

Sportif, je m'informe sur les substances dopantes

Le site du Docteur Laurence NAHON

Adresse du site : www.docvadis.fr/laurence-nahon



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

Des compléments alimentaires ou des médicaments soignant des maladies courantes peuvent être des substances dopantes pour les sportifs. Que vous soyez susceptible ou non de subir un contrôle anti-dopage, connaître ces substances et leurs effets vous permettra de ne pas en consommer à votre insu.

Qu'est-ce que le dopage ?

Le dopage consiste à avoir recours à une substance ou une méthode interdite qui améliore artificiellement les capacités physiques ou mentales (développement de la masse musculaire, amélioration du transport d'oxygène dans le sang, régulation du rythme cardiaque, augmentation de la concentration...), accroît les performances sportives et est néfaste pour le corps humain. Le dopage est contraire à l'éthique sportive.

Ces substances et pratiques dopantes présentent de nombreux effets secondaires dangereux pour la santé : arrêt de la croissance, maladies cardiaques, diabète, troubles du comportement, fragilisation des muscles et des tendons, cancer, mort subite... Les risques sont plus élevés en cas d'association de plusieurs substances.

Comment savoir si une substance est dopante ?

L'Agence mondiale antidopage (AMA), fondée en 1999, met à jour annuellement une liste des substances et méthodes interdites en et hors compétition. Certaines substances ne sont interdites que pour la pratique de quelques sports. Cette liste est adoptée par le Comité International Olympiques (CIO) et par les fédérations sportives internationales.

Les substances et méthodes sont classées par catégorie :

- Les stimulants (amphétamines, cocaïne...).
- Les narcotiques (morphine, héroïne, méthadone, analgésiques de synthèse...).
- Les agents anabolisants.
- Les diurétiques.
- Les hormones peptidiques, les hormones de croissance, l'érythropoïétine ou EPO.
- Les cannabinoïdes (substances contenant le principe actif du cannabis).
- Les anesthésiques locaux.
- Les glucocorticoïdes.
- Les bêtabloquants.
- Le dopage sanguin.
- Le dopage génétique.
- Les manipulations pharmacologiques, chimiques et physiques (modification des échantillons d'urine prélevés lors des contrôles).

Vous pouvez vous renseigner auprès de votre médecin, de votre pharmacien ou de votre club de sport, ou consulter la liste complète et actualisée des substances interdites sur de nombreux sites (notamment <http://www.santesport.gouv.fr>).

Qu'est-ce qu'un contrôle antidopage ?

Tout sportif, licencié ou non, participant à une compétition ou à un entraînement préparant à une compétition, peut subir un contrôle anti-dopage. Le contrôle est effectué généralement sans préavis, pendant la compétition (parfois avec un tirage au sort), à l'entraînement ou en dehors de la saison. Il consiste à faire analyser par un laboratoire accrédité un prélèvement d'urine ou de sang. La découverte d'une ou plusieurs substances interdites ou le refus de se soumettre au contrôle entraîne des mesures disciplinaires comme, par exemple, une possible suspension immédiate du sportif de la compétition.

En France, l'Agence française de lutte contre le dopage (<https://www.aflid.fr/>) organise les contrôles antidopage et suit les procédures disciplinaires éventuelles.

Les compléments ou suppléments alimentaires contiennent-ils des produits dopants ?

Les compléments ou suppléments alimentaires, même à base de plantes, achetés en France, à l'étranger ou sur internet, peuvent contenir des substances dopantes sans que cela soit mentionné dans leur composition et peuvent parfois se révéler dangereux pour la santé.

Choisissez des marques conformes à la réglementation anti-dopage (garanties anti-dopage, mention NF V 94-001 sur l'emballage), soyez vigilants sur leur qualité et suivez les conseils de votre médecin ou de votre pharmacien. Les produits vendus sur internet, dont l'origine n'est jamais parfaitement tracée, sont à éviter.

Les cannabinoïdes et l'alcool font-ils partie des produits dopants ?

Les cannabinoïdes (cannabis, haschich, marijuana) sont des produits considérés comme dopants et peuvent, dans le cadre d'un contrôle anti-dopage, être décelés dans l'urine durant les trois semaines qui suivent leur consommation.

L'alcool peut également être recherché et est interdit en compétition dans un certain nombre de sports, comme les sports automobiles, le motocyclisme, l'aéronautique, le billard, le karaté, le ski, le pentathlon, le tir à l'arc, les quilles...

Consommer des cannabinoïdes ou de l'alcool peut vous conduire à un contrôle anti-dopage positif et vous expose, dans tous les cas, à des risques d'accident liés à une diminution de vos réflexes et de votre équilibre.

Quels médicaments choisir si je suis susceptible d'être contrôlé ?

Si vous êtes un sportif susceptible d'être soumis à un contrôle anti-dopage, informez-en votre médecin. Il vérifiera si les principes actifs des médicaments qu'il vous prescrit figurent sur la liste annuelle de l'Agence mondiale antidopage (AMA). Vous pouvez consulter un médecin du sport qui connaît particulièrement bien la législation anti-dopage.

L'usage de médicaments contenant des substances interdites peut vous être autorisé par une Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques (AUT), si ces médicaments se révèlent absolument nécessaires pour prendre en charge une maladie (asthme, diabète...). Votre médecin doit alors remplir un formulaire, produire un dossier médical et vous devez déposer votre demande auprès de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage. Un comité constitué d'un panel de médecins indépendants vous accordera l'AUT pour un médicament précis et une durée limitée si le traitement est justifié.

De nombreux médicaments en vente libre, sans ordonnance, contiennent des substances dopantes. Ainsi il est préférable d'éviter l'automédication ou de demander l'avis de votre pharmacien. Soyez attentif à la notice pharmaceutique qui inclut une information spécifiant la présence éventuelle d'une ou plusieurs substances

dopantes interdites.

Où trouver de l'information sur le dopage ?

Les Antennes Médicales de Prévention du Dopage (AMPD) informent, proposent des consultations spécialisées, anonymes et gratuites, un soutien personnalisé et, le cas échéant, un suivi médical. La liste des antennes est disponible sur internet.

Vous pouvez également vous renseigner sur certains sites (exemples : <http://www.dopage.com> ou <https://www.afld.fr>) ou appeler le numéro vert Ecoute Dopage (0 800 15 2000).

Votre chirurgien vous conseillera ou vous déconseillera la pratique d'un sport en fonction du type de prothèse posée, de la technique de pose et de vos capacités physiques et sportives avant l'opération. Après la pose de la prothèse, il est important de ne pas négliger la rééducation qui vous permettra d'éviter que vos articulations ne soient trop raides.