

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 / 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 / jean-yves.morel@jscs.gouv.fr
 - Médecin conseiller : Docteur Véronique Servas - veronique.servas@jscs.gouv.fr
www.reunion-drjscs.gouv.fr