

**OBJECTIFS : Informer les membres du club de la nécessité de lutter contre le dopage.**

---

## **MISE EN OEUVRE :**

Une information doit être donnée à tous les membres du club afin de les sensibiliser à la lutte contre le dopage

### **1. Organiser une réunion :**

- *Quand ?* : soit à la suite d'un entraînement, soit lors d'une réunion du bureau
- *Pour qui ?* : les athlètes, les membres du bureau, les entraîneurs.

### **2. Définition du dopage**

- *Conduite dopante* : C'est prendre une substance pour surmonter un obstacle (examen, entretien d'embauche, épreuve sportive ...)
- *Dopage* : concerne les sportifs. Ils utilisent des substances inscrites sur une liste établie chaque année par l'Agence Mondiale Antidopage (AMA)

### **3. Pourquoi se dope-t-on ?**

- *Recherche de la performance* : la personne va tenter d'agir sur les éléments qui vont :
  - favoriser sa performance : masse musculaire, endurance plus élevée, combativité, concentration
  - ou qui vont s'y opposer : fatigue, anxiété, stress...
- *Facteurs liés à l'entourage* :
  - incitation au dopage, culture excessive de la performance et du résultat, consommation par des coéquipiers de ces substances interdites, manque de relations affectives avec les proches.
- *Facteurs liés aux substances* :
  - Faciliter pour se les procurer
  - Coût peu élevé
  - Croyance dans leur efficacité
- *Motifs proposés pour inciter au dopage* :
  - Contre la fatigue, contre la douleur, courir plus vite, avoir plus d'énergie
  - Fausses vertus prétendues : ce sont des vitamines, c'est pour tenir le coup, ça ne fait pas mal, c'est pour ne pas ressentir l'effort

### **4. L'automédication du sportif**

- C'est prendre des médicaments sans l'avis du médecin
- Avant de prendre le médicament vérifier si :
  - J'en ai vraiment besoin
  - Si je l'achète en pharmacie : préciser que je suis sportif
  - Je vérifie la composition du médicament
  - Je m'assure que l'emballage ne comprend pas une mise en garde pour le sportif
  - Je ne prends pas de médicament sans emballage d'origine ou donné pour « dépanner »

## 5. Les dangers

Le dopage peut mettre la santé physique, mentale et sociale en danger

- Par la toxicité des substances
- Par l'absence de transparence sur la composition des produits
- Par la mise en difficulté de la personne au regard de la loi (perte de l'estime de soi)
- Par l'isolement social qui en résulte

## 6. Principaux produits utilisés par les sportifs et leurs dangers

- *Stéroïdes anabolisants* : augmentent la masse musculaire et la puissance => ruptures musculo-tendineuses, troubles de la personnalité, maladies du foie, blocage de la croissance chez les plus jeunes
- *Hormone de croissance* : augmente la masse musculaire et la puissance => modifie l'architecture du squelette, responsable de cancers digestifs
- *Salbutamol* : traitement de l'asthme => troubles cardiaques
- *L'EPO et les transfusions* : augmentent le nombre de globules rouges - améliorent l'endurance => responsable d'embolie pulmonaire et d'infarctus du myocarde ;
- *Corticoïdes* : diminuent les douleurs et la fatigue => responsable d'œdème, de mort subite et de rupture tendineuse.
- *Amphétamines, cocaïne* : stimulants => troubles du rythme cardiaque, déshydratation et troubles psychiques
- *Les compléments alimentaires à visée performante* :
  - N'apportent rien dans la majorité des cas
  - Ils peuvent être contaminés par des produits interdits
  - La créatine ne fait pas prendre de muscle
- Attention aux différentes formes d'administration du produit : patch – buvard – qui ne mettent pas à l'abri des effets indésirables

## 7. La loi :

La lutte contre le dopage est codifiée dans **le Code du Sport** et les décrets

- **Sont passibles de sanctions disciplinaires :**
  - La prise de produits dopants
  - le refus de se soumettre au contrôle
- **Sont passibles de sanctions pénales :**
  - L'opposition à la réalisation de contrôle (6 mois de prison et 7 500 euros d'amende)
  - L'incitation, la facilitation, la prescription, la cession, l'administration à un sportif d'un produit d'une substance ou d'une méthode interdite (5 ans de prison et 75 000 euros d'amende)
- **L'utilisation illicite de substances** qui sont classées comme stupéfiant, telles que le cannabis, la cocaïne ou les amphétamines (peine jusqu'à un an de prison et 3 750 euros d'amende)

## REFERENCES :

Site internet AFLD et AMA

Fiche conseils/Service clubs

Code du Sport

AMPD (Antenne Médical de Prévention et de Prise en charge des Conduites Dopantes) au niveau région.