

Deux numéros Vert pour être aidé

● *Écoute dopage*

> **0800 15 2000** > www.dopage.com

Anonyme et gratuit depuis un poste fixe, pour poser des questions, être écouté, conseillé et orienté.
Du lundi au vendredi de 10 h à 20 h.

● *Drogues Info Service*

> **0 800 23 13 13**

Anonyme et gratuit depuis un poste fixe. À partir d'un portable: 01 70 23 13 13 au prix d'une communication ordinaire.
7j/7 de 8 h à 20 h.

> www.drogues.gouv.fr

Sur le site de la MILDT, Drogues Info Service anime une rubrique « Vos questions/Nos réponses » qui est un espace de dialogue et de conseils pour recevoir des réponses précises, anonymes et consultables par tous.



Édition et diffusion
Inpes - 42 boulevard de la Libération
93203 Saint-Denis Cedex
www.inpes.sante.fr



PARIMAGE - Réf. 240-56310-B

Se DOPER SPORT OU PAS? EXAMENS

Conduites DOPANTES & DOPAGE sportif est-ce LA MÊME CHOSE ?

NON.

On parle de **conduite dopante** lorsqu'une substance (médicament, stupéfiant, etc.) est utilisée dans le but de surmonter un obstacle, que celui-ci soit réel ou supposé, à des fins de performance. L'obstacle peut être un examen, un entretien d'embauche, un travail difficile et/ou pénible, une épreuve sportive, etc.

Le **dopage**, lui, ne concerne que les sportifs qui, dans le cadre de compétitions ou de manifestations organisées par les fédérations, utilisent des substances ou des méthodes inscrites sur une liste établie chaque année par l'Agence mondiale antidopage (AMA). **C'est une pratique interdite.**

EXEMPLE : L'utilisation d'un médicament pour veiller toute la nuit, dans un cadre professionnel ou festif, est une **conduite dopante**.
Si ce médicament appartient à la liste des produits interdits aux sportifs et qu'il est consommé par un sportif dans le cadre d'une compétition sportive, il s'agit alors de **dopage sportif**.

Que ce soit pour prendre du plaisir, modifier son apparence physique, modifier ses perceptions, atténuer les douleurs ou diminuer les effets du stress, de nombreux produits sont consommés (médicaments, toxiques). Leur usage s'est considérablement développé ces dernières années.

POURQUOI se DOPE-T-ON ?

La recherche de performance constitue le motif principal du dopage.

Le consommateur de substances dopantes ou l'utilisateur de procédés dopants cherche à augmenter ses performances physiques ou intellectuelles ou, à l'inverse, éviter que ses performances diminuent. Il va donc tenter d'agir sur les éléments qu'il perçoit comme pouvant favoriser sa performance – une masse musculaire développée, une endurance élevée, une forte confiance en soi, de la combativité, une plus grande concentration et une plus

grande vigilance intellectuelle... – ou sur les éléments pouvant s'y opposer: la fatigue, l'anxiété, le stress, etc.

Mais plus profondément, ce qui peut amener quelqu'un à se doper, ce sont les **difficultés à faire face aux tracas** de la vie quotidienne, le sentiment de n'être pas soutenu par son entourage, l'incapacité à demander de l'aide à autrui, une sociabilité altérée, l'envie d'expérimenter des produits, l'usage d'autres substances psychoactives (tabac, alcool, cannabis), etc.

Ce sont aussi des facteurs liés à son entourage: l'incitation au dopage, une culture excessive de la performance et du résultat, la consommation par des coéquipiers de substances interdites, le manque de relations affectives avec ses proches. Ce sont encore des facteurs liés aux substances: la facilité pour se les procurer, leur coût peu élevé, la croyance dans leur efficacité.

Pourquoi refuse-t-on de se doper ?

Les principales raisons énoncées par les jeunes sportifs pour ne pas se doper sont :

- « Les produits sont dangereux pour la santé. »
- « Je n'en ai pas besoin. »
- « Ce serait tricher. »
- « Je ne veux pas être manipulé(e). »
- « Mes parents me l'interdisent. »
- « Les produits sont trop chers. »

ET SI on me

Tout d'abord, ce n'est pas parce qu'on me propose un produit dopant que j'accepterai systématiquement de le prendre.

Voici quelques exemples de motifs avancés pour inciter quelqu'un à prendre une substance interdite :



PROPOSE un PRODUIT ?

C'est contre

la **fatigue**

C'est contre

la **douleur**

Tu courras **plus vite**

C'est pour avoir plus

d'**énergie**

Ce sont des

 **vitamines**

C'est pour **tenir** le coup

 Ça fait **pas de mal**

C'est pour ne pas ressentir

l'**effort**

L'incitation est en général le fait de proches : camarades, « amis » de l'entraîneur, etc. Mais au final, lors d'un contrôle antidopage, le sportif est seul responsable de ce que l'on retrouve dans ses urines et seul pour en assumer les effets sur sa santé.

J'ai envie d'essayer

Certaines substances sont autorisées aux sportifs. Je peux donc avoir envie de les essayer. Mais quelles garanties ai-je de la composition du produit ?

J'ai envie d'essayer (suite)

On me dit qu'il s'agit de « vitamines » : suis-je certain que c'est le cas ?

Il vaut mieux que je m'abstienne de prendre un produit si :

- > je ne connais pas la personne qui me le propose ;
- > je n'ai aucun moyen de vérifier ce qu'on voudrait me faire prendre (ex : pas d'emballage) ;
- > le nom du produit est écrit dans une langue que je ne connais pas ;
- > la personne se montre très insistante pour que je le prenne ;
- > je suis tenté, mais la première impression a été défavorable.

Je n'ai pas envie d'essayer

> Je suis libre de refuser de prendre le produit.

Mais peut-être que la personne va se montrer insistante.

Si je pense que la situation devient tendue, inutile de discuter, il est préférable de rompre le dialogue. Par exemple, en répétant toujours la même phrase, quel que soit l'argument que l'on m'oppose : « non, je n'ai pas besoin de ça » ou « non, cela ne m'intéresse pas ».

Dans tous les cas, il faut en parler ensuite à quelqu'un de confiance.

L'AUTOMÉDICATION DU SPORTIF

L'automédication, c'est prendre des médicaments sans l'avis d'un médecin. On le fait souvent pour lutter contre la douleur ou la fièvre, parce qu'on a un rhume, etc.

Avant de prendre un médicament de moi-même :

- ▶ Je me demande si j'en ai vraiment besoin.

Attention à la forme d'administration du médicament, notamment aux formes les plus anodines comme le buvard ou le patch, qui ne mettent en rien à l'abri des effets indésirables.

▶ Si j'achète le médicament en pharmacie, je précise au pharmacien que je suis sportif.

▶ Je vérifie la composition du médicament avant de le prendre.

▶ Je m'assure que son emballage (ou sa notice) ne comprend pas une mise en garde spécifique aux sportifs.

▶ Je ne prends jamais un médicament que je ne connais pas ou sans son emballage d'origine, même s'il m'est donné par un ami « pour me dépanner ».

▶ Je n'accepte aucun produit d'une personne inconnue.

Quels sont les PRODUITS utilisés et leurs DANGERS ?

De nombreuses substances sont utilisées dans le cadre des conduites dopantes et du dopage sportif. Les risques ne sont pas les mêmes selon que le produit est légal ou non, réglementé ou non, selon l'usage qui en est fait (occasionnel ou régulier), sa dangerosité et le contexte de sa consommation.

Le dopage peut mettre la santé physique, mentale et sociale en danger par la toxicité des substances, par l'absence de transparence sur la composition des produits, par la mise en difficulté de la

personne au regard de la loi (perte d'estime de soi) et par l'isolement social qui en résulte.

Les principaux produits utilisés par les sportifs, leurs effets, leurs dangers

> **Les stéroïdes anabolisants et l'hormone de croissance** sont utilisés pour augmenter la masse musculaire et la puissance. Les stéroïdes anabolisants ont également des effets sur la confiance en soi

et la combativité. Ils sont responsables de ruptures musculo-tendineuses, de troubles de la personnalité (rage des stéroïdes), de maladies du foie allant jusqu'au cancer, d'impuissance. Ils bloquent la croissance chez les plus jeunes et entraînent le développement des caractères sexuels masculins (pilosité, raucité de la voix). L'hormone de croissance modifie l'architecture du squelette (élargissement des pieds et des mains, notamment) et peut être responsable de cancers digestifs.

> **Le salbutamol** (médicament utilisé pour traiter l'asthme) à forte dose agit également sur la masse musculaire. Il entraîne des troubles du rythme cardiaque.

> **L'érythropoïétine (EPO) et les transfusions** sont pratiquées afin d'augmenter le nombre de globules rouges et le transfert de l'oxygène (carburant de la cellule musculaire avec le glucose) dans les muscles. Ils améliorent l'endurance. L'EPO est responsable d'embolies pulmonaires et d'infarctus du myocarde.

Quels sont les **PRODUITS** utilisés et leurs **DANGERS** ?

> **Les corticoïdes** sont utilisés afin de diminuer les douleurs et la fatigue. Ils agissent sur la combativité. Leur usage répété est responsable d'œdème (rétention d'eau), de mort subite par insuffisance surrénalienne et de rupture tendineuse.

> **Les amphétamines, la cocaïne** sont utilisées comme stimulants. Ces substances agissent sur la vigilance, la concentration, la combativité, etc. Elles entraînent des troubles du rythme cardiaque (palpitations, arythmies), des déshydratations et des troubles psychiques. On peut devenir dépendant à ces produits.

Pourquoi le cannabis est-il classé parmi les produits dopants ?

Le cannabis est doublement interdit aux sportifs en France : d'une part parce qu'il fait partie des stupéfiants et que son usage est interdit et, d'autre part, parce qu'il est sur la liste des produits dopants, et cela en raison de ses effets sur le stress, les perceptions et la douleur. Il reste détectable très longtemps.

Que prévoit la LOI ?

La lutte contre le dopage dans le sport repose en France sur la loi du 3 juillet 2008, codifiée dans le Code du sport.

Est possible de sanctions disciplinaires tout sportif :

- > qui utilise une substance/méthode interdite figurant sur la liste du Code mondial antidopage ;
- > qui refuse de se soumettre à un contrôle antidopage.

Est possible de sanctions pénales :

- > tout sportif qui détient et utilise, sans raison médicale justifiée, une substance/méthode interdite (sanctions prévues : 1 an de prison et 3 750 € d'amende) ;
- > toute personne (sportif, membre de l'entourage sportif, tiers) qui prescrit, administre, applique, cède, offre, produit, fabrique, importe, exporte, transporte, détient ou acquiert une substance/méthode interdite aux fins d'usage par un sportif sans raison médicale justifiée (sanctions prévues : 5 ans de prison et 75 000 € d'amende) ;

Que prévoit la LOI ?

- > toute personne qui s'oppose à la réalisation des contrôles (sanctions prévues : 6 mois de prison et 7 500 € d'amende);
- > toute personne qui falsifie, détruit, dégrade un élément relatif au contrôle antidopage.

L'usage de stupéfiants (cannabis, cocaïne, amphétamines...) entraîne, du fait des lois de 1970 et du 5 mars 2007, le prononcé d'une sanction allant d'un stage de sensibilisation aux dangers de l'usage de stupéfiants (stage payant au frais de l'usager) à une peine d'un an d'emprisonnement et de 3 750 € d'amende.

Tout sportif (professionnel et amateur) :

- > est responsable de tout ce qui entre dans son organisme ;
- > doit informer son médecin qu'il est sportif pour éviter que ce dernier ne lui prescrive une substance interdite.



La PERFORMANCE sans produit est-elle POSSIBLE ?

OUI. Certains moyens naturels ne présentant pas de risques pour la santé (au contraire) et, respectant les principes éthiques et les règles du sport, permettent d'obtenir les résultats que certains recherchent dans la prise de produits :

- > une hygiène de vie adaptée :
 - sommeil régulier et en quantité suffisante pour permettre une récupération des efforts sportifs et intellectuels, et

une cicatrisation accrue des blessures éventuelles,

- alimentation saine et variée (avec une hydratation suffisante),
- absence de prise de toxiques (tabac, cannabis, alcool...),
- programmation des révisions et entraînement bien conduit (il vaut souvent mieux privilégier la qualité à la quantité);

> un environnement favorable: un sportif respecté par son entraîneur, ses coéquipiers et le médecin qui s'occupe de lui et, comme pour l'étudiant, bien entouré par sa famille, ses amis... attentifs à la personne plutôt qu'aux résultats;

> être à l'écoute de son corps, être attentif à la fatigue et à la douleur qui sont des signaux d'alerte.

VOUS AVEZ LE DROIT
DE NE PAS ÊTRE TOUJOURS
PERFORMANT



Les compléments alimentaires sont-ils indispensables ?

Les compléments alimentaires sont définis par le décret du 20/3/2006 comme des aliments dont le but est de compléter l'alimentation courante et qui constituent une source concentrée de nutriments. Vendus sous de multiples formes (poudres, pilules, gélules...), leur mise sur le marché en France doit faire l'objet d'une déclaration auprès de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes. Ces compléments sont-ils indispensables pour les sportifs? Selon l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments [1], si vous avez une activité physique modérée

(moins de 4 h par semaine), une alimentation courante équilibrée suffit à elle seule. Si vous êtes un sportif de haut niveau avec une forte charge d'entraînement, des apports spécifiques peuvent vous être conseillés, en plus d'une alimentation courante équilibrée, avant tout à partir d'aliments courants. En cas de doute sur la couverture de vos besoins nutritionnels, adressez-vous à un professionnel de santé. Certains compléments alimentaires sont susceptibles de contenir des substances figurant sur la liste des interdictions du Code mondial antidopage.

[1] Martin A. (coord), AFSSA, CNERNA-CNRS, Apports nutritionnels conseillés pour la population française, éditions TEC&DOC, 3^e éd., 2001, p. 394

Des institutions pour s'informer

- *Ministère de la Santé et des Sports*

> www.santesport.gouv.fr

Informations sur la réglementation française, la liste des substances et procédés interdits, la prévention.

- *Agence française de lutte contre le dopage*

> www.aflcd.fr

Informations sur la réglementation, les sanctions, les autorisations d'usage à des fins thérapeutiques.

- *Agence mondiale antidopage*

> www.wada-ama.org/fr

Informations sur le code mondial antidopage, la liste des substances et procédés interdits, la recherche, les outils éducatifs.

- *Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie*

> www.drogues.gouv.fr

Informations sur les substances, la réglementation et la prise en charge médicale.

Des lieux de prise en charge

- *Votre médecin traitant peut vous orienter*

- *Les antennes médicales de prévention du dopage*

> www.dop-sante.net

Implantées en centre hospitalier dans chaque région, elles offrent des consultations anonymes et gratuites et permettent la prise en charge médicale des sportifs ayant eu recours (ou susceptibles de recourir) à des pratiques dopantes.

- *Les consultations cannabis*

> **Écoute Cannabis 0 811 91 20 20** > www.drogues.gouv.fr

De 8h à 20h, coût d'un appel local. Depuis 2005, un réseau de consultations spécifiques a été mis en place dans l'ensemble des départements. Gratuites et anonymes, ces consultations sont destinées aux jeunes consommateurs de cannabis et autres substances psychoactives ainsi qu'à leur famille.

Document réalisé par : Patrick Laure (Direction régionale de la Jeunesse et des Sports de Lorraine) ; Fabienne Lemonnier (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) ; Dorian Martinez (Association Vivre Sport) ; Véronique Meyer (Direction des Sports, ministère de la Santé et des Sports) ; Olivier Middleton (Service Santé de Tremblay-en-France) ; Delphine Saint-Laurent (Agence française de lutte contre le dopage). Coordination éditoriale : Nadine Gautier (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé). Conception graphique : Parimage. **État des connaissances : octobre 2010**