

# LE SPORT...

## SES BIENFAITS

- ↳ **Eveil corporel**
- ↳ **Prévention de l'obésité**

- ↳ **Confiance en soi**
- ↳ **Plaisir et bien-être**
- ↳ **Ethique et respect**
- ↳ **Partage et convivialité**
- ↳ **Intégration**
- ↳ **Prévention des maladies cardiovasculaires**

ADULTES / SENIORS

ENFANTS / ADOLESCENTS

- ↳ **Maintien d'une bonne santé intellectuelle et psychique**
- ↳ **Lutte contre la sédentarité**
- ↳ **Entretien de la masse musculaire**

## SES RISQUES

- ↳ **Tricherie**
- ↳ **Violence dans le sport**
- ↳ **Violence autour du sport**
- ↳ **« Le sport et rien d'autre »**
- ↳ **Surcharge et surentraînement**

... **Dopage**



# CONDUITES DOPANTES ET DOPAGE

## COMMENT ON PEUT DERAPER

« SI SEULEMENT J'AVAIS MA PLAGE DANS CE GROUPE »

↳ Vouloir être reconnu socialement

« CE SERAIT VRAIMENT UN BON COUP DE POUCE »

↳ Trouver un moyen facile de surmonter les difficultés

« JE VOUDRAIS TELLEMENT LA DEPASSER CETTE LIMITE »

↳ Vouloir outrepasser ses capacités

« Y'A UN JACKPOT DERRIERE, FAUT QUE JE MISE TOUT  
CE QUE JE PEUX »

↳ Craquer devant des intérêts divers

« AVEC CELUI-LA, ON N'Y VOIT RIEN AU CONTROLE »

↳ Croire que l'on peut passer à travers

« PAS COMPLIQUÉ, ON TROUVE ÇA SANS PROBLEME »

↳ Etre influencé par la facilité d'accès à  
certains produits

« LES COMPLÉMENTS, TOUT LE MONDE EN PREND »

↳ Banaliser l'image des produits de la  
performance

« IL PARAÎT QUE ÇA MARCHÉ »

↳ Se laisser piéger par les croyances



# CONDUITES DOPANTES ET DOPAGE

## LES CONDUITES DOPANTES

« Il est question de conduites dopantes lorsqu'une personne consomme une substance chimique ou un médicament pour affronter un obstacle, réel ou ressenti, ou/et pour améliorer ses performances, qu'elles soient physiques, intellectuelles, artistiques...

Il n'existe pas une, mais une multitude de conduites dopantes : rien de comparable en effet entre l'étudiant qui consomme des compléments de vitamines de façon très ponctuelle en période d'examen et celui qui consomme régulièrement ou à forte dose des anabolisants pour développer sa musculature ou améliorer ses performances physiques, ou des gluco-corticoïdes pour repousser les limites de la fatigue ».

(Drogues et dépendance, livret d'information, Editions INPES, avril 2007)

## LE DOPAGE

C'est l'utilisation ou la détention sans raison médicale justifiée, des substances ou des procédés interdits par la liste élaborée en application de la Convention Internationale contre le dopage dans le sport.

Cette liste est publiée au Journal Officiel de la République Française et actualisée tous les ans.

Ceci concerne toute personne au cours des compétitions et manifestations sportives agréées par une fédération sportive ainsi que pendant les entraînements en vue d'y participer.

(d'après l'article L. 232-9 du Code du sport)



# MON CORPS DOPÉ...

**HORMONES**

**DEFORMATIONS,  
DEGRADATIONS DES OS ET DES MUSCLES**

**CORTICOIDES**

**STIMULANTS**

**TROUBLES NEURO-PSYCHIQUES**

**ANABOLISANTS**

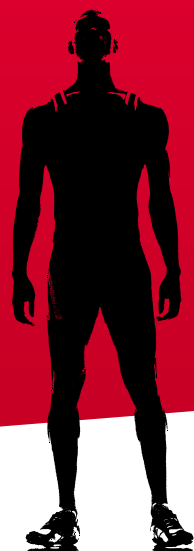
**CANNABINOIDES**

**DYSFONCTIONNEMENTS SEXUELS**

**ATTEINTES DES ORGANES VITAUX**

**TRANSFUSIONS**

**Les substances interdites sont souvent prises pour essayer d'augmenter la masse et la force musculaire, de diminuer les sensations de fatigue et de douleur, de stimuler l'agressivité et la volonté, mais tôt ou tard, les dégâts sont au rendez-vous !**





# MON CORPS DOPÉ...

## QUELQUES MEFAITS OBSERVÉS

**ARRÊT DE LA CROISSANCE**

**DEFORMATIONS,  
DEGRADATIONS DES OS ET DES MUSCLES**

**DEGHIRURES MUSCULAIRES**

**CROISSANCE ANORMALE DES MAINS ET DES PIEDS**

**MALFORMATIONS DES OS**

A 38 ans, André Cordelette a dû subir une greffe du cœur, une intervention qui est la conséquence d'une prise lourde d'amphétamines alors qu'il était cycliste amateur.

« Le dopage a failli me tuer »  
Le Parisien (23 mai 2001)

**TROUBLES CARDIAQUES**

**CANCER DU FOIE**

**ATTEINTES DES ORGANES VITAUX**

**INFARCTUS**

**AFFECTIONS RESPIRATOIRES**

**DIABÈTE**

Bob Hazelton (boxeur) s'est nourri pendant des années aux anabolisants. De très graves problèmes lui ont valu d'être amputé d'une jambe. Puis de l'autre.

Les jambes perdues de Bob Hazelton  
Sport et Vie n° 42 (01 mai 1997)

**PERTE DE MÉMOIRE**

**DÉPENDANCE**

**TROUBLES NEURO-PSYCHIQUES**

**BAISSE DE LA CONCENTRATION**

**AGRESSIVITÉ**

Pelle Svenson (lutteur). « Un an après je commençais à subir les effets négatifs du traitement [de testostérone], nervosité, mauvaise humeur... Sans raison particulière, j'accumulais les accidents musculaires... Les fibres musculaires hypertrophiées imposent aux tendons, aux ligaments et aux articulations des efforts qu'ils ne peuvent pas soutenir... Alors les tendons se rompent et les articulations se déforment. Le sportif est fichu et l'homme est handicapé pour la vie ! »

**TESTICULES RÉDUITS**

**IMPUISSANCE**

**DYSFONCTIONNEMENTS SEXUELS**

**MASCULINISATION IRREVERSIBLE CHEZ LA FEMME**

**STÉRILITÉ**

Lutte Magazine

Témoignage mis en ligne (15 mars 2004)



**PREVENIR**

PREVENIR

**PROTEGER**

PROTEGER

**PUNIR**

PUNIR



## RENFORCEMENT DE LA PROTECTION DE LA SANTE DES SPORTIFS : PREVENTION, INFORMATION ET SURVEILLANCE MEDICALE

- Certificat médical préalable à toute 1<sup>ère</sup> licence ou à la pratique compétitive
- Surveillance médicale spécifique pour les sportifs de haut niveau
- Médecin du travail pour les sportifs professionnels
- Possibilité de contre-indications de pratique par un médecin fédéral en cas d'anomalie de suivi

## ANTENNES MEDICALES DE PREVENTION DU DOPAGE

- Consultations gratuites spécialisées à l'intention des personnes concernées par le dopage
- Délivrance d'attestations nominatives (obligatoires pour les sportifs sanctionnés après un contrôle antidopage positif)
- Apport de conseils aux fédérations, médecins, sportifs et leur entourage
- Mission de veille sanitaire et de recherche
- Actions de prévention et de formation

## SANCTIONS POUR LES UTILISATEURS ET LES POURVOYEURS

- L'usage de produits dopants ou les manques à l'obligation de localisation relèvent de sanctions sportives (déclassement) et disciplinaires (suspension temporaire ou définitive)
- Le fait de s'opposer à la mise en place d'un contrôle antidopage est puni jusqu'à 6 mois d'emprisonnement et 7 500 euros d'amende
- La détention de produits dopants sans raison médicale justifiée est passible de 1 an d'emprisonnement et de 3 750 euros d'amende
- Des peines d'emprisonnement, amendes, fermetures d'établissements et interdictions d'exercer une activité professionnelle sont les sanctions prévues pour la production, le trafic et la vente de produits dopants : 5 ans et 75 000 euros, 7 ans et 150 000 euros si le sportif concerné est mineur

## AGENCE FRANCAISE DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE (AFLD)

- Indépendance des pouvoirs sportif et politique
- Mise en œuvre des contrôles antidopage avec la participation des directions régionales de la jeunesse et des sports
- Gestion du programme de localisation de groupes cibles de sportifs
- Pouvoir de sanction disciplinaire, notamment en cas de carence des fédérations ou pour les licenciés étrangers
- Délivrance des Autorisations d'Usage à des fins Thérapeutiques (AUT)
- Analyse des échantillons





# COMMENT OPTIMISER SA PRATIQUE SPORTIVE ?

SUIVI MEDICAL

RECUPERATION  
CONTROLEE

BON USAGE DE  
L'ENTRAINEMENT

ALIMENTATION  
EQUILIBREE

EQUILIBRE  
PSYCHOLOGIQUE  
ET SOCIAL





# COMMENT OPTIMISER SA PRATIQUE SPORTIVE ?

## SUIVI MEDICAL

- ⊙ Faire évaluer ses aptitudes (capacités physiologiques) et dépister les contre-indications
- ⊙ Faire vérifier régulièrement son état de santé pour rechercher d'éventuels effets négatifs de la pratique du sport
- ⊙ Faire soigner ses blessures

## ALIMENTATION EQUILIBREE

- ⊙ Varier son alimentation
- ⊙ Manger à heures régulières
- ⊙ Eviter les fluctuations de poids
- ⊙ Limiter les produits trop gras et/ou trop sucrés (ex : chips, sodas, sucreries...)

## RECUPERATION CONTROLEE

- ⊙ Se réhydrater fréquemment
- ⊙ Pratiquer les étirements
- ⊙ Alternier entraînement et récupération
- ⊙ Avoir un sommeil régulier

## BON USAGE DE L'ENTRAINEMENT

- ⊙ Adapter son entraînement à sa discipline
- ⊙ Programmer ses exercices en fonction des tests
- ⊙ Fixer des objectifs d'entraînement compatibles avec ses capacités
- ⊙ Prendre du plaisir à l'entraînement

## EQUILIBRE PSYCHOLOGIQUE ET SOCIAL

- ⊙ S'entourer au quotidien
- ⊙ Adapter ses objectifs sportifs en fonction de ses envies et de ses capacités
- ⊙ Travailler la gestion du stress
- ⊙ Diversifier ses centres d'intérêt

**TABAC ET PERFORMANCE SPORTIVE...  
ET L'ENDURANCE PART EN FUMEE**

**ALCOOL ET PERFORMANCE SPORTIVE...  
MAUVAIS MELANGE**



➤ **MINISTÈRE DE LA SANTÉ, DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DE LA VIE ASSOCIATIVE**

[www.santesport.gouv.fr](http://www.santesport.gouv.fr), [www.jeunesse-sports.gouv.fr](http://www.jeunesse-sports.gouv.fr)

➤ **DIRECTION REGIONALE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS DE HAUTE NORMANDIE**

**Téléphone 02 32 18 15 20**

[www.drdjs-haute-normandie.jeunesse-sports.gouv.fr](http://www.drdjs-haute-normandie.jeunesse-sports.gouv.fr)

➤ **ANTENNE MEDICALE DE PREVENTION DU DOPAGE DE HAUTE-NORMANDIE**

**Numéro azur : 0 810 76 27 00**

[www3.chu-rouen.fr/Internet/services/ampld](http://www3.chu-rouen.fr/Internet/services/ampld)

➤ **MISSION INTERMINISTERIELLE DE LUTTE CONTRE LA DROGUE ET LA TOXICOMANIE**

[www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)

➤ **AGENCE FRANÇAISE DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE**

[www.afl.d.fr](http://www.afl.d.fr)

➤ **ÉCOUTE DOPAGE : APPELS ANONYMES, CONFIDENTIELS ET GRATUITS**

**Numéro vert : 0 800 15 2000**

[www.dopage.com/ecoute-dopage](http://www.dopage.com/ecoute-dopage)

➤ **AGENCE MONDIALE ANTIDOPAGE**

[www.wada-ama.org/fr](http://www.wada-ama.org/fr)

➤ **COMITE INTERNATIONAL OLYMPIQUE**

[www.olympic.org/fr/index\\_fr.asp](http://www.olympic.org/fr/index_fr.asp)

➤ **COMITE NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS**

[www.comite-olympique.asso.fr](http://www.comite-olympique.asso.fr)

➤ **COMITE REGIONAL D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ**

[www.cres-rouen.org](http://www.cres-rouen.org)

## **CETTE EXPOSITION :**

a été réalisée par la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports et le Comité Régional d'Éducation pour la Santé de Haute-Normandie avec la participation de l'Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie de Seine Maritime, la Boussole et l'Antenne Médicale de Prévention du Dopage de Haute-Normandie.

*Ces panneaux ont été conçus à partir de la mallette d'information « Le Sport pour la Santé » réalisée par le Comité National Olympique et Sportif Français et le Ministère chargé de la Jeunesse et des Sports avec la collaboration de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage.*

