

Sportif, je protège ma santé et lutte contre le dopage

Docteur **Guylaine BIMOND-ARNAUD**

Adresse du site : www.docvadis.fr/guylaine-bimond-arnaud

 Validé par
le Comité Scientifique Médecine générale

Le site de la protection de la santé des sportifs et de la lutte contre le dopage.

<http://www.santesport.gouv.fr>



Des règles simples à adopter au quotidien limitent les risques de transmission de maladies contagieuses

THÈME

Le sport, la santé des sportifs et la lutte anti-dopage.

CEUX QUI SONT CONCERNÉS

Les sportifs, leur encadrement et leurs proches.

OBJECTIF

Eviter de commettre des erreurs dommageables pour la santé et stopper les pratiques anti-sportives comme le dopage.

ORIGINE

Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative.

CONTENU

Les règles de bonne pratique sportive comme le suivi médical, le plan d'entraînement, l'échauffement, la récupération, l'hygiène de vie générale, le sommeil et une alimentation adaptée à l'effort. Des informations précises sur la lutte anti-dopage, les médicaments interdits, les règles en vigueur et les peines encourues.

LES PLUS

Afin d'informer, prévenir, aider et orienter, le ministère a mis en place un numéro gratuit, anonyme et confidentiel. N° vert Ecoute Dopage : **0 800 15 2000** .