et la santé.

La consommation de drogues sociales s'avère un sujet difficile à aborder avec les jeunes puisqu'elle touche la vie privée de l'individu hors du contexte sportif. L'entraîneur n'a pas de contrôle sur plusieurs facteurs comme le milieu familial, les fréquentations et les occasions de consommer. Cependant, on reconnaît la présence d'un adulte significatif comme un facteur de protection important pour prévenir la consommation ou l'abus de drogues sociales chez les jeunes. L'entraîneur peut de plusieurs façons exercer une influence positive auprès des sportifs sous sa responsabilité.

CONSEILS AUX ENTRAÎNEURS

Donnez l'exemple

Ne laissez planer aucun doute sur votre opposition à la consommation de drogues. Il ne faut pas banaliser l'usage de produits considérés à la mode par les jeunes. Dans les occasions où l'alcool est présent, sachez faire preuve de modération.

Ne favorisez pas les occasions de consommation

En n'associant pas l'alcool à des occasions de célébration sportive, vous ferez votre part pour ne pas favoriser les habitudes de consommation chez les jeunes.

Renseignez les sportifs

Vous pouvez fournir des occasions d'information, de discussion et d'échange sur les points suivants :

- > certaines substances figurent sur la liste de l'AMA et du CIO;
- > les effets bénéfiques sur la performance ne sont pas démontrés;
- > plusieurs dangers et méfaits sont associés à leur usage (utilisez l'annexe « Drogues sociales »).

Au besoin, demandez à des personnes-ressources de venir traiter des différents aspects (santé, toxicomanie, problèmes sociaux et juridiques) associés à l'usage de l'alcool et des autres drogues (voir la section « Références et intervenants »).

Responsabilisez les sportifs relativement à leurs habitudes de consommation

Amorcez avec eux une réflexion sur l'utilisation de produits. L'annexe « Sois éclairé! » peut les aider à se questionner sur certains aspects comme la légalité, les effets sur leur santé ainsi que les incidences sur les personnes qu'ils côtoient.

Soyez vigilant et intervenez au besoin

Soyez à l'affût de signes (somnolence, euphorie, etc.) ou de modifications de comportement (humeur changeante, irritabilité, désintéressement par rapport à l'activité, etc.) qui pourraient révéler la consommation de drogues. Si vous croyez détecter un problème, amorcez la discussion avec le sportif et, si nécessaire, demandez l'assistance d'intervenants spécialisés dans ce type d'intervention.

QUESTIONS ET RÉPONSES EN MATIÈRE DE DOPAGE



Que répondre aux questions et affirmations pièges?

Les jeunes reprennent facilement les affirmations et arguments provenant de sources plus ou moins fiables. Pour éviter qu'ils s'y accrochent et s'en servent comme justifications pour modifier leurs propres valeurs en matière d'éthique sportive, voici quelques suggestions de répliques que l'entraîneur peut utiliser.

Se doper, est-ce si grave?

Les règlements sportifs ont été établis pour offrir à chacun des participants des chances égales de gagner. Ces règlements définissent notamment la façon dont doit se dérouler le jeu, l'équipement permis ainsi que les catégories d'âge ou de poids, ce qui assure l'équité ainsi que la protection de l'intégrité physique des participants. Le dopage vient donc à l'encontre du principe de l'égalité des chances et peut aussi mettre la santé des sportifs en danger. Le sport constitue fondamentalement une épreuve permettant au participant d'évaluer ses habiletés en affrontant des adversaires. Le sportif teste ses habiletés, se fixe des objectifs et s'entraîne pour s'améliorer et atteindre ses buts. Pour que la personne sorte grandie de cette expérience sur le plan tant sportif qu'humain, les résultats obtenus doivent l'être à la suite d'une compétition fondée sur le respect de l'éthique sportive et des règlements, et à la suite de ses propres efforts. Le vrai sportif ne peut se satisfaire d'une victoire obtenue en trichant, car il sait qu'il ne la mérite pas. Personne ne force un sportif à participer; par contre, en s'inscrivant volontairement dans une activité sportive, celui-ci doit s'engager à respecter les règlements.

S'il existait une pilule magique qui t'assurait de gagner, quelle serait la raison d'être du sport? Imagine une compétition où le gagnant serait connu d'avance. Quelle satisfaction aurais-tu à remporter des épreuves en sachant que tu n'as pas eu à investir les mêmes efforts que tes adversaires? Comment pourrais-tu savoir où ton talent et tes efforts auraient pu véritablement t'amener?

Pourquoi ne pas légaliser le dopage?

Légaliser le dopage représenterait évidemment des économies importantes en matière de contrôles

antidopage et d'énergies investies dans la lutte au dopage. Mais comment un organisme responsable et conséquent pourrait-il accepter de mettre en jeu la santé des sportifs en permettant qu'ils se dopent? Les méfaits de plusieurs substances sur la santé sont assez bien documentés pour qu'on n'en recommande pas l'usage; certaines le sont même assez pour que leur vente soit interdite ou contrôlée. Légaliser le dopage équivaldrait à exiger que les sportifs utilisent des produits dangereux pour lutter à armes égales.

Pensons aussi à l'image du sport. Quel parent responsable voudrait désormais que son enfant fasse du sport en sachant qu'il devrait utiliser des produits dangereux pour sa santé? À quel âge un sportif commencerait-il alors à utiliser de tels produits, connaissant aussi l'effet d'entraînement que les athlètes de haut niveau ont sur les plus jeunes? On sait que certaines substances ont des effets encore plus nocifs sur les jeunes en croissance.

Si le dopage était légal et que tous y avaient recours, quel avantage y aurait-il à se doper? On doit admettre que certains sportifs sont mieux nantis en matière de ressources humaines, matérielles et financières mises à leur disposition; on constate d'ailleurs des disparités considérables entre certains pays participants sur le plan international. Mais ces disparités le sont à partir de règlements qui ont été convenus par tous ces pays. Légaliser le dopage n'apporterait pas vraiment de changement, car les pays les plus développés le sont aussi au chapitre de l'avancement médical et le deviendraient incidemment en matière de dopage. De plus, chaque athlète devrait déboursier pour les produits ou le suivi médical, ce que ceux de certains pays ne pourraient pas faire. Donc, les athlètes désavantagés le deviendraient encore plus. Les gagnants seraient encore les fournisseurs de produits dopants, ceux qui retirent des bénéfices de leur vente.

Se doper, est-ce vraiment dangereux?

On ne connaît pas tous les effets à moyen et à long termes des produits dopants. Ceux-ci varient effectivement d'un produit à un autre. Lorsqu'on parle d'effets, on ne songe pas seulement à ceux que tu peux ressentir sur le coup, mais bien aussi à ceux qui pourraient survenir dans plusieurs années. Peu d'études peuvent donc conclure hors de tout doute que le dopage ne comporte pas de dangers pour la santé.

Plusieurs produits dopants ne peuvent être obtenus qu'illégalement, c'est-à-dire sur le marché noir. Des enquêtes ont démontré qu'une proportion importante de ces produits ne sont pas purs et contiennent parfois des substances dangereuses pour la santé. Est-ce que tu utiliserais un produit sensé améliorer ta performance sans savoir s'il peut avoir des effets néfastes à long terme sur ta santé?

Que penser des gens qui me suggèrent de me doper?

Tu devrais te questionner sur la crédibilité ainsi que sur les intentions de ces personnes. Quand ce sont tes amis, ils le feront souvent de façon irréfléchie et irresponsable. Sont-ils vraiment informés et qualifiés pour t'assurer que le produit aura des effets positifs sur ta performance et qu'il n'y a pas de danger pour ta santé? Les comportements qu'ils te proposent sont-ils en conflit avec tes valeurs sportives?

Dans le cas de personnes adultes, tu peux te questionner d'abord sur leurs compétences scientifiques. Ce n'est pas parce qu'une personne a des gros muscles que ça en fait automatiquement une sommité en médecine, en nutrition ou en pharmacologie. Tu peux leur demander de te fournir des études scientifiques prouvant hors de tout doute les effets positifs sur la performance ainsi que l'absence d'effets néfastes sur la santé. Je doute que tu en obtiennes. Tu peux aussi te questionner sur les intérêts qu'ils peuvent retirer en te proposant des produits. Souvent, ça se limite aux profits qu'ils réaliseront sur leur vente.



N'ai-je pas le droit de décider ce qui est bien pour ma santé?

Prends-tu pleinement conscience des conséquences liées à l'utilisation de certains produits? Elles peuvent souvent survenir plus tard, lorsque tu auras cessé de t'entraîner et de pratiquer ton sport. Le fait demeure que le dopage est d'abord une infraction aux règlements que tu t'es engagé à respecter. Se doper, c'est tricher!

Je connais des sportifs qui se dopent, pourquoi ne le ferais-je pas?

Notre attitude envers le dopage ne devrait pas être dictée par des situations données, mais être basée sur des fondements absolus. On ne devrait pas changer ses valeurs ou ses attitudes en matière d'éthique sportive selon les conditions du moment. Dois-tu changer tes valeurs morales en fonction des autres ou conserver celles auxquelles tu crois et as adhéré en devenant membre de ton organisme sportif? Dois-tu enfreindre les règlements parce que d'autres le font? As-tu l'habitude de tricher parce que l'arbitre a le dos tourné? De plus, dis-toi que si ces sportifs se font prendre, ils devront en subir les conséquences.

Le recours au dopage est souvent un signe que ces sportifs sentent qu'ils ne peuvent atteindre leurs objectifs par leurs propres moyens. Si tu crées déjà l'habitude d'avoir recours à des moyens artificiels, pourquoi ne continuerais-tu pas si tu participes plus tard à un niveau plus élevé. Si tu commences déjà à croire que tu ne peux compter uniquement sur tes propres compétences pour réaliser de bonnes performances, comment pourras-tu changer d'attitude quand la compétition deviendra encore plus forte? Cet état de dépendance psychologique te suivra toujours. L'excellence ne s'obtient pas seulement en battant un adversaire, mais en développant notre potentiel sportif et humain!

Certains athlètes professionnels se dopent, pourquoi ne le ferais-je pas?

C'est un fait que certaines ligues professionnelles sont plus permissives en ce qui concerne l'utilisation de produits interdits par les organismes sportifs internationaux. Il faut cependant que tu prennes conscience que le sport professionnel véhicule un ensemble de valeurs qui est différent de celui du sport amateur. Le but principal consiste à réaliser des profits et non à protéger la santé des athlètes. La loi du plus fort y prévaut, souvent au détriment de l'éthique sportive comme on la connaît. Le sport commercialisé où règne l'obligation de gagner affecte les valeurs morales du sport amateur, souvent de façon négative. Quand, par exemple, les joueurs professionnels utilisent la violence physique, verbale ou psychologique pour se donner un avantage, les valeurs morales sont sacrifiées. Même si ce modèle est différent du modèle amateur, il faut néanmoins reconnaître qu'il nous influence.

L'AMA, le CIO, les fédérations internationales ainsi que les organismes sportifs dont tu fais partie ont établi des standards en matière d'éthique sportive dans le but de rendre la compétition équitable pour tous et de protéger la santé des sportifs. En t'inscrivant à l'intérieur de leurs structures, tu t'es engagé à respecter les règles établies.

Tu devrais réfléchir sérieusement aux objectifs que tu te fixes ainsi qu'à la possibilité de jouer un jour dans une ligue professionnelle. Penses-y bien et réfléchis si ça vaut la peine de sacrifier tes valeurs morales et de mettre ta santé en jeu simplement pour imiter les comportements d'athlètes professionnels ou pour courir après un rêve qui n'est pas réaliste.

Est-ce vraiment mal d'essayer?

Nous vivons dans une société où les personnes ont recours à toutes sortes de produits dans la vie courante. On en banalise souvent l'utilisation en se disant qu'il n'y a pas de mal à les essayer. Es-tu certain à 100% que ces produits n'ont pas d'effets indésirables sur la santé? As-tu consulté des études scientifiques qui le démontrent hors de tout doute?

De plus, serait-ce vraiment toi qui participes? Est-ce que tu as vraiment besoin de stimulants pour avoir une attitude déterminée en compétition? Est-ce normal de peser plusieurs kilos de plus à l'aide de produits? Si tu prends des antidouleurs, sais-tu que tu peux aggraver tes blessures? N'oublie pas que, si tu crées déjà l'habitude d'avoir recours à des moyens artificiels, il te sera difficile d'arrêter si tu participes plus tard à un niveau plus élevé. L'utilisation de produits touche un ensemble d'aspects sur lesquels tu peux réfléchir en consultant la fiche « Sois éclairé! » (voir en annexe).

Est-ce vraiment tricher si je n'en prends pas beaucoup?

C'est un genre de réflexion qu'on peut entendre chez des sportifs qui utilisent des produits comme ceux contenant de la caféine tels que le café, le chocolat et les boissons gazeuses de type cola. Sache d'abord qu'il n'y a pas de mal à consommer de façon normale ces produits alimentaires. Mais le dopage n'est pas seulement une question de quantité, c'est une question de mentalité! Il y a les règles, mais il y a aussi l'esprit du sport! La recherche de l'excellence se fait sans le recours à des aides artificielles, sinon, comment mesurer ta véritable performance?

Les limites fixées relativement à l'utilisation de certains produits le sont dans le but de protéger les sportifs et de déterminer hors de tout doute qu'une personne se dope. Jouer avec l'utilisation d'un produit interdit jusqu'à la limite tolérée constitue en soit un comportement de dopage, car le sportif le fait avec l'intention avouée d'améliorer sa performance. Si tu commences déjà à croire que tu ne peux compter uniquement sur tes propres compétences pour réaliser de bonnes performances, comment pourras-tu changer d'attitude quand la compétition deviendra encore plus forte? Cet état de dépendance psychologique te suivra toujours.

Comment peut-on se soigner légalement?

Si tu participes à un niveau de compétition où il n'y a pas de tests antidopage, ça ne devrait pas te préoccuper si tu as vraiment besoin de te soigner. C'est cependant une question qui revient chez les sportifs de haut niveau pouvant subir des tests antidopage. En effet, plusieurs médicaments destinés à soigner certaines affections contiennent des substances bannies. Sans avoir l'intention de tricher, plusieurs athlètes ont subi des tests antidopage positifs après avoir utilisé des médicaments pour se soigner. Il est cependant faux de dire qu'on ne peut se soigner sans utiliser de produits interdits. Pour la plupart des maux, il existe des produits qui ne contiennent pas de substances interdites. Dans des cas de santé extrêmes, l'athlète peut obtenir une exemption pour un médicament sous ordonnance.

Pour être sûr de ne pas prendre de substances interdites, tu peux te référer au guide *Classification des drogues*⁴ produit par le CCES. Ce document indique les médicaments courants qui peuvent contenir des substances interdites ainsi que ceux que tu peux utiliser sans crainte. Lorsque tu consultes un médecin ou un pharmacien, amène ce guide avec toi pour qu'ils puissent s'y référer.



021

022

023

024

025

026

027

028

029

030

031

032

033

034

035

036

037

038

039

040

S E X E S A N N E X E S

> CHARTE DE L'ESPRIT SPORTIF

> CONTRAT DU SPORTIF

> SOIS ÉCLAIRÉ!

> DOPAGE, ALIMENTATION ET
SUPPLÉMENTS

> DROGUES SOCIALES

CHARTRE DE L'ESPRIT SPORTIF

Le respect des règles

Faire preuve d'esprit sportif, c'est observer strictement tous les règlements et refuser de gagner par des moyens illégaux et par la tricherie. Pour l'officiel, c'est bien connaître tous les règlements et les appliquer avec impartialité.

Le respect de l'adversaire

Faire preuve d'esprit sportif, c'est respecter l'adversaire. C'est reconnaître qu'il est un partenaire indispensable à une franche compétition et à la mesure de sa propre valeur. C'est aussi accepter la victoire avec modestie et sans ridiculiser l'adversaire.

Le respect de l'officiel

Faire preuve d'esprit sportif, c'est respecter l'officiel et accepter ses décisions sans mettre en doute son intégrité. L'officiel a un rôle difficile à jouer et mérite le respect de tous.

Le souci de l'équité

Faire preuve d'esprit sportif, c'est vouloir se mesurer à un opposant dans l'équité. C'est compter sur son seul talent et ses habiletés pour tenter d'obtenir la victoire.

Le maintien de la dignité

Faire preuve d'esprit sportif, c'est garder sa dignité en toutes circonstances; c'est démontrer que l'on a la maîtrise de soi. C'est refuser que la violence physique et verbale prenne le dessus sur nous. C'est aussi reconnaître dignement la supériorité de l'adversaire dans la défaite.

L'effort et la persévérance

Faire preuve d'esprit sportif, c'est donner sa pleine mesure, persévérer dans l'effort et démontrer une saine compétitivité par un désir de vaincre dans le respect des règles, de l'adversaire et de soi-même.

CONTRAT DU SPORTIF

À titre de participant dans le sport, je respecte les dispositions suivantes :

- ☒ quel que soit l'enjeu, faire de chaque événement, une occasion privilégiée, un événement heureux;
- ☒ me conformer aux règles et à l'esprit du sport auquel je participe;
- ☒ respecter mes adversaires;
- ☒ accepter les décisions des officiels en leur reconnaissant le droit à l'erreur;
- ☒ éviter les mauvaises intentions et la violence dans mes actions, paroles et écrits;
- ☒ refuser de gagner par des moyens illégaux ou par tricherie;
- ☒ garder ma dignité dans la victoire comme dans la défaite;
- ☒ faire profiter les autres de ma présence, de mon expérience et de mes connaissances;
- ☒ être un ambassadeur pour le sport, en m'assurant de mettre les principes ci-dessus en application.

Signature : _____

SOIS ÉCLAIRÉ!

La fiche* suivante vise à fournir différents éléments constituant une base de réflexion valable pour acquérir une connaissance appropriée d'un produit et des aspects liés à son utilisation. Sers-toi de cet outil pour prendre des décisions éclairées en toute connaissance de cause.

- Éthique:** Est-ce que je respecte les règlements ainsi que les valeurs du sport? Le produit figure-t-il sur la liste des produits interdits? L'usage de ce produit vise-t-il à me donner un avantage indu sur mes adversaires et contraire aux valeurs du sport?
- Coûts:** À qui profite la vente de ce produit? La personne qui m'en fait la promotion a-t-elle intérêt à ce que j'en prenne? Est-ce la meilleure façon de dépenser mon argent?
- Légalité:** L'usage de ce produit est-il légal? (Si j'obtiens un produit sur le marché noir, c'est que sa vente ou son usage est illégal!)
- Amélioration:** Y a-t-il des preuves scientifiquement fondées, et de sources fiables, que ce produit aide la performance? Puis-je bénéficier des mêmes effets en m'entraînant et en m'alimentant de façon convenable?
- Intégrité:** Existe-t-il des preuves scientifiquement fondées, et de sources fiables, que ce produit ne peut pas m'être néfaste à court, à moyen ou à long terme? Ce produit peut-il entraîner des effets secondaires indésirables? (Attention: Les produits sur le marché noir ne portent aucune garantie de qualité; ils peuvent même être dilués à l'aide d'autres substances nocives pour la santé.)
- Respect:** Est-ce que je peux porter atteinte à la sécurité des autres personnes? (Certains produits [psychotropes] peuvent affecter mon comportement. Par exemple, la consommation d'alcool est associée à plusieurs accidents de la route et à des actes de délinquance; l'usage de stéroïdes anabolisants est lié à des comportements agressifs [roid rage] à l'origine de crimes violents.)
- Équilibre:** L'usage que je fais d'un produit est-il approprié? Est-ce que j'utilise ce produit en respectant ce à quoi il est destiné ainsi que sa posologie, s'il y a lieu? Que peut-il m'arriver si j'en prends trop? (Ce qui est dangereux n'est pas nécessairement le produit, c'est l'usage qu'on en fait!)

* Cette fiche constitue une adaptation du modèle de prise de décisions conçu par le Centre des substances liées au sport et à la santé (SUSH) du Manitoba.

DOPAGE, ALIMENTATION ET SUPPLÉMENTS

Besoins essentiels et pertinence d'une supplémentation

Réaliser LA meilleure performance demeure le but de tout athlète. Plusieurs sont prêts à tout essayer pour y arriver et sont souvent tentés par différents produits offerts en vente libre sur le marché ou par Internet. Il n'est pas toujours facile pour le sportif et l'entraîneur de connaître le besoin et l'efficacité d'un produit ainsi que les contre-indications et les risques associés à son utilisation. Le but de ce texte est de présenter une vue d'ensemble des besoins nutritionnels connus associés à la pratique du sport de compétition pour tenter de définir l'utilité de certains produits spéciaux en remplacement d'une alimentation normale.

Le 1^{er} décembre 2000, l'American College of Sport Medicine, les Diététistes du Canada et l'American Dietetic Association publiaient une prise de position conjointe approuvée par l'Association canadienne des entraîneurs qui portait sur la mise à jour des connaissances et les recommandations actuelles sur la nutrition et la performance sportive¹. Cette prise de position est aussi disponible en français dans le site Web de l'ACE: www.coach.ca. Les points essentiels de cette prise de position seront donc repris pour traiter des besoins nutritionnels de base de l'athlète en période de croissance et d'âge adulte, ainsi que des éléments portant sur les besoins particuliers au cours d'un entraînement ou d'une compétition.

Nutriments : les besoins de base

On a rarement besoin d'un supplément lorsqu'on mange une variété d'aliments de chacune des catégories suivantes : produits céréaliers, produits laitiers, viandes et substituts, et fruits et légumes. Un régime équilibré procure normalement tout ce dont une personne a besoin. En plus de la variété, il faut assurer un apport énergétique suffisant qui doit s'adapter aux dépenses quotidiennes. Le meilleur critère pour déterminer si l'apport énergétique est suffisant repose sur la stabilité du poids corporel. Si on ne mange pas suffisamment, on perd du poids, et la croissance d'un jeune sportif peut être altérée. De plus, on constate une perte de motivation à s'entraîner ou à compétitionner, des performances erratiques, une fatigue chronique et une incapacité à prendre du poids dans le cadre d'un programme d'entraînement spécialement ciblé à cet effet. À l'inverse, trop manger résulte en un gain de poids rapide qui ne correspond pas au programme d'entraînement et qui est attribuable à un gain de masse grasse et non de masse musculaire.

Le sportif moyen (deux entraînements/semaine et une rencontre/semaine ou une compétition/deux semaines) a des besoins énergétiques légèrement plus élevés qu'une personne sédentaire. Un supplément n'est pas nécessaire pour combler ses besoins. Si l'alimentation est variée, il est alors préférable d'augmenter la grosseur ou le nombre de portions des aliments consommés dans chacun des groupes alimentaires. Par exemple, les besoins en produits céréaliers sont de 5 portions pour un jeune qui ne fait pas d'activité physique, de 8 portions ou plus pour la plupart des sportifs moyens et de 15 portions ou plus pour l'athlète qui pratique des sports d'endurance comme le cyclisme (course sur route), la course de fond ou le triathlon. (Référence: SNAC)

¹ Position des Diététistes du Canada, de l'American Dietetic Association et de l'American College of Sports Medicine. Hiver 2000. « Nutrition and Athletic Performance ». Canadian Journal of Dietetic Practice and Research, vol. 61, no 4: 176-192.

Les protéines et les acides aminés

Les besoins en protéines sont légèrement augmentés chez l'athlète pour favoriser le gain optimal de masse musculaire et la réparation des tissus. L'alimentation doit donc offrir un soutien à l'entraînement bien planifié.

Faits à considérer :

- > Tout apport excédentaire en protéines ne résultera pas nécessairement en un gain de masse musculaire et peut même entraîner un dépôt de masse grasse si cet excédent d'énergie n'est pas « dépensé » par l'exercice.
- > Plus on mange de protéines, plus on a besoin d'eau et plus on fait travailler le filtre par excellence du corps, le rein ! Pour cette raison, un tel excès n'est pas recommandé même chez les enfants en période de croissance. L'autre contre-indication à un apport excessif de protéines se situe chez les diabétiques et chez ceux qui ont des problèmes rénaux puisque l'excédent protéique tout comme ses produits de dégradation sont éliminés dans l'urine.
- > L'apport énergétique doit aussi être adéquat puisqu'un apport insuffisant favorisera l'utilisation des protéines comme source d'énergie plutôt que pour ses fonctions premières de synthèse et de réparation des tissus.
- > Des suppléments complets comprenant tous les acides aminés ou à base de protéines telles que la caséine ou l'albumine, sont parfois suggérés pour soi-disant pallier les carences alimentaires. Avant d'en consommer, on devrait calculer le total de l'apport quotidien et le comparer avec les besoins (souvent, l'alimentation normale suffit!).
- > Si on décide quand même de prendre des suppléments, il faut savoir qu'ils assurent souvent un apport limité qui peut varier de 7 g à 10 grammes/portion ou comprimé. De plus, on recommande souvent de prendre la dose requise avec un grand verre de lait qui apporte à lui seul environ 12 g de protéines!
- > Les meilleurs choix demeurent les produits qui contiennent à la fois des protéines et des glucides dans un ratio de 1:3 pour stimuler l'action anabolisante de l'insuline. Même si certains produits sur le marché satisfont à ces critères, des aliments tels que le lait au chocolat, un lait fouetté aux fraises ou aux bananes peuvent produire des effets anaboliques semblables tout en étant meilleurs au goût.

La publicité associée à de nombreux produits commerciaux assure un gain de masse musculaire... sans gain de masse adipeuse évidemment ! On peut regrouper ces produits en suppléments de protéines, suppléments pour gain de poids ou substituts de repas, suppléments d'acides aminés comprenant l'ensemble des acides aminés, des acides aminés individuels ou des groupes de deux acides aminés ou plus.

- > Il faut se rappeler que pour obtenir une synthèse protéique optimale, tous les acides aminés essentiels doivent être présents en même temps et dans de bonnes proportions, et l'apport énergétique doit être adéquat. Par exemple, prendre un supplément de 20 g d'acides aminés à chaîne ramifiée (BCAA) n'a pas engendré aucun effet significatif au moment d'une épreuve d'endurance sur tapis roulant. Par contre, la consommation de larges doses de ce supplément a entraîné des effets négatifs en raison de la perte de composés essentiels au métabolisme énergétique.
- > La glutamine, l'acide aminé libre le plus abondant du corps humain, est très populaire auprès des culturistes et des athlètes désirant augmenter leur masse musculaire. Par contre, la glutamine est faiblement absorbée au niveau de l'intestin; elle est instable en solution aqueuse et sensible à la stérilisation par la chaleur. Toutes ces propriétés expliquent probablement pourquoi les suppléments de glutamine n'ont pas d'effets réels sur le gain de masse musculaire.
- > L'arginine et l'ornithine, qui participent à la sécrétion de l'hormone de croissance, ne semblent pas produire d'effets réels lorsqu'elles sont prises par voie orale. Un effet positif a cependant été observé après infusion de 32 g d'arginine. Il faut noter qu'un exercice de 20 minutes à plus de 60 % d'intensité, tout comme le jeûne ou le sommeil, élèvent de façon significative les concentrations d'hormone de croissance. Donc, un peu d'exercice a plus d'effet à ce niveau que la prise d'un supplément coûteux. De plus, on sait que la concentration d'arginine dans divers suppléments varie de 120 à 1 200 milligrammes/portion alors qu'on en trouve 300 mg dans 250 ml de lait écrémé, 780 mg dans deux œufs et environ 2 100 mg dans une portion de 120 g de poulet.
- > Les aliments ont l'avantage d'apporter l'ensemble des acides aminés ainsi qu'une gamme importante de vitamines et minéraux.



La créatine

La créatine est fabriquée par l'organisme au niveau du foie à partir d'un acide aminé et est ensuite libérée dans le sang. Du sang, une partie de la créatine est transférée dans les muscles, où elle est transformée en phosphocréatine, une molécule à potentiel énergétique élevé qui sert de « carburant » au moment des contractions musculaires. La créatine est présente dans certains aliments comme le hareng, le saumon, le thon, le bœuf et le porc. Même si on lui accorde plusieurs propriétés comme celles de faciliter le transport d'ATP et de favoriser ainsi la récupération et donc le gain de volume et de force musculaire, il faut apporter certaines nuances à ces affirmations. Certaines études ont en effet démontré qu'avec un apport élevé de créatine, il y a augmentation de créatine dans le muscle : en favorisant le transport d'ATP, elle permettrait en effet une récupération plus rapide et donc, des capacités d'entraînement plus élevées. L'augmentation de masse maigre (surtout de l'eau à court terme) est principalement attribuable à cette augmentation de volume d'entraînement. Son effet a été démontré pour les exercices de courte durée, soit 30 secondes ou moins, ou pour des séries d'un effort court répété). Cependant, certaines limites sont à considérer :

- > une grande partie de la créatine ingérée n'est pas absorbée et est éliminée dans les selles;
- > l'effet varie selon la consommation habituelle de créatine dans les aliments : il est donc plus marqué chez les végétariens;
- > certains effets secondaires ont été rapportés : gain de poids sans gain notable de masse musculaire, raideurs aux articulations, crampes abdominales, et à plus long terme (selon la dose, la forme et l'état de santé de l'athlète), un déséquilibre métabolique et des néphropathies (problèmes rénaux);
- > considérant les effets secondaires notés précédemment, **l'usage de la créatine est déconseillé chez les enfants et les adolescents en période de croissance;**
- > la pureté des suppléments de protéines est loin d'être assurée; des substances illégales peuvent donc facilement se trouver dans ces produits;
- > les doses optimales et les besoins de surcharge doivent être évalués avec soin compte tenu des résultats contradictoires obtenus jusqu'ici.

Les besoins de base... Les lipides comme parties essentielles de plusieurs composés

On dit souvent qu'il faut réduire les matières grasses dans l'alimentation pour être en santé. Les athlètes ne font pas exception à la règle, car pour maintenir à la fois un poids corporel adéquat et une alimentation riche en protéines, base du maintien d'une bonne masse musculaire, et en glucides, essentiels pour assurer des réserves optimales de glycogène, il faut nécessairement diminuer son apport en matières grasses. Cependant, diminuer ne veut surtout pas dire éliminer complètement ou même réduire de façon excessive. Des régimes renfermant de 20 % à 25 % d'énergie provenant des matières grasses ont en général été recommandés pour favoriser un apport adéquat en glucides et pour aider à la régulation du poids si cela est nécessaire. Ainsi les recommandations pour chacune des composantes de l'énergie peuvent-elles s'avérer plus utiles lorsqu'elles sont fondées sur des buts liés à la stature, au poids, à la composition corporelle, au sport pratiqué et au sexe.

Hydratation, boissons spéciales ou autres sources de glucides

De nouvelles boissons pour sportifs font leur entrée régulièrement sur le marché. La plupart d'entre elles répondent aux recommandations pour consommation au cours d'un entraînement intensif de plus d'une heure, c'est-à-dire qu'elles contiennent de 4% à 8% de glucides. Dans le cas d'exercices de moins d'une heure, de l'eau seule suffit habituellement. Cependant, ces boissons spéciales peuvent aussi être recommandées dans ce cas et dans toutes les conditions où l'athlète « oublie » ou refuse de boire uniquement de l'eau. Ces boissons spéciales peuvent facilement être remplacées par des jus légèrement dilués pour en arriver aux mêmes concentrations et auxquels un peu de sel aura été ajouté pour en augmenter la palatabilité et favoriser le maintien de l'équilibre électrolytique dans les cas de sudation importante, d'exercice prolongé ou de risque d'hyponatrémie. Ces jus peuvent être autant efficaces et ont l'avantage d'être moins coûteux. Cependant, plusieurs athlètes les délaissent en raison du profil moins « haute performance » de ces boissons-maison! Les gels sont aussi très populaires. Le désavantage de l'avantage, c'est que leur utilisation en cours d'exercice nécessite une très grande quantité d'eau pour une absorption optimale.

Les aliments riches en glucides peuvent par contre être très utiles pour maximiser les réserves de glycogène, élément essentiel de la performance à l'occasion de sports d'endurance. Pour favoriser la récupération post-exercice, il faut prendre le plus tôt possible après l'arrêt de l'exercice, des boissons et aliments riches en glucides. Une quantité variant de 7 g à 10 g de glucides/kilogramme de poids corporel ou équivalant à au moins 50 g est habituellement recommandée.

Vitamines et minéraux

Les vitamines et minéraux sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Les micronutriments jouent un rôle important dans la production de l'énergie, la synthèse de l'hémoglobine, le maintien de la santé des os, la fonction immunitaire et la protection des tissus contre l'oxydation. Ils sont également nécessaires à la formation du tissu musculaire et à sa réparation après l'exercice.

En principe, l'exercice peut augmenter ou modifier le besoin en vitamines et minéraux de multiples façons. Enfin, des apports élevés en micronutriments peuvent être nécessaires pour combler les besoins accrus pour la réparation et le maintien de la masse maigre.

Les athlètes les plus à risque d'une carence en micronutriments sont ceux qui restreignent leur apport en énergie ou adoptent des pratiques d'amaigrissement draconiennes, éliminent de leur alimentation un ou plusieurs groupes d'aliments ou consomment une alimentation à forte teneur en glucides et à faible densité en micronutriments. Les athlètes qui présentent ces types de comportements peuvent avoir besoin d'un supplément de multivitamines ou de minéraux pour améliorer leur état général en micronutriments.

Il y a des limites à l'utilisation de multivitamines et de minéraux.

- > Une évaluation globale de l'alimentation et des signes de carence doit être effectuée avant de recommander une supplémentation particulière.
- > On décourage la prise de suppléments de micronutriments individuels sauf pour des motifs médicaux, nutritionnels ou de santé publique. Une supplémentation unique d'une vitamine ou d'un minéral devrait être faite uniquement après consultation et évaluation préalable de l'état de santé de l'athlète et de son alimentation habituelle. On recommandera, par exemple, des suppléments de fer pour corriger une anémie ferriprive ou des suppléments d'acide folique pour prévenir les malformations congénitales. Prendre un supplément de fer s'il n'y a aucune carence peut entraîner un déséquilibre avec d'autres microéléments, tels que le calcium et le zinc.
- > Si un athlète doit voyager pour une période prolongée à l'étranger et qu'il a des difficultés à se nourrir correctement, un comprimé quotidien d'un supplément ordinaire de multivitamines et minéraux peut être recommandé.



Utilisation de suppléments : les questions clés

En général, la plupart des produits ergogènes peuvent être classés dans l'une des catégories suivantes :

- 1 > ceux qui produisent les effets allégués;
- 2 > ceux qui peuvent agir dans le sens de l'allégation, mais pour lesquels il n'existe pas actuellement de preuves suffisantes quant à l'efficacité;
- 3 > ceux qui ne produisent pas les effets préconisés;
- 4 > ceux qui sont dangereux, interdits ou illégaux, et par conséquent ne doivent pas être utilisés.

Aux États-Unis, si l'étiquette d'un supplément spécial indique les ingrédients actifs et présente la liste complète des ingrédients, le fabricant peut faire des allégations – qu'elles soient valides ou non – sur l'amélioration de la performance (Dietary Supplement Health and Education Act, 1994). Au Canada, la Loi sur les aliments et drogues reconnaît sensiblement les mêmes éléments et a plutôt tendance à s'arrimer à la réglementation américaine à ce niveau. De plus, la recherche d'information et l'achat par Internet d'une grande variété de produits sont maintenant monnaie courante, sans nécessairement que la qualité et l'innocuité du produit aient été démontrées.

L'évaluation des produits nutritionnels ergogènes nécessite de prêter une attention particulière aux facteurs suivants : validité de l'allégation relative à la nutrition et à l'exercice; qualité des preuves fournies (études scientifiques avec groupe placebo ou témoignages); conséquences pour la santé et aspects légaux de l'allégation. Le comité SNAC de l'Association canadienne des entraîneurs a conçu divers documents pour évaluer les déclarations sur les comprimés, les boissons, les barres et autres produits nutritionnels. Plus récemment, ce comité a aussi suggéré cinq questions clés que l'athlète devrait se poser avant d'utiliser un supplément nutritionnel.

Cinq questions de base pour les sportifs

- 1 > Connaissez-vous tous les ingrédients du produit?
- 2 > Êtes-vous certain que le produit est sécuritaire? Naturel ne veut pas nécessairement dire acceptable.
- 3 > Vous êtes-vous informé auprès d'un professionnel qualifié?
- 4 > Est-ce que le produit contient des substances interdites ou à usage restreint?
- 5 > Votre plan d'entraînement est-il optimal en matière de préparation mentale et physique, de nutrition et de récupération?

En conclusion, les suppléments ne sont pas toujours nécessaires, et une bonne alimentation bien adaptée aux besoins et à l'horaire d'entraînement peut souvent être aussi efficace. Il faut donc évaluer avec soin les suppléments de vitamines ou de minéraux, les préparations à base d'herbes et les produits ergogènes augmentant la performance que l'athlète souhaite prendre. Ces produits doivent être utilisés avec prudence et seulement après une analyse rigoureuse de leur légalité et de la documentation actuelle sur les ingrédients figurant sur l'étiquette; ces produits ne doivent pas être recommandés avant d'évaluer la santé, l'alimentation, les besoins en nutrition, l'usage d'autres suppléments ou médicaments et les besoins en énergie.

Le Secrétariat au loisir et au sport (SLS) remercie M^{me} Marielle Ledoux, Ph. D., spécialiste en nutrition, pour la rédaction de ce texte. M^{me} Ledoux est professeure titulaire à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal et présidente du comité SNAC de l'Association canadienne des entraîneurs. Le texte intégral peut être consulté dans le site Web du SLS.

CONSEILS AUX ENTRAÎNEURS

Compte tenu des limites et des risques associés à leur utilisation, les suppléments ne devraient être utilisés que dans des cas précis après une évaluation approfondie de l'état de santé et des besoins particuliers du sportif. Une première étape consiste donc à poser les cinq questions de base énumérées ci-dessus. N'étant pas nutritionniste ni l'un ni l'autre, l'entraîneur et le sportif ont avantage à en consulter un qualifié qui pourra évaluer l'état nutritionnel du sportif et ses besoins de supplémentation s'il y a lieu, recommander le ou les produit(s) approprié(s) à la condition actuelle (tenant compte de l'état nutritionnel, du sport pratiqué, de l'entraînement, etc.) ou référer à un spécialiste d'une autre discipline si cela est nécessaire (médecin, psychologue, etc.).

Il faut aussi reconnaître qu'un supplément ne peut pas remplacer un bon entraînement bien adapté au niveau de compétence du sportif et une alimentation variée et équilibrée. Un supplément pourra être perçu comme la seule façon d'améliorer sa performance alors que l'effort devrait être plutôt orienté vers l'alimentation et l'entraînement appropriés. L'entraîneur devrait donc se concentrer sur l'élaboration d'un plan d'entraînement optimal pour le sportif qu'il conseille, s'informer auprès des spécialistes reconnus et crédibles, et enfin, consulter un nutritionniste sportif si le problème en est un de nutrition.

Évaluer la validité scientifique d'une allégation ergogène

- > La quantité de l'ingrédient actif qu'on prétend être présent dans le supplément et la forme sous laquelle il se présente correspondent-elles aux études scientifiques menées sur ce produit ergogène?
- > L'allégation du fabricant correspond-elle aux données scientifiques sur la nutrition et l'exercice telles que vous les connaissez? L'allégation ergogène a-t-elle du sens pour le sport qu'elle vise?

Évaluer la qualité des preuves étayant l'usage du produit ergogène

- > Quelle preuve le fabricant fournit-il du bien-fondé de l'usage du produit ergogène (témoignages ou étude scientifique)?
- > Quelle est la qualité de l'étude scientifique? Quelle est la réputation de l'auteur et de la revue dans laquelle la recherche est publiée? La recherche a-t-elle été parrainée par le fabricant?
- > Le protocole expérimental satisfait-il aux critères suivants:
 - fondé sur une hypothèse;
 - à double insu avec groupe témoin;
 - contrôles adéquats;
 - dose appropriée de la substance ergogène ou du placebo?
- > Quelles méthodes de recherche ont été utilisées? Ces méthodes répondent-elles aux questions posées? Les méthodes sont-elles clairement présentées de façon à ce que les résultats puissent être reproduits?
- > Les résultats sont-ils clairement présentés de façon non biaisée, avec mention des méthodes statistiques appropriées, des limites et des effets indésirables observés? Les résultats sont-ils réalisables physiologiquement, et les conclusions sont-elles cohérentes avec les résultats?

Évaluer l'innocuité et la légalité du produit ergogène

- > Le produit est-il sûr? Son usage risque-t-il de compromettre la santé? Le produit renferme-t-il des substances toxiques ou inconnues, ou des substances qui modifient le métabolisme des nutriments? La substance est-elle contre-indiquée chez les personnes présentant un problème de santé particulier?
- > L'usage du produit fera-t-il négliger d'autres éléments importants de la performance? Par exemple, le produit est-il censé remplacer les aliments ou les bonnes pratiques d'entraînement?
- > Le produit est-il illégal ou interdit par une organisation sportive?

DROGUES SOCIALES

PRODUIT	NOM, FORME OU APPARENCE	EFFETS	EFFETS POSSIBLES D'UN USAGE FRÉQUENT OU ABUSIF
STIMULANTS			
Caféine	Café Chocolat Thé Cola	- Excitation - Éveil - Nervosité	- Troubles cardiaques - Perte de sommeil - Difficulté de concentration
Nicotine	Cigarettes Cigares Tabac à pipe Tabac à chiquer	- Accélération du rythme cardiaque - Diminution du goût et de l'odorat - Sentiment de détente	- Maladies du cœur et des artères - Maladies à la gorge et aux bronches (cancer)
Cocaïne	Coke, neige, coca, poudre blanche Crack, cristaux blancs	- Excitation, insomnie - Euphorie - Diminution de l'appétit - Sentiment de puissance	- Convulsions - Irritation et perforation des parois nasales - Saignements de nez
Médicament stimulant	Sirop décongestionnant Pilule amaigrissante	- Excitation, éveil - Diminution de l'appétit	- Dépendance physique et psychologique
DÉPRESSEURS			
Alcool	Bière Vin Spiritueux Cooler	- Sensation de détente - Étourdissements - Désinhibition - Diminution des réflexes	- Diminution de l'appétit - Dysfonction du foie - Coma (surdose)
Médicament calmant	Pilule ou capsule pour dormir, pour les nerfs Sirop contre la toux	- Somnolence - Diminution des réflexes - Détente	- Diminution de la volonté - État dépressif, insomnie ou perte de poids
Opiacés	Codéine Héroïne Morphine	- Sensation de bien-être - Désinhibition - Réduction de la douleur - Nausées, vomissements	- Troubles cardiaques et respiratoires - Problèmes de coordination - Troubles de l'humeur - Mort (en cas de surdose)
PERTURBATEURS			
Cannabis	Marijuana Pot, mari, herbe, joint Haschich Hasch, cube Huile de haschich Résine, hasch liquide	- Sentiment d'euphorie - Détente - Désorientation - Troubles de l'humeur (rires, pleurs) - Hallucinations (à fortes doses)	- Passivité - Troubles de mémoire et de concentration - Confusion et anxiété - Dommages aux poumons et à la gorge
Hallucinogènes	PCP Cristaux, poussière d'ange LSD Acide, bonbon, cap, buvard Ecstasy- X *	- Désorientation - Euphorie - Hallucinations - Sensations agréables (<i>trip</i>) ou désagréables (<i>bad trip</i>)	- Peurs incontrôlées - Retour des effets « <i>flash back</i> » - Mort (en cas de surdose)
Solvants et colles **	Décapant Essence Vernis Dissolvant Aérosol	- Vertiges, engourdissements - Irritation du nez, de la gorge et des yeux - Hallucination - Maux de tête, nausées et évanouissement	- Dommages au nez, à la gorge, aux poumons, au cœur, au foie et aux reins - Fatigue, incohérence - Lésions au cerveau - Mort (en cas de surdose)

La liste des produits contenue dans ce tableau n'est pas exhaustive

* Ce produit peut parfois être classé parmi les stimulants

** Ces produits peuvent parfois être classés parmi les dépresseurs

Stimulant: stimule le système nerveux, apaise la faim, diminue la fatigue et augmente l'énergie.

Dépresseur: déprime le système nerveux, détend, ralentit les mouvements et porte au sommeil.

Perturbateur: perturbe le système nerveux, déforme les perceptions et donne des hallucinations.

Dépendance psychologique: la personne a besoin d'en prendre de plus en plus souvent pour diverses raisons comme se détendre, se stimuler, être mieux dans sa peau, se donner du courage et surmonter ses problèmes. L'usage de la plupart des drogues peut occasionner une dépendance psychologique.

Dépendance physique: le corps s'est habitué aux effets de la drogue et peut difficilement s'en passer. Il se produit des réactions physiques plus ou moins fortes si le corps est en état de manque. L'usage de plusieurs drogues peut occasionner une dépendance physique.

RÉFÉRENCES ET INTERVENANTS

Organismes du milieu sportif

SECRÉTARIAT AU LOISIR ET AU SPORT DIRECTION DE LA PROMOTION DE LA SÉCURITÉ

100 rue Laviolette, bureau 306
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9

Téléphone : (819) 371-6033
1 800 567-7902 (sans frais)

Télécopieur : (819) 371-6992
Courriel : sls@msss.gouv.qc.ca
Site Web : www.sls.gouv.qc.ca

La mission du Secrétariat au loisir et au sport est de favoriser le développement du loisir et du sport, dans un cadre sain et sécuritaire, et de promouvoir un mode de vie physiquement actif auprès de la population québécoise. La Direction de la promotion de la sécurité a pour mandat de veiller à ce que la sécurité et l'intégrité des personnes soient assurées à l'occasion de la pratique d'activités de loisir et de sport. En matière de protection de l'intégrité, des actions particulières visent la promotion de l'esprit sportif et la prévention du dopage sportif, de la violence ainsi que des abus et du harcèlement sexuels.

CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT

2197, promenade Riverside, bureau 300
Ottawa (Ontario) K1H 7X3

Téléphone : (613) 521-3340
1 800 672-7775 (sans frais)

Télécopieur : (613) 521-3134
Courriel : info@cces.ca
Site Web : www.cces.ca

Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) est l'organisme canadien chargé de la promotion de l'éthique sportive et d'un sport sans drogue, ainsi que de l'application de la Politique canadienne antidopage pour le sport. Le CCES a publié de nombreux documents, études et outils promotionnels relatifs à l'éthique sportive et au dopage. Pour les personnes qui le désirent, le CCES offre aussi de l'information précise et à jour sur les substances interdites et permises.

SPORTS-QUÉBEC

4545, avenue Pierre-de Coubertin
C.P. 1000, succursale M
Montréal (Québec) H1V 3R2

Téléphone : (514) 252-3114
Télécopieur : (514) 252-9621
Site Web : www.sportsquebec.com

Sports-Québec regroupe les fédérations sportives québécoises. Il assure notamment la réalisation du Gala du Mérite sportif québécois et des Jeux du Québec. Sports-Québec est le mandataire québécois en matière de formation des entraîneurs (Programme national de certification des entraîneurs), et favorise l'organisation de sessions de formation et de mise à jour des connaissances des entraîneurs.

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU SPORT ÉTUDIANT

4545, avenue Pierre-de Coubertin
C.P. 1000, succursale M
Montréal (Québec) H1V 3R2

Téléphone : (514) 252-3300
Télécopieur : (514) 254-3292
Site Web : www.fqse.qc.ca

La Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE) regroupe les intervenants du sport en milieu d'éducation des niveaux primaire, secondaire, collégial et universitaire. La FQSE soutient les réseaux de compétition, d'initiation et de participation, certains réseaux d'excellence ainsi que des événements d'activités physiques. La FQSE assure aussi des services en matière de perfectionnement des intervenants.

Médecine sportive

CONSEIL DE LA MÉDECINE DU SPORT DU QUÉBEC (CMSQ)

a/s Sports-Québec
4545, avenue Pierre-de Coubertin
C.P. 1000, succursale M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone: (514) 252- 3114 poste 3725
Télécopieur: (514) 254-9621
Courriel: medsport@sportsquebec.com
Site Web: www.sportsquebec.com/medecine

Le Conseil de médecine du sport du Québec (CMSQ) est un regroupement des associations québécoises de thérapeutes du sport, de physiothérapeutes du sport, de médecins du sport et autres intervenants médicaux oeuvrant dans le domaine sportif. Sa mission consiste à offrir aux athlètes, aux organismes et aux intervenants de tous les niveaux les meilleurs services en matière de médecine du sport. Le CMSQ offre des sessions d'information sur le dopage sportif.

Conditionnement physique

FÉDÉRATION DES KINÉSIOLOGUES DU QUÉBEC (FKQ)

Campus Université de Montréal
Département de kinésiologie
C.P. 6128, Succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3J7
Téléphone: (514) 343-2471
Télécopieur: (514) 343-2181
Site Web: www.kinésiologue.com

La FKQ est un regroupement de professionnels de formation universitaire en kinésiologie et en sciences de l'activité physique. Sa mission vise à promouvoir une intervention sécuritaire et de qualité en activité physique, pour protéger le public et contribuer au maintien ou à l'amélioration de la santé des individus. Les kinésiologues offrent notamment des services en matière d'évaluation de la condition physique, de prescription d'exercices physiques, de gestion de programmes, de suivi d'athlètes et de conférences.

Intervention en toxicomanie

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX

Direction générale des services à la population
1075, chemin Sainte-Foy, 4^e étage
Québec (Québec) G1S 2M1
Téléphone: (418) 266-6830
Site Web: www.msss.gouv.qc.ca

Le ministère de la Santé et des Services sociaux détermine les orientations du gouvernement pour la prévention et l'intervention en matière de toxicomanie. Il s'assure de l'accès aux services à la population, par le biais du réseau des régies régionales ainsi que des organismes qu'il soutient. De précieux renseignements peuvent être obtenus sur le site Web du MSSH.

ASSOCIATION DES INTERVENANTS EN TOXICOMANIE DU QUÉBEC (AITQ)

Téléphone: (450) 646-3271
Site Web: www.aitq.com

L'AITQ regroupe des intervenants ainsi que des ressources en toxicomanie. Elle a constitué un répertoire des ressources en toxicomanie du Québec.

FÉDÉRATION DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES ET BÉNÉVOLES D'AIDE ET DE SOUTIEN AUX TOXICOMANES DU QUÉBEC (FOBAST)

Téléphone: (418) 682-5515
Site Web: www.com.org/fobast

FOBAST regroupe des organismes communautaires oeuvrant dans le domaine de la toxicomanie et qui visent des objectifs de prévention, d'aide, de réadaptation et de réinsertion sociale. Le site Web contient les adresses des membres et leurs coordonnées par région.

ACTION TOXICOMANIE BOIS-FRANCS

59, rue Monfette, local 004
Victoriaville (Québec) G6P 1J8

Téléphone: (819) 758-6574
Site Web: www.actiontoxicomanie.qc.ca
Courriel: act.tox@cdcbf.qc.ca

Action Toxicomanie Bois-Francis est un organisme œuvrant en matière de prévention des toxicomanies, offrant notamment des services aux organisations sportives et en milieu d'éducation. Il publie la revue mensuelle *Actions tox* qui contient une rubrique sportive.

Corps policiers

SÛRETÉ DU QUÉBEC

La Sûreté du Québec offre des programmes d'information et de sensibilisation en matière de prévention des drogues. Ses représentants sont disponibles pour traiter des implications relatives au trafic et à l'utilisation de drogues interdites. Les organisations sportives intéressées peuvent s'adresser au poste de la Sûreté du Québec de leur secteur.

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA

Service de sensibilisation aux drogues
5000, chemin de l'Aéroport
St-Hubert (Québec) J3Y 5K2
Téléphone: (514) 939-8400 poste 2371
Site Web: www.grcquebecrcmp.com

La Gendarmerie royale du Canada s'engage depuis plusieurs années en matière de prévention du dopage sportif par ses actions d'information, de sensibilisation et de recherche. Les membres du Service de sensibilisation aux drogues sont disponibles pour différentes activités telles que des kiosques et des séances d'information.

Nutrition

LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN (GAC):

Ce document est produit par Santé-Canada.
Pour renseignements, composez le (613) 954-5995
ou consultez le site Web: www.hc-sc.gc.ca.

LE MANUEL DES ATHLÈTES (SNAC):

Ce document est produit par l'Association canadienne des entraîneurs.
Pour renseignements, composez le (613) 235-5000
ou consultez le site Web: www.coach.ca.

041

042

043

044

045

046

047

048

049

050

051

052

053

054

055

056

057

058

059

060

BIBLIOGRAPHIE

1. AYOTTE, C. (1999). «Nutritional supplements and doping controls», *New Studies in Athletics*, 14 (3), p. 37.
2. BUIST, A., C. GOULET, P. VALOIS et M. CÔTÉ (en préparation). *Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois*, Québec, Secrétariat au loisir et au sport.
3. CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT (2002). *Politique canadienne sur le dopage sportif et Règlement canadien sur le contrôle de dopage*, Gloucester, CCES, 42 p.
4. CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT (2000). *Classification des drogues*, éd. rév., Gloucester, CCES, 41 p.
5. CENTRE CANADIEN SUR LE DOPAGE SPORTIF (1992). *Étude sur l'image corporelle: étude qualitative sur l'usage de drogues pour améliorer la performance athlétique par des non-athlètes*, Gloucester, CCDS, 32 p.
6. CENTRE CANADIEN SUR LE DOPAGE SPORTIF (1993). *Raisons morales pour la promotion du sport sans drogue*, Gloucester, CCDS, 11 p.
7. CENTRE CANADIEN SUR LE DOPAGE SPORTIF (1994). *Guide d'un sport sans drogue: Esprit du sport*, Gloucester, CCDS, 39 p.
8. CENTRE CANADIEN SUR LE DOPAGE SPORTIF, et PRICE WATERHOUSE (1993). *Étude scolaire nationale sur la drogue et le sport: rapport final*, Gloucester, CCDS, 42 p.
9. COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE. *Charte olympique contre le dopage dans le sport*, Lausanne, CIO, 2 p.
10. COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE (2001). *Code antidopage du Mouvement olympique*, Lausanne, CIO, 53 p.
11. COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE (1999). *Déclaration de Lausanne sur le dopage dans le sport*, Adoptée par la Conférence mondiale sur le dopage dans le sport, le 4 février 1999 à Lausanne, Suisse, Lausanne, CIO, 2 p.
12. COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE (1999). *Dopage: Le livre blanc du C.I.O.*, Lausanne, CIO, 46 p.
13. COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE (1999). *IOC's fight against doping: a brief history*, Lausanne, CIO, 5 p.
14. COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS et MINISTÈRE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS (1998). *Prévention sportive et lutte contre le dopage: guide: Sport Net*, Paris, CNOSF, MJS, 1 mallette.
15. COMITÉ PERMANENT DE LA LUTTE À LA TOXICOMANIE (2000). *Drogues: savoir plus, risquer moins*, Montréal, Stanké, 157 p.
16. COMITÉ SUR LE DOPAGE, TABLE PROVINCIALE D'HARMONISATION EN SPORT (1989). *Utilisation, par des athlètes, de substances et de méthodes défendues, présumées ergogéniques ou déloyales: état de la situation au Québec et recommandations*, Québec, Ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche, 40 p.
17. COMMISSION DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS DE L'OCÉAN INDIEN (s. d.). *Pour un sport propre et loyal*, CJSOI, 12 p.
18. COMMISSION DES COMMUNAUTÉS EUROPÉENNES (1999). *Communication de la Commission au Conseil et au Parlement Européen concernant un Plan d'action de l'Union Européenne en matière de lutte contre la drogue 2000-2004*, Bruxelles, COM, 26 mai, 65 p.
19. COMMISSION DES COMMUNAUTÉS EUROPÉENNES (1999). *Plan d'appui communautaire à la lutte contre le dopage dans le sport*. Bruxelles, COM, 1^{er} décembre, 48 p.
20. COMMISSION EUROPÉENNE (1999). *Avis du Groupe européen d'éthique des sciences et des nouvelles technologies auprès de la Commission Européenne: Les aspects éthiques du dopage dans le sport*, no 14, 11 novembre, 19 p.
21. COMMISSION EUROPÉENNE (2001). *Tous unis contre le dopage: Qu'est-ce que le dopage?*, 6 p.
22. CONSEIL DE L'EUROPE, SPORT POUR TOUS (1975). *Charte Européenne du sport pour tous*, Définie par la Conférence des ministres européens responsables du sport, à Bruxelles, Strasbourg, Conseil de l'Europe, 2 p.



23. DUBIN, C.L., et COMMISSION D'ENQUÊTE SUR LE RECOURS AUX DROGUES ET AUX PRATIQUES INTERDITES POUR AMÉLIORER LA PERFORMANCE ATHLÉTIQUE (1990). *Commission d'enquête sur le recours aux drogues et aux pratiques interdites pour améliorer la performance athlétique* (Rapport Dubin), Ottawa, Approvisionnements et Services Canada, 714 p.
24. EAST, J. (1995). *Sport, éthique et culture au Québec de 1960 à 1995*, Thèse (de maîtrise), Université Laval, 156 p.
25. FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU SPORT ÉTUDIANT (2001). «Dopage sportif», Dans *Guide pédagogique primaire: MÉPSÉ*, Montréal, FQSE, p. 13-18.
26. GENDARMERIE ROYALE DU CANADA (2001). *La drogue et le sport: faits saillants*, Ottawa, GRC, 32 p.
27. GENDARMERIE ROYALE DU CANADA, PROGRAMME D'ÉDUCATION AUX DROGUES, et N. LLORENS (1998). *Étude scolaire provinciale sur l'usage de substances dans les sports: rapport final*, Ottawa, GRC, 31 p.
28. GROUPE DE TRAVAIL SUR LES ASPECTS JURIDIQUES ET POLITIQUES DU DOPAGE (1999). *La lutte contre le dopage dans le monde: rapport relatif à la lutte contre le dopage dans le monde*, Conférence mondiale sur le dopage, Lausanne, 2-3 février 1999, 33 p.
29. GUAY, D. (1993). *La culture sportive*, Paris, Presses universitaires de France, 124 p.
30. INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE. *Les faits sur les niveaux d'obésité des canadiens*, Ottawa, l'Institut, Communiqué du 12 mai 2000, (Fiche d'information, 2).
31. INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2000). *Enquête sociale et de santé 1998*, Québec, Les publications du Québec, 642 p.
32. LABERGE, S., et MINISTÈRE DU LOISIR, DE LA CHASSE ET DE LA PÊCHE, DIRECTION DES SPORTS (1989). *Sondage sur le dopage effectué auprès des jeunes athlètes de la Finale des jeux du Québec, hiver 1989*, Québec, MLCP, 25 p.
33. LABERGE, S., et G. THIBAUT (1993). «Dopage sportif: attitudes de jeunes athlètes québécois et significations dans le contexte d'une éthique postmoderne», *Loisir et société*, 16 (2), p. 263-388.
34. METZL, J.D., E. SMALL, S.R. LEVINE et J. C. GERSHEL (2001). «Creatine use among young athletes», *Pediatrics*, 108 (2), August, p. 421-425.
35. MINISTÈRE DE LA COMMUNAUTÉ FRANÇAISE, DIRECTION GÉNÉRALE DE LA SANTÉ (1999). *Pour l'amour du sport: brochure d'information et de sensibilisation sur le dopage*, Bruxelles, Direction générale de la santé, MCF, 48 p.
36. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (1998). *Plan d'action en toxicomanie 1999-2001*, Québec, MSSS, 43 p.
37. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (1998). *Pour une approche pragmatique de prévention en toxicomanie: orientations et stratégie: document de consultation*, Québec, MSSS, 47 p.
38. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, COMITÉ PERMANENT DE LUTTE À LA TOXICOMANIE (s. d.). *La famille, un trésor à préserver*, Québec, MSSS, 24 p.
39. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, COMMISSION SCOLAIRE DES PREMIÈRES-SEIGNEURIES (1999). *La drogue ... si on s'en parlait?*, Québec, MSSS, 14 p.
40. MINISTÈRE DES AFFAIRES MUNICIPALES, DIRECTION DES SPORTS (1994). *Le sport comme on l'aime, au naturel: lutte au dopage et à la consommation de drogues: document à l'intention des entraîneurs*, Québec, MAM, 20 p.
41. NATIONAL COLLEGIATE ATHLETIC ASSOCIATION, RESEARCH STAFF (2001). *NCAA study of substance use habits of college student-athletes*, Indianapolis, IN, NCAA, 48 p.
42. NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE (2000). *Anabolic steroid abuse*, Bethesda, MD, NIDA, 8 p. (Research report series).
43. PATRIMOINE CANADA, CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT et ASSOCIATION OLYMPIQUE CANADIENNE (1999). *Réaction du Canada à la Déclaration de Lausanne sur le dopage sportif*, 5 p.
44. RÉGIE DE LA SÉCURITÉ DANS LES SPORTS DU QUÉBEC (1994). *L'Esprit sportif, ça compte!*, 6^e éd. rev. et corr., Trois-Rivières, RSSQ, 29 p.

45. SANTÉ CANADA (2000). *Les drogues: faits et méfaits*, Ottawa, Santé Canada, 66 p.
46. SANTÉ CANADA. (1997). *Le guide alimentaire canadien: pour manger sainement*, Ottawa, Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1 feuille.
47. SANTÉ CANADA. (1997). *Pour mieux se servir du guide alimentaire canadien*, Ottawa, Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 11 p.
48. SPORT MEDICINE COUNCIL OF CANADA, C.A. CAULFIELD et P. SCARLETT (1991). *Sport nutrition for the athletes of Canada: workbook for athletes* (SNAC), Gloucester, SMCC, 1 cartable.
49. UNESCO (1998). *Position contre le dopage*, Paris, UNESCO, 26 p.
50. UNESCO, CONFÉRENCE GÉNÉRALE (1978). *Charte internationale de l'éducation physique et du sport*. Paris, UNESCO, 5 p.
51. ZOCCOLILLO, M.F. VITARO et R.E. TREMBLAY (1999). «Problem drug and alcohol use in a community sample of adolescents», *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38 (7), July, p. 900-907.

010

009

008

007

006

005

004

003

002

001

000

001

002

003

004

005

006

007

008

009

010

