

Performance santé

12

Dopage

Numéro spécial

Pour
en finir avec
les idées reçues !

Directeur de la publication :

- François Massey,
Directeur Régional et Départemental Jeunesse et Sports PACA

Rédacteur en chef :

- Jacques Pruvost,
médecin conseiller du Directeur Régional et Départemental
Jeunesse et Sports

Rédactrice en chef adjointe et secrétaire de rédaction :

- Isabelle Robert,
chargée de communication CIRDD PACA

Comité de rédaction :

- Philippe Afriat,
médecin du sport
- Stéphane Bermon,
médecin de la lutte antidopage, Nice
- Nathalie Botella, Luc Guibbert, Marc Eyraud,
Association Régionale des Psychologues du Sport (ARPS)
- Marie-Claude Galland,
médecin de l'AMLD Marseille
- Jean-Claude Gardiol,
médecin de la lutte antidopage, Carpentras
- Yves Jacomet,
médecin responsable de l'AMLD, Nice
- Laurent Lotte,
président de Ligue et vice-président CROS Côte d'Azur
- Patrick Magne,
médecin inspecteur départemental jeunesse et sports 83
- Perrette Mele,
pharmacienne inspecteur régional, DRASS PACA
- M.Merlin,
président de la commission médicale, CROS Provence-Alpes
- Sandrine Roffinot,
UFRAPS Nice
- Serge Tavitian,
avocat centre de droit du sport, Aix-en-Provence
- Marc Valli,
médecin responsable de l'AMLD, Marseille

Ont aussi collaboré à ce numéro :

- Denis Auguin,
entraîneur pôle France natation, CREPS PACA
- Dr Olivier Coste,
médecin conseiller, DRDJS Languedoc-Roussillon
- Dr Jean-Pierre Cervetti,
médecin, CREPS PACA
- Jean-Louis Jérémy,
directeur garantie antidopage WALL-Protect
- Dorian Martinez,
Numéro Vert écoute dopage
- Francis Pelegri,
correspondant antidopage, DRDJS PACA

Illustrations, photos :

- Cled'12
- Nikolaz
- Les triplètes de Belleville,
Société de production Les Armateurs

Création :

- Additive : www.additive-creation.com

Impression :

- Imprimix

Lettre éditée à 5 000 exemplaires et diffusée
gratuitement en région PACA grâce au financement de la
Direction Régionale et Départementale Jeunesse et Sports.

Pour recevoir ou collaborer à «Performance & santé»

- Dr J.Pruvost
Tél. : 04 91 62 83 20
jacques.pruvost@jeunesse-sports.gouv.fr
- Isabelle Robert
Tél. : 04 96 11 57 66
isabelle.robert@cirdd-paca.org

Retrouvez «Performance et santé» sur :
www.mjspaca.jeunesse-sports.gouv.fr
www.cirdd-paca.org et www.dopage.com



L'OBJECTIF DE CE DOUZIÈME NUMÉRO de « Performance et santé » est double : Tordre le cou aux nombreuses idées reçues qui circulent autour du dopage et véhiculent des informations erronées donc dangereuses. Les rumeurs concernant la créatine en sont un exemple flagrant. Mutualiser les compétences en associant les professionnels du sport, de la santé ou de la justice qui interviennent quotidiennement en tant qu'acteurs de prévention du dopage en région Provence Alpes Côte d'Azur et en région Languedoc-Roussillon.

Les différentes réglementations concernant le dopage évoluent constamment et il devient très difficile pour l'encadrement des sportifs de pouvoir appréhender l'ensemble des questions que leur posent les sportifs ou leur parents. Nos deux directions régionales ont déjà constituées un réseau ressource permettant de soutenir, de conseiller et de conforter les structures sportives qui souhaitent s'engager dans la prévention du dopage et des conduites dopantes. Il nous a semblé intéressant de faire le point sur un bon nombre de questions que les sportifs posent régulièrement lors des réunions d'information ou de prévention et d'y répondre par des informations validées et actualisées.

Nous avons conçu ce document pour continuer à mobiliser les encadrants sportifs autour de la thématique du dopage. Ce numéro de « Performance et santé » doit être considéré comme un véritable outil de prévention. Chacun des thèmes abordés dans ce guide pratique peut permettre à l'encadrement des sportifs de faire le tour d'une question en obtenant une participation active des sportifs. Les sportifs qui représenteront cet été à Pékin nos deux régions méditerranéennes recevront personnellement ce numéro de « Performance et santé ». Nous l'avons rédigé pour les rassurer dans leur exigence de reconnaissance et les aider à prouver qu'ils sont les meilleurs ambassadeurs d'un sport sans dopage.

François Massey,

Directeur régional Jeunesse et Sports Provence Alpes Côte d'Azur.

Gérard Bessière,

Directeur régional Jeunesse et Sports Languedoc-Roussillon.





"On ne peut pas réussir dans le sport de haut niveau sans se doper !"

Denis Auguin, entraîneur pôle France natation, CREPS PACA, site d'Antibes

Qui n'a jamais entendu cette réflexion dans notre société actuelle ?

Voici pour l'illustrer une anecdote parmi malheureusement tant d'autres : en stage à Saint-Raphael quelques jours après les records du monde d'Alain Bernard, l'entraînement s'achève. Alain se dirige vers les vestiaires. Le voyant passer, une dame dit à son mari « Tiens, finalement il est moins impressionnant qu'à la télé ». Son mari réplique « C'est parce qu'aujourd'hui il n'a pas pris les bonnes piqûres ! ».

Voilà le genre de réflexion auquel sont confrontés les athlètes actuellement... C'est tellement facile... D'autant plus facile que l'immense majorité des gens n'a pas la moindre idée de ce qu'est réellement le sport de haut niveau, de l'engagement de vie que cela représente vraiment, au-delà des heures d'entraînement.

En tant qu'entraîneur, je peux témoigner à quel point il est difficile pour les grands sportifs de vivre au quotidien avec ces rumeurs et ces suspensions. Généralement, ils en sont bien plus touchés et peïnés qu'ils ne le laissent entrevoir.

Pourquoi se pose-t-on tant de question lorsqu'un être humain améliore ses propres performances de 1%, ce qui constitue 0,4 seconde sur un 100 nage libre ? Quel est l'intérêt de chercher systématiquement la faille ou la tromperie dans la performance sportive ? Quelle est la part de jalousie ou d'incompréhension dans ce type de propos ?

Comme toute réussite, celle attachée au sport est d'abord et avant tout une question d'envie, de volonté d'accomplir quelque chose de bien dans notre propre parcours. L'excellence ne s'invente pas. Elle est le fruit d'un véritable engagement de vie au quotidien, qui dépasse parfois des limites raisonnables, mais aussi, on le répètera jamais assez, d'un épanouissement personnel des athlètes.

Car, est-ce justement bien raisonnable de rire ou de pleurer pour 0,2 seconde de plus ou de moins ? Rapportés aux problèmes essentiels de la vie que sont, en premier lieu la santé, la misère, les violences... quelques dixièmes de secondes peuvent paraître bien futiles.

C'est en inculquant cette « relativité », cette nécessaire prise de recul par rapport à la performance que l'on évite les dérives. Tout est question d'éducation qu'elle soit parentale, de l'encadrement sportif ou des institutions. On ne gagne pas en se dopant, on se ment, pire on finira toujours deuxième derrière soit même ! On ne sera que sa propre ombre.

Si le dopage était « obligatoire » pour réussir, l'amélioration des performances serait alors essentiellement fondée sur la force et l'endurance c'est-à-dire sur des facteurs uniquement physiques ou physiologiques. Or, la performance c'est bien autre chose.

Il s'agit avant tout de la capacité à produire un effort que l'on a répété des milliers de fois pour l'exprimer enfin au moment de la compétition.

Les habilités motrices développées, la technique, la maîtrise de courses, la confiance accumulée, l'expérience... sont des facteurs essentiels de la réussite sportive loin devant la force et l'endurance.

Enfin, il ne faut pas oublier la formidable capacité d'adaptation de l'humain. Aucune machine au monde aussi perfectionnée soit-elle ne possède cette capacité propre à évoluer, à s'inspirer des expériences passées et à les matérialiser en progrès.

C'est en ayant pris conscience de toutes ces dimensions et de cette nécessaire approche globale qu'un grand sportif peut réussir au plus haut niveau sans se doper.

" De nombreux sportifs se disent asthmatiques pour pouvoir utiliser des produits interdits comme le salbutamol ou les corticoïdes "

Dr Olivier Coste, médecin conseiller, DRDJS Languedoc-Roussillon

Lors des derniers jeux olympiques d'hiver (Turin), 5,2% des sportifs avaient été autorisés par le C.I.O. à prendre un traitement pour l'asthme. En 2006, plus d'un dossier de demande d'autorisation d'utilisation à des fins thérapeutiques (AUT) sur deux déposé auprès de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (soit 789 dossiers) concernaient les bêta2-agonistes c'est-à-dire les médicaments prescrits pour l'asthme. Tous les sportifs ne déposant pas systématiquement une demande d'AUT, ces chiffres sous-estiment probablement le nombre réel de sportifs prenant ce type de traitement. Pour autant, au regard du nombre de licenciés en France (14 millions), le nombre de sportifs se déclarant asthmatique reste minime. Les concernant, on peut néanmoins s'interroger : **Est-ce que la pratique du sport a été conseillée chez des sujets asthmatiques pour améliorer leur santé ? Est-ce que le sport entraîne la survenue d'asthme chez des personnes ayant des bronches saines ? Est-ce que les sportifs réalisent une fausse déclaration afin de bénéficier des effets des bêta2-agonistes et des corticoïdes ?**

On dénombre 10 à 15% d'asthme chez des sujets jeunes en France. Depuis de nombreuses années, la pratique d'une activité sportive leur est fortement recommandée. De ce fait, certains s'investissent dans la pratique de compétition et demandent ainsi une AUT.

Chez des pratiquants non asthmatiques, certaines études montrent jusqu'à 50% d'asthme d'effort dans certaines disciplines et dans les populations pratiquant intensément. On connaît aujourd'hui le mécanisme qui provoque ce problème respiratoire. L'hyperventilation occasionnée par les entraînements répétés va entraîner une modification de la structure des bronches, ce qui va favoriser un spasme bronchique pour un effort donné et sous certaines conditions (air froid et sec...). Dans ce cas et pour cette population, on parlera de bronchoconstriction induite par l'effort plutôt que d'asthme d'effort.

Enfin, il est évident que le sportif peut être tenté par la prise de médicaments bronchodilatateurs, espérant accroître sa fonction respiratoire. Or, celle-ci n'est aucunement améliorée chez un sujet présentant des bronches saines. Seuls des effets intéressants sur la performance au niveau du muscle squelettique ont été mis en évidence dans différentes études réalisées sur les bêta2-agonistes.

Aujourd'hui, la demande d'AUT est un rempart aux excès, mais la formule abrégée qui a été retenue pour des raisons pratiques peut encore favoriser des dérives.



"Le refus de se présenter à un contrôle antidopage n'est pas considéré comme une violation des règles antidopage"

Dr Jean-Claude GARDIOL, Médecin de la lutte contre le dopage, Région PACA

Un sportif désigné pour se soumettre à un contrôle antidopage par tout moyen figurant sur l'ordre de mission (tirage au sort, classement, choix du préleveur, ...) et qui a reçu sa notification, a obligation de se rendre au local de contrôle selon le délai légal. Un sportif qui ne se présenterait pas au dit contrôle, fait l'objet d'un constat de carence et encourt systématiquement une sanction disciplinaire avec interdiction temporaire ou définitive de participer aux compétitions. Dans ce cas, **les sanctions sont généralement lourdes et peuvent aller jusqu'à deux ans de suspension.** Cette sanction est prononcée par la fédération auprès de laquelle le sportif est licencié. En cas de sanction qui semblerait mal adaptée, un arbitrage de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage est toujours possible.

Apprenant qu'un contrôle a été mis en place et qu'il a été désigné, un sportif qui chercherait à se soustraire au dit contrôle avant réception de la notification serait passible des mêmes sanctions. Le préleveur établirait là aussi un constat de carence avec l'aide des témoignages du délégué fédéral, de l'organisateur ou d'autres témoins présents.

Un sportif qui tenterait de s'opposer « par tout moyen » à l'exercice des fonctions incombant aux préleveurs peut



être puni de 6 mois d'emprisonnement et d'une amende de 7 500 euros. En contrepartie, les préleveurs, l'organisateur et le représentant fédéral se doivent d'assurer des conditions optimales (qualité, confidentialité, rigueur dans la procédure et respect du sportif) pour le bon déroulement du contrôle.

"Seuls les médecins et les pharmaciens peuvent doper car ils connaissent les protocoles pour utiliser les produits interdits"

Dr Yves Jacomet, médecin responsable de l'AMLD de Nice

Personne ne peut nier l'implication de médecins ou de pharmaciens dans l'utilisation de l'érythropoïétine (EPO) par les sportifs d'endurance au début des années 90. Au-delà des informations vulgarisées et accessibles à tout le monde, seuls des médecins ou des pharmaciens qui avaient choisi de sortir du droit chemin en faisant du dopage un métier ont pu aider le sportif à utiliser ce type de produits.

Aujourd'hui, il semble que certains sportifs soient devenus des experts en la matière. Le meilleur témoin de l'effet d'un produit n'est-il pas l'utilisateur lui-même ? **Les médecins et les pharmaciens connaissent des principes généraux qui sont insuffisants pour choisir le bon produit dopant et la bonne posologie.** A partir d'un certain niveau de

performance, un sportif distingue très vite le produit qui lui fait du bien de celui qui lui convient moins. On l'observe en médecine courante avec l'automédication des patients. On l'observe aussi dans le sport par les témoignages détaillés de certains sportifs. Les champions de bodybuilding, par exemple, élaborent eux-mêmes, et sans l'aide de personne, de savants protocoles de dopage après avoir essayé tous les médicaments utiles et toutes les formulations galéniques de chaque médicament. De même pour l'EPO, les protocoles actuels de dopage sont élaborés individuellement par les sportifs eux-mêmes et par des conseillers peu scrupuleux qui, le plus souvent, n'ont aucun diplôme de santé connu ou reconnu.

"Nous ne faisons pas de contrôle antidopage dans notre club car les contrôles nous coûteraient trop chers"

Francis Pelegri, Correspondant antidopage, DRDJS PACA

Les contrôles sont mis en place au niveau régional par le correspondant régional de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD), agent de l'Etat basé dans les différentes directions régionales de la Jeunesse et des Sports. Ce correspondant régional reçoit chaque mois de la part de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage une liste de compétitions ou de stages pour lesquelles il doit diligenter un contrôle antidopage. Ce sont les fédérations nationales ou internationales qui proposent cette liste et qui en supportent la charge financière. La commande directe par un club d'un contrôle antidopage à l'AFLD est possible, mais la facture est alors une dépense importante et la majorité des associations ne

peuvent y subvenir. C'est pourquoi, l'AFLD et les directions régionales Jeunesse et Sport peuvent, à leur initiative directe, proposer un contrôle sur un certain nombre de compétitions ou de stages. Dans ce cas, **les contrôles sont mis en place gratuitement et ne sont pas facturés aux organisateurs de manifestations sportives ou aux clubs demandeurs.**

Une association souhaitant mettre en place un contrôle antidopage pour des raisons importantes et cohérentes en lien avec l'éthique ou la santé des sportifs, peut donc saisir le correspondant régional antidopage. Dans ce cas, le contrôle sera gratuit et totalement pris en charge par l'AFLD.

"La créatine est utilisée comme produit masquant et fait, à ce titre, partie de la liste des substances interdites"

Collectif « ensemble, préservons la santé des sportifs » (eps, Montpellier) : olivier COSTE, DRDJS ; Jean BILARD, Association Ecoute dopage ; Jean Pierre BLAYAC et Claire CONDEMINE-PIRON, Antenne Médicale de Lutte contre le Dopage (AMPD) ; Dorian MARTINEZ, Association vivre sport ; Jérémy JEAN LOUIS, organisme de certification Wall Protect ; Dr Christian TRAPE – Médecin de l'Antenne Médicale de Lutte contre le Dopage (AMPD), Marseille

De nombreuses idées reçues sont véhiculées sur la créatine alors qu'il s'agit d'un complément alimentaire très utilisé dans le monde du sport.

Première idée reçue, la créatine serait utilisée pour des propriétés masquantes. C'est-à-dire que sa consommation permettrait de masquer la prise de produits interdits. C'est faux car l'augmentation du taux de créatine dans les urines ne perturbe en rien les différentes méthodes de détection des produits dopants et notamment des anabolisants.

Deuxième idée reçue, la prise de créatine aurait des effets anabolisants sur les muscles des sportifs. La prise de poids est réelle chez certains sportifs mais elle est généralement consécutive à une rétention d'eau. Quelques études récentes tendraient à montrer un effet de la créatine dans l'activation du processus de régénérescence musculaire. Ces études, dites « in vitro », ne reflètent que la vérité du laboratoire et, à ce jour, aucune étude scientifique ne permet de démontrer un effet anabolisant chez l'homme. Les informations commerciales ne sont donc que pure spéculation. Si la prise de masse musculaire existe, elle est due à la contamination du produit par des anabolisants ou à la prise parallèle d'anabolisants et non pas à la créatine seule.

La créatine n'ayant à aucun moment été inscrite sur la liste des substances et méthodes dopantes, certains athlètes justifient leurs performances par la consommation de ce produit à la fois « autorisé et magique ». **La consommation de créatine peut alors servir de « masquant médiatique » à une véritable utilisation de produits dopants. Ceci a pour conséquences d'entretenir la confusion tant sur l'efficacité que sur le statut de ce produit auprès des sportifs et du public.** Rappelons que la consommation a été fortement déconseillée par certaines fédérations sportives comme celle de rugby.

Troisième idée reçue, la vente de créatine est toujours interdite en France. Depuis 2006 et l'inscription de la créatine dans le décret 2006-352 relatif aux compléments alimentaires, la vente de créatine est autorisée sous certaines conditions : la posologie indiquée ne doit pas être supérieure à 3g par jour et ne doit pas excéder une durée de 4 semaines ; l'absence de contaminants (créatinine, dicyandiamide, dihydrotriazine, métaux lourds et micro-organismes) doit être garantie par un critère de pureté satisfaisant (minimum 99,95 %) ; la créatine doit être apportée sous une forme ayant été évaluée (créatine ou monohydrate de créatine).

" Le cannabis est présent sur la liste des substances interdites mais il n'améliore pas les performances "

Jacques Pruvost, DRDJS-PACA et Yves Jacomet, AMPD Nice

L'Agence Mondiale Antidopage inclus sur la liste des produits dopants une substance quand elle répond à deux des trois critères suivants : elle a le potentiel d'améliorer les performances, elle est dangereuse pour la santé, elle est contraire à l'esprit sportif.

Le cannabis répond d'emblée à deux critères car tout le monde s'accorde pour confirmer qu'il est dangereux pour la santé et contraire à l'esprit sportif. Mais le cannabis améliore-t-il les performances sportives ? Les avis sont très partagés dans ce domaine. Les partisans du non avancent l'argument que **le cannabis ne fait que donner des effets secondaires responsables de contre-performances** et qu'il est essentiellement utilisé dans un cadre « festif ». Ces affirmations sont sans doute exactes pour une partie des consommateurs.

Cependant, si on écoute les jeunes sportifs et les sportifs confirmés sur le sens qu'ils donnent à leur consommation de cannabis dans le cadre du sport, on découvre une utilisation rationnelle, modérée voire passive. Le sportif fume ou inhale peu, juste assez pour ressentir les effets décontractants et reposants du produit dans les heures qui précèdent la compétition. De ce fait, la fréquence cardiaque reste basse au lieu de s'élever sous l'effet du stress. Comme le cannabis disparaît du sang très rapidement, les effets disparaissent aussi totalement à la fin de l'échauffement. Dans ces conditions, **le cannabis est surtout utilisé comme un sédatif avant d'entrer sur le terrain** et peut remplacer les tranquillisants (benzodiazépines notamment) ou les anti-tremblements (bêtabloquants). C'est donc indirectement pour supprimer le stress que le cannabis est utilisé dans le cadre de l'amélioration des performances.



" Contrairement à la détention de stupéfiant la détention de produits dopants n'est pas interdite par la loi "

Serge Tavitian, Avocat au Barreau de Marseille

Il va falloir sous peu ajouter au panel de la répression le nouveau délit de détention de produits dopants. On sait qu'actuellement le législateur discute de l'introduction en droit applicable de ce nouveau délit. **La loi punira la détention de produits dopants à usage personnel d'une peine d'un an de prison et 3 750 € d'amende et de cinq ans de prison et 75 000 € d'amende la détention en vue d'un trafic.** Il y aura, selon le Ministre, « fermeté absolue envers les trafiquants qui sont la cible prioritaire ». Il était nécessaire d'incriminer la détention notamment dans le cadre de la poursuite des pourvoyeurs. En effet, la loi ne réprimait pas la détention de produits dopants autres que les stupéfiants. Désormais, détenteurs et pourvoyeurs de produits dopants (stupéfiants ou pas) pourront être poursuivis.

"Les contraintes imposées par le sport intensif et le sport de haut niveau imposent la prise de compléments alimentaires aux sportifs"

Dr. Jean-Pierre Cervetti, médecin du CREPS PACA et des équipes de France de natation

Assurément la réponse à cette question mérite une réflexion plus subtile que le simple « oui » ou « non ».

Les charges de travail des sportifs de haut niveau méritent une individualisation dans la programmation et le contenu de l'entraînement. Il en est de même pour l'aspect nutritionnel qui peut inclure si nécessaire la prise de compléments alimentaires dont le rôle n'est pas de se substituer à l'alimentation mais de la compléter dans les cas où celle-ci serait déficiente ou insuffisante.

Il n'est donc pas logique d'en consommer sans avoir au préalable réalisé une enquête alimentaire.

L'analyse de l'alimentation et les conseils nutritionnels qui seront prodigués au sportif tiendront compte des habitudes alimentaires, des allergies, des goûts, des heures des repas, des horaires et du lieu d'entraînement (altitude...), des charges de travail...

En pratique, il faut surveiller spécifiquement trois points faibles dans l'alimentation des sportifs :

- L'apport suffisant des aliments intervenants dans la lutte contre les radicaux libres : fruits et légumes crus et cuits.
- L'apport suffisant en Acides gras poly insaturés (Oméga 6/Oméga 3). En particulier pour les Omega 3, il convient de consommer deux fois par semaine un poisson gras comme le saumon ou le maquereau ainsi que deux cuillères à soupe d'huile par jour (mélange 60% huile d'olive / 40% d'huile de colza).
- Le tube digestif et particulièrement le colon car c'est à son niveau que sont absorbés l'essentiel des nutriments. Or, le colon est un organe sensible aux variations de circulation sanguine que le sport ne fait qu'amplifier par des successions « d'ischémie-reperfusion ».

Cette analyse sera complétée par la réalisation d'une enquête ciblée sur l'existence de symptômes témoins d'un déséquilibre micro-nutritionnel. On pourra si nécessaire affiner le diagnostic par la réalisation d'une analyse biologique.



Si l'enquête alimentaire témoigne d'une déficience et qu'elle s'associe à des signes de dysfonctionnement cliniques et biologiques, il convient de proposer aux sportifs un nouveau regard sur leur alimentation et un programme de complémentation.

La consommation de compléments alimentaires ne doit pas être automatique ou systématique, encore moins relever de l'automédication quel que soit le niveau de la pratique sportive. **Ce sont les indications médicales qui justifient et encadrent la prise de compléments alimentaires, en aucun cas les contraintes imposées par le sport.**

“ En choisissant un complément alimentaire fabriqué en Europe, on ne risque pas de consommer un produit frelaté avec des produits dopants ”

Jérémy Jean-Louis, Directeur garantie antidopage WALL-Protect
« Pour en savoir plus » : www.wall-protect.com et www.dopage.com

En 2004, une étude, publiée dans l'International Journal of Sports Medecine, montrait que 15 % des produits achetés étaient contaminés et provenaient de cinq pays dont quatre Européens ! D'après les informations mentionnées sur les étiquettes, les sièges sociaux des entreprises de distribution de ces produits étaient basés aux Pays Bas, en Grande Bretagne, en Italie et en Allemagne, le cinquième aux Etats Unis.

En France, pour un achat en dehors du circuit internet, il semble que le risque de consommer un produit frelaté est plus faible que dans d'autres pays Européens. Cependant, l'étude a montré un **taux de contamination proche de 7% pour les produits achetés en France** comme en Belgique. La méconnaissance de la législation antidopage, les circuits de production internationalisés et la libre circulation des marchandises au sein de l'Union Européenne permettent malheureusement la mise sur le marché français de compléments alimentaires contaminés. Par ailleurs, seulement 8,2% des produits ayant servi à l'étude provenaient d'achats effectués sur Internet, les autres ayant été achetés en magasins dans les différents pays. **Il ne faut donc pas croire que seuls les produits achetés sur internet sont des produits à risques.**

Les étiquettes des compléments alimentaires contaminés

annonçaient comme principaux ingrédients : acides aminés, minéraux, extraits végétaux, vitamines, L-carnitine, créatine, HMB, pyruvate, ribose, acide gras, caféine, chondroïtine sulfate, phosphatidylcholine, MSN, glucosamine, mélatonine, Inositol, lécithine, Choline... **Toutes les catégories de compléments alimentaires sont donc potentiellement frelatés** et pas seulement celles qui vantent le développement musculaire.

Pour minimiser le risque de dopage au complément alimentaire, il faut donc **acheter uniquement des compléments alimentaires auprès de sociétés réalisant des contrôles analytiques antidopage et pouvant garantir que leurs produits n'ont aucun contact avec des prohormones ou des stimulants** au cours du processus de production et du transport de leurs produits finis.

“ La liste des médicaments interdits est tellement large, qu'il est impossible pour un sportif de se soigner ”

Dr Jacques Pruvost, médecin conseiller du Directeur régional et départemental Jeunesse et Sports PACA.

Cette affirmation est souvent reprise par les sportifs ou leur encadrement dans le cadre de débats concernant le soin et le recours aux soins pour un sportif fatigué ou malade. Cette affirmation est aussi souvent présentée comme excuse ou explication par certains sportifs contrôlés positifs qui souhaitent se disculper...

Depuis 2004, la liste des produits et substances interdites est élaborée et revue chaque année par l'Agence Mondiale Antidopage. Tous les pays et toutes les fédérations internationales s'y réfèrent dans une véritable harmonisation mondiale. Il s'agit d'une grande avancée qui assure à l'ensemble des sportifs le droit de se soigner dans le respect de règles précises qui sont les mêmes pour tous. **Le code mondial antidopage prévoit la possibilité de demander une autorisation d'usage thérapeutique (AUT) pour des médicaments inscrits sur la liste des substances dopantes.** Ces autorisations ne sont accordées que si le sportif « subit un préjudice de santé significatif s'il ne peut faire usage de ces substances » et « s'il n'existe pas d'alternative thérapeutique raisonnable pouvant se substituer à la substance normalement interdite ». Pour ces raisons le Code Mondial Antidopage exclut des AUT les agents anabolisants, les hormones et substances apparentées, les antagonistes et modulateurs hormonaux, les diurétiques et les agents masquants.

Les corticoïdes, puissants anti-inflammatoires qui permettent d'accélérer la guérison de bon nombre de pathologies traumatiques ou infectieuses, peuvent toujours être prescrits mais selon des règles très précises.

Ces précautions sont logiques car les corticoïdes employés à forte dose ou de manière prolongée ou répétée peuvent être dangereux pour la santé du sportif.

Nous comprenons les sportifs impatientes qui souhaitent être guéris rapidement d'une tendinopathie ou bien d'une rhinopharyngite quand s'approche une compétition importante.

Pourtant, **en cas de maladie infectieuse, le meilleur traitement est le repos** tant que le sportif se sent fébrile et fatigué. Cette règle essentielle, sous peine de complications musculaires ou cardiaques gravissimes, est **pourtant malheureusement rarement respectée. En cas de lésions musculaires ou tendineuses, une rééducation bien conduite suivie d'un renforcement musculaire adapté et d'une modification du geste responsable de la blessure sont les meilleurs garants d'une guérison sans rechute.** Enfin, **de nombreux médicaments qui ne sont pas inscrits sur la liste des produits interdits, sont efficaces pour l'ensemble des pathologies** que peuvent présenter les sportifs.

« Mieux vaut prévenir que guérir ». Le bon sens de ce proverbe s'applique parfaitement au sport intensif et de haute performance.

“ Le cyclisme est toujours montré du doigt car c’est le sport dans lequel on se dope le plus ”

Dorian Martinez, Numéro Vert écoute dopage,

« Le cyclisme est toujours montré du doigt ». C’est vrai mais est-ce réellement parce qu’il s’agit du sport dans lequel on se dope le plus ? Rien n’est moins sûr. Éléments de réponse...



Par définition, le dopage est une pratique secrète dont il est toujours difficile de connaître l'épidémiologie. Les contrôles antidopage positifs ne suffisent pas à déterminer le classement des sports les plus touchés par le dopage. Il ne faut pas, en effet, confondre dopage et positivité aux contrôles car nous savons très bien que les sportifs peuvent se doper (prendre des produits interdits) sans se faire contrôler et, à l'inverse, être contrôlés positifs sans avoir eu une réelle intention d'enfreindre la législation (complément alimentaire contaminé, manque de vigilance par rapport à une prescription médicale, etc.).

Toutes les fédérations n'œuvrent pas de la même manière pour démasquer les tricheurs. Le cyclisme est une des disciplines les plus impliquées dans la lutte antidopage. Certaines fédérations n'utilisent toujours pas les prélèvements sanguins pour détecter des infractions à la législation antidopage ce qui réduit les possibilités de détection des produits interdits. Des fédérations comme la fédération internationale de golf s'opposent à la mise en place de contrôles antidopage dans leur discipline.

Toutes les disciplines sportives sont confrontées au dopage. Le dopage semble concerner la haute compétition et les sports à forte dépense énergétique. Pourtant les dix années d'écoute téléphonique au numéro vert Ecoute Dopage ont clairement montré que tous les sports sont concernés par la question du dopage. Le service reçoit régulièrement des appels concernant des sports moins médiatisés comme le tir à l'arc, le kayak, le polo, la pétanque, etc. (cf. rapports d'activités : www.ecoutedopage.com). Les produits concernés ne sont bien évidemment pas les mêmes que ceux utilisés en cyclisme ou en athlétisme mais il n'en demeure pas moins qu'il s'agit de substances interdites par la législation antidopage. Les médicaments peuvent, par exemple, être détournés de leur usage thérapeutique dans une perspective de réduction du stress et d'optimisation de la précision pour les sports d'adresse.

Affirmer que le cyclisme est le sport où l'on se dope le plus est donc une idée reçue.

On peut toutefois se demander pourquoi ce sport est autant stigmatisé. **Cela s'explique sûrement par sa forte médiatisation** qui expose de fait les contrôles positifs et les investigations policières en la matière. Mais on peut également souligner que beaucoup de cyclistes associent systématiquement leur pratique sportive à l'usage de produits. Détourner un médicament de son usage thérapeutique afin d'optimiser ses résultats est intégré comme faisant partie de la préparation sportive au même titre que la tactique de course, le matériel ou la technique. **Les cyclistes sont devenus experts dans l'usage des médicaments** pour soigner les petits bobos, éviter les douleurs, améliorer leurs performances. Cette forme de « culture du Produit » développée dans certains sports, et notamment dans le milieu cycliste, a probablement nourri la stigmatisation déclenchée par les affaires de dopage.

"Il faut faire peur pour faire passer un message de prévention"

Isabelle ROBERT, chargée d'ingénierie de prévention et de formation, CIRDD PACA

La relation entre efficacité de la prévention et utilisation de la peur a fait l'objet de nombreux travaux et débats depuis les années 50. Aujourd'hui encore, une large part du public, les plus jeunes notamment, et certains acteurs de prévention croient au pouvoir de la peur pour modifier les comportements pendant que d'autres en soulignent l'inefficacité, les effets contre-productifs ou encore la dérive hygiéniste. Qu'en est-il réellement ?

Les messages provoquant la peur s'inscrivent clairement dans le champ de la persuasion. Ils veulent influencer le jugement, agir sur les personnes et sur leur conduite afin qu'elles adoptent un comportement donné. On peut alors s'interroger : Qui veut nous persuader, de quoi, pourquoi, avec quels arguments ? Ne risque-t-on pas d'être manipulé ou stigmatisé ?

Au-delà de ces questions « éthiques », **le recours à la peur est largement reconnu comme inefficace s'il n'est pas accompagné de solutions adaptées au problème posé.**

Ainsi, une personne ne pourra envisager de changer son comportement que si elle se sent concernée par la menace, en perçoit la gravité, se sent en capacité de mettre en œuvre la réponse proposée et que cette dernière lui paraît efficace pour répondre à la menace. Autant dire que **ce type de messages ne touche finalement que les publics déjà acquis « à la bonne cause ».** Chez ceux dont on voudrait prioritairement voir le comportement changer, on observerait plutôt des effets contre-productifs : déni, évitement, rejet, attrait du risque, de l'interdit... Car ce type de messages désresponsabilise, infantilise ou stigmatise.

C'est là toute la différence avec les valeurs et les objectifs de l'éducation pour la santé qui visent l'émancipation des individus et le développement de leurs capacités à faire des choix raisonnés et éclairés, à exercer leur esprit critique. Ainsi, chacun, quel que soit son comportement, ses représentations et son environnement peut se sentir concerné et chercher les solutions adaptées à sa propre situation.

"Les dirigeants d'un club sportif ne peuvent pas être tenus pour responsables de l'utilisation ou du trafic de produits dopants dans leurs clubs"

Serge Tavitian, avocat au Barreau de Marseille

Le seul texte susceptible d'être appliqué aux dirigeants sportifs était jusqu'à présent celui concernant l'incitation à la consommation. La répression du délit de « pourvoyeur de produits dopants » est défini par l'article L. 232-26 du Code du sport. Il précise que le fait de « céder, d'offrir, d'administrer ou d'appliquer à un sportif une substance ou un procédé interdit, de faciliter son utilisation ou d'inciter, de quelque manière que ce soit, ce sportif à leur usage est puni de cinq ans d'emprisonnement et de 75 000 euros d'amende »

Les peines prévues sont portées à sept ans d'emprisonnement et à 150 000 euros d'amende lorsque les faits sont commis en bande organisée ou lorsqu'ils sont commis à l'égard d'un mineur.

Le fait de faciliter la consommation de produits dopants peut être le fondement de poursuites à l'encontre de dirigeants d'associations sportives ou de sociétés organisatrices d'un événement. Ceux-ci, à l'instar de la pratique mise en place en matière de répression de trafic de produits stupéfiants, se verront sans doute reprocher d'avoir facilité l'utilisation de produits dopants si, connaissant l'existence de pratiques de dopage, ils n'ont rien fait pour les empêcher. Cette facilitation d'usage de stupéfiants est applicable pour les gérants de discothèques et est, à mon sens, transposable au domaine sportif. Ainsi, il est fort probable qu'**une simple passivité de la part des dirigeants sportifs pourrait être jugée coupable et entraîner l'application des sanctions prévues par la loi.**

Adresses utiles...

En parler

- **N°vert « Ecoute dopage »** Tél. 0 800 15 2000, de 10 h à 20 h du lundi au vendredi. Une équipe spécialisée en psychologie du sport répond à vos appels anonymes, confidentiels et gratuits.

S'informer et consulter

- **Les Antennes Médicales de Prévention du Dopage (AMPD).** Une équipe spécialisée (Médecin du sport, Psychologue, Pharmacologue, Toxicologue) vous prend en charge...
 - A Marseille,** Tél. : 04 91 38 42 67, email : ampd13@ap-hm.fr
 - A Nice,** Tél. : 04 92 03 27 70, email : dopage@chu-nice.fr
 - A Montpellier,** Tél. : 04 67 33 22 73, email : ampd34@chu-montpellier.fr

S'informer

- A Marseille, le Centre Anti-Poisons Tél. : 04 91 75 25 25, 24h/24h tous les jours. Des médecins à l'écoute vous informent sur les effets dangereux des médicaments, des produits dopants et des compléments alimentaires...

Se documenter, obtenir des outils de prévention (alcool, tabac, cannabis, dopage)

- **Les Centres d'Information Régionaux sur les Drogues et les Dépendances**
 - En Provence Alpes Côte d'Azur,** le CIRDD PACA : Tél. : 04 96 11 57 66, site www.cirdd-paca.org
 - En Languedoc-Roussillon,** le CIRDD LR : documentation.cirdd-lr@groupe-sos.org

Lire et télécharger

- « **Performance et santé** », la lettre de la protection de la santé des sportifs en région PACA www.mjspaca.jeunesse-sports.gouv.fr Rubrique Sports/Les orientations prioritaires/Sport et santé/Prévention du dopage www.cirdd-paca.org Rubrique Documentation/Publications régionales www.dopage.com Rubrique Téléchargement/Revue & documents

En savoir plus sur ...

- **Les centres de médecine du sport**
 - En région PACA :** www.mjspaca.jeunesse-sports.gouv.fr Rubrique Sports/Les orientations prioritaires/Sport et santé/Les centres de médecine du sport
 - En région Languedoc-Roussillon :** www.languedoc-roussillon.jeunesse-sports.gouv.fr
- **La liste des produits interdits** www.santesport.gouv.fr ou www.mjspaca.jeunesse-sports.gouv.fr ou www.afld.fr
- **Les contrôles antidopage**
 - www.wada-ama.org : le site de l'agence mondiale antidopage (AMA)
 - www.afld.fr : le site de l'agence française de lutte contre le dopage (AFLD)
- **Les compléments alimentaires et le sport**
 - www.dopage.com
 - www.wall-protect.com
 - www.afssa.fr
- **Les autorisations d'usage thérapeutiques (AUT)**
 - www.mjspaca.jeunesse-sports.gouv.fr Rubrique Sports/Les orientations prioritaires/Sport et santé/Prévention du dopage/Liste des produits dopants
 - www.afld.fr
 - www.wada-ama.org

Références article sur l'asthme (page 4) :

- R. Candau, K. Collomp, J. Carra, J.P. Daguerre, O. Coste, J. De Ceaurriz, C. Préfaut. Effects of chronic salbutamol intake on maximal POWER output
- Kippelen P, Caillaud C, Coste O, Godard P, Préfaut C. Asthma and exercise-induced asthma in regional level endurance-trained athletes. *Int J Sports Med*, 25: 130-132, 2004.
- Helenius, I.J., Tikkanen, H.O., Haahntela, T. Occurrence of exercise induced bronchospasm in elite runners: dependence on atopy and exposure to cold air and pollen. *Br. J. Sports Med.*, 32: 125-129, 1998.
- Helenius IJ, Tikkanen HO, Haahntela T. Association between type of training and risk of asthma in elite athletes. *Thorax* 1997; 52: 157-60.
- Weiler JM, Layton T, Hunt M. Asthma in United States Olympic athletes who participated in the 1996 Summer Games *J Allergy Clin Immunol*. 1998 Nov; 102(5):722-6.

Référence article contrôle anti-dopage (page 5) :

- Code du Sport Articles L232-10, L232-17, L232-25
- Agence Mondiale Antidopage / Ressources / Informations pour les organisations antidopage / "Brochure sur le contrôle du dopage"

Références article créatine (page 6) :

- Bigard X, Guezennec Y. " Nutrition du sportif " 2^e édition. Masson 2007.

European Commission. " Opinion of the Scientific

- Committee on Food on safety aspects of creatine supplementation " (7 septembre 2000).
- Nutritional Ergogenic Aids, CRCPRESS
- CEE : Opinion of the scientific Committee on Food on safety aspects of creatine supplementation (12/9/2000)
- Sports Nutrition position stand: creatine supplementation and exercise (Open Access) Thomas W Buford, Richard B Kreider, Jeffrey R Stout, Mike Greenwood, Bill Campbell, Marie Spano, Tim Ziegenfuss, Hector Lopez, Jamie Landis, Jose Antonio, *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2007, 4:6 (30 August 2007)

Références article sur le cannabis (page 7) :

- Agence Mondiale Antidopage. La liste des interdictions 2008. www.wada-ama.org
- Pruvost J, Jacomet Y. " Cannabis et sport. Consommations, pharmacologie, détection et sanctions ". *Médecins du sport* 2005 ; 70 : 11-21.
- Grotenhermen F. "Pharmacokinetics and pharmacodynamics of cannabinoids". *Clinical pharmacokinetics* 2003; 42: 327-60.
- Jacomet Y. " Pharmacocinétique avec Mathematica ", ed. Springer 2007.
- Consultation par aperçu électronique sur www.amazon.com

Références article compléments alimentaires (page 8) :

- IEDM (Institut Européen de micronutrition) 20 rue Emériau 75015 PARIS

Références article compléments alimentaires (page 9) :

- Geyer, H. et. al. - Analysis of non-hormonal nutritional supplements for anabolic-androgenic steroids-results of an international study. *Int. J. Sport Med* 25:124-129, 2004
- Geyer, H. et. al. - Nutritional supplements cross-contaminated and faked with prohormones, "classic" anabolic steroids and "designer steroids". 2006 IAAF World Anti-Doping Symposium
- Baume N. et. al. - Research of stimulants and anabolic steroids in dietary supplements. *Scand J Med Sci Sports*. 2006 Feb; 16 (1):41-8.
- Agence Mondiale Antidopage / Ressources / Informations pour le sportif / "Sportifs et médicaments. Questions et réponses"

Références article message de prévention (page 11) :

- Boster et Mongeau, 1985, Mongeau, 1998, Sutton, 1982, Witte et Allen, 2000
- Christine Ferron, Jacques Arènes, La santé de l'homme, n°352, mars-avril 2001
- C. De Bock, Education Santé, n°177, mars 2003