

Médecin Coordonnateur

**Docteur Valérie PONCIN**

107 impasse de Garanx

40350 Pouillon

Tél : 06 79 26 44 02

Email : ev.poncin@wanadoo.fr



A

le 12 juin 2013

Mesdames et Messieurs les sportifs inscrits sur liste ministérielle de Haut-Niveau et Espoirs 2013

**Objet : Prévention et lutte contre le dopage – Conseils aux sportifs**

La loi française encadre strictement la prescription des médicaments et leur utilisation chez les sportifs licenciés. En effet certains médicaments sont incompatibles avec les règles d'équité et de fair-play du sport et sont donc interdits. Leur prescription à des fins médicales impose donc un arrêt total de la pratique sportive le temps du traitement. Cette contre-indication sera notifiée par le prescripteur informé de votre statut de sportif. ... Il est recommandé, lorsque cela est possible, de toujours privilégier un médicament ne contenant aucune substance interdite (alternative thérapeutique)

**AUT**

En cas de participation à une compétition ou en vue d'y participer, l'usage d'un médicament interdit doit faire l'objet **d'une demande d'Autorisation d'Usage Thérapeutique (AUT) auprès de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage** ; l'ensemble des démarches à accomplir est précisé sur le site de la CMPN (<http://medical.ffessm.fr> / Prévention dopage / Le point sur les AUT ), également de l'Agence (AFLD, site internet : [www.afld.fr](http://www.afld.fr)) De plus, lors de tout contrôle anti-dopage organisé par l'AFLD, inopiné ou non, à l'entraînement ou en compétition, le sportif doit mentionner au préleveur assermenté toute prise de médicament et tout acte médical récents, ce au moment du questionnaire juste avant le prélèvement ( sanguin, urinaire) Lorsque vous avez été désigné pour subir un contrôle anti-dopage (CAD), il est impératif que vous respectiez la procédure de prélèvement et les directives données par le préleveur missionné par l'AFLD. Vous pouvez vous faire assister par une escorte.

Le non-respect des règles, l'opposition ou la soustraction au contrôle constituent des violations entraînant l'ouverture d'une procédure disciplinaire et vous faisant encourir des sanctions.

Si vous n'êtes pas familiarisé avec la procédure d'un CAD vous pouvez visualiser des vidéos explicatives sur le site de l'AFLD.

**Quelques recommandations :**

Ne consommez jamais aucun médicament, même anodin ou largement connu, ou que vous avez déjà utilisé, sans avoir consulté au préalable votre médecin (et la liste des produits interdits) en précisant bien que vous êtes sportif. Informez tout médecin, dentiste, pharmacien que vous êtes amené à consulter même de manière ponctuelle, de votre statut de sportif et des restrictions médicamenteuses qui s'y rattachent.

**L'automédication** : elle a été définie comme étant « *l'utilisation hors prescription médicale, par des personnes pour elles-mêmes ou pour leurs proches et de leur propre initiative, de médicaments considérés comme tels et ayant reçu une Autorisation de mise sur le marché (AMM) avec la possibilité d'assistance et de conseils de la part d'un pharmacien.* »

Cette pratique, bien qu'encouragée par le libre accès à certains médicaments dans les pharmacies, expose le sportif à une situation dangereuse. Aussi lors de toute consommation de médicament il vous est recommandé de :

- consulter la notice pharmaceutique du médicament, une mention particulière à l'attention des sportifs y figure le cas échéant.
- Si aucune mention n'y figure, vérifiez néanmoins sur le site de l'AFLD ou sur la liste en vigueur des substances et méthodes interdites dans le sport, qu'aucun des principes actifs figurant sur cette notice ne fait l'objet d'une interdiction.

Soyez toujours vigilants avec les médicaments que vous ne connaissez pas en particulier lors de vos déplacements à l'étranger hors d'Europe.

Méfiez-vous ! Un médicament peut être autorisé pour une voie d'administration (exemple en collyre) et interdit pour une autre voie (orale par exemple)

**Compléments alimentaires** : une alimentation équilibrée est le plus souvent suffisante pour subvenir aux besoins de l'organisme, même à ceux d'un sportif. Il est donc déconseillé de recourir à de tels produits, particulièrement ceux achetés sur internet ou à l'étranger. Ceux-ci peuvent contenir des substances interdites sans que l'étiquetage ne le mentionne. Une norme AFNOR a récemment été mise en place garantissant la composition. Les préparations nutritionnelles ou à base de plantes peuvent également contenir des substances interdites ou des actifs métabolisés en substances interdites.

N'acceptez jamais d'utiliser ou de détenir des produits non conditionnés ou sans nom apparent, quelle que soit la personne qui vous le propose, y compris de votre entourage.

### Liste des produits interdits

Elle fait l'objet d'un arrêté annuel et figure sur le site de la CMPN : <http://medical.ffessm.fr/> / Prévention dopage / Lutte contre le dopage / Liste 2013 , sur le site de la NAP : <http://nageavecpalmes-ffessm.com> , mais aussi de l'AFLD, du Ministère des Sports etc...

#### 1) Substances et méthodes interdites en et hors compétition (en permanence)

- a. Substances non approuvées (ex : médicament en développement)
- b. Stéroïdes androgènes et agents anabolisants : augmentent la masse musculaire mais aussi l'agressivité (ex : la testostérone et ses dérivés synthétiques)
- c. Hormones peptidiques et assimilées : l'organisme possède un système auto-régulé qui gère l'activité d'un ou plusieurs organes ou fonctions métaboliques (ex : hormone de croissance, EPO, ACTH...)
- d. Béta2-mimétiques : utilisés souvent pour l'asthme, ils sont interdits sauf le salbutamol (ex : Ventoline®), le salmétérol (ex : Serevent®) et le formotérol (ex : Foradil®) en inhalation et à doses thérapeutiques (existence d'un seuil de détection)
- e. Agents ayant une action anti-oestrogènes : composés qui neutralisent l'activité de certaines hormones produites par l'organisme.

- f. Agents masquants : produits ayant la capacité de moduler l'excrétion d'autres produits ou de dissimuler leur présence dans les prélèvements de contrôle anti-dopage (ex : diurétiques, épitestostérone...)
- g. Dopage sanguin, manipulations physiques ou chimiques (perfusions, substitution d'échantillons ...) et dopage génétique.

## 2) Substances et méthodes interdites en compétition seulement

- a. Tous les produits cités précédemment
- b. **STIMULANTS** : agissent sur le système nerveux central en améliorant la vigilance (ex : amphétamines, éphédrine, cocaïne...)
- c. **ANALGESIQUES centraux et narcotiques** : diminuent les signaux d'alarme comme la douleur (ex : morphine...) Seuls les produits mentionnés dans la liste sont interdits.
- d. **Le CANNABIS : et ses dérivés (haschisch, marijuana...)**. En raison de la lenteur de son élimination par l'organisme, sa détection est fréquente dans les contrôles urinaire (environ 40% des analyses positives annuelles en France ; il existe un seuil de positivité). La consommation de cannabis est interdite tant sur le plan sportif (de l'avertissement à 2 ans de suspension pour une 1<sup>ère</sup> violation) que sur le plan pénal (article L3421-1 du code de la santé publique, 1 an d'emprisonnement et 3750€ d'amende)
- e. **Les GLUCO-CORTICOIDES** : peuvent être naturels (cortisol) ou de synthèse (ex : Solupred® etc...). Ils diminuent la douleur et l'inflammation. Ils sont interdits par voie générale (orale, injectable, rectale)

## 3) Substances interdites dans certains sports : bêta-bloquants, alcool etc...

### Dangerosité des substances et méthodes interdites

L'utilisation de substances dopantes n'est pas sans dangers pour le sportif. Certains produits entraînent une dépendance physique et/ou psychique. D'autres sont des médicaments dont l'administration ou le détournement d'usage sont à l'origine d'effets secondaires négatifs pour l'organisme.

A titre d'exemple :

Les stimulants : nervosité, agressivité, troubles cardio-vasculaires...

Les stéroïdes androgènes et autres anabolisants : masculinisation chez la femme, ruptures tendineuses, troubles de la libido...

Les hormones peptidiques : dérégulation physiologique interne ; exemple de l'EPO : hypertension artérielle, AVC, embolies pulmonaires...

Les diurétiques : déshydratation particulièrement dangereuse chez le sportif

Les corticoïdes : fragilisation des tendons, ulcères digestifs, troubles cardiovasculaires, baisse des défenses immunitaires...

N'oubliez pas : **la prévention du dopage** passe par :

- une alimentation équilibrée
- une bonne hydratation
- une bonne hygiène de vie, importance du sommeil

En cas de difficulté physique ou morale faites-en part à votre médecin, à votre entraîneur.

Précisez toujours que vous êtes sportif et si vous êtes sur liste de haut-niveau, conservez bien avec vous votre **livret médical**.

Excellente saison sportive à tous.

Dr Valérie PONCIN