

# Pour être performant, aucune substance n'est utile !

## TRAIL, ULTRATRAIL POUR MA SANTÉ, JE COURS CLEAN !

- 1 Veillez à être en meilleure santé possible le jour de la course
- 2 Optimisez votre entraînement
- 3 Optez pour une alimentation et une hydratation adaptées

### Comment vérifier si un médicament est une substance dopante ?

- Parlez-en avec votre médecin ou pharmacien
- Consultez le moteur de recherche de l'agence française de lutte contre le dopage (AFLD) : <https://medicaments.afld.fr>
- Ou contactez l'antenne médicale de prévention du dopage de La Réunion (AMPD)



PRÉFET  
DE LA RÉGION  
REUNION

**AMPD**  
Antenne Médicale  
Prévention Dopage  
de La Réunion

 **afld**  
agence française de lutte contre le dopage

## Pratique sportive et médicament, ce qu'il faut savoir

**Durant votre période d'entraînement :** nul besoin de compléments alimentaires ni de médicaments. Une alimentation adaptée permet de subvenir à l'ensemble des besoins du sportif.

### Pendant la compétition :

- Les douleurs sont des signes d'alerte de votre organisme et doivent être respectées. Ne cherchez pas à les faire cesser à tout prix. D'une manière générale, la prise de médicaments (qu'ils soient en vente libre au pas) pour masquer une douleur peut contribuer à aggraver une pathologie ou des blessures existantes. Par ailleurs, les médicaments peuvent entraîner des effets indésirables, réversibles ou non, parfois graves.
    - Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) peuvent être toxiques pour le rein (insuffisance rénale), le système digestif (douleurs, saignements ...) mais aussi entraîner des complications cardio-vasculaires.
    - La prise de paracétamol, dont un dosage inapproprié peut endommager le foie, nécessite de respecter la posologie et l'intervalle entre deux prises.
    - Les corticoïdes sont classés comme agents dopants et sont donc interdits dans les compétitions sportives.
  - Concernant les troubles digestifs en course, la prévention repose avant tout sur la préparation physique et sur une alimentation adaptée.
- Pour toute prise de médicament, demandez conseil à votre médecin et/ou votre pharmacien.

### CONTACTS

- **Antenne médicale de prévention du dopage de La Réunion (AMPD)**  
Docteur Bruno Lemarchand : [ampd@chu-reunion.fr](mailto:ampd@chu-reunion.fr) / Tél. : 0262 35 94 29
- **Direction de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DJSCS)**
  - **Conseiller interrégional de la lutte antidopage (CIRAD)**  
Jean-Yves Morel : [jy.morel@afd.fr](mailto:jy.morel@afd.fr) / [jean-yves.morel@jscs.gouv.fr](mailto:jean-yves.morel@jscs.gouv.fr)
  - **Médecin conseiller : Docteur Véronique Servas - [veronique.servas@jscs.gouv.fr](mailto:veronique.servas@jscs.gouv.fr)**  
[www.reunion-drjscs.gouv.fr](http://www.reunion-drjscs.gouv.fr)