

Ma
victoire,
c'est
sans dopage!



Les principes	d'un sport sain4
Comment réagir	en cas de maladie8
Les risques et dangers	du dopage12
Les contrôles	antidopage16
Informations	utiles19

Sommaire

Ça y est !

Tu t'es décidé à pratiquer une activité physique régulière. T'inscrire dans un club est une étape dans ta vie de sportif. Le sport n'est pas seulement un jeu. C'est aussi une école de vie !

Dans ton club, tu rencontreras de nouvelles connaissances, des amitiés éphémères ou plus solides, avec qui tu partageras des émotions contrastées, le plus souvent très heureuses... des souvenirs impérissables.

Le sport va te permettre de te développer physiquement, de te réaliser individuellement et de t'épanouir collectivement.



Edito

Le sportif se fixe sans cesse de nouveaux objectifs et il travaille dur pour y parvenir. Nos grands athlètes consentent énormément de sacrifices pour s'installer et durer au plus haut niveau et décrocher des médailles. Malheureusement, comme dans la vie de tous les jours, certains sont tentés de tricher. En sport, on parle alors de dopage.

La tentation est parfois grande de chercher à se faciliter la vie. Te doper, c'est être malhonnête envers toi-même mais aussi envers les autres : tes adversaires et pire tes coéquipiers ! C'est un manque de fair-play. Faisons face à ce problème et parlons-en. Le dopage détruit le sport mais aussi ton corps et ton esprit sans que bien souvent, tu ne t'en aperçoives.

Dans ce guide, je souhaite te mettre en garde contre les produits que l'on pourrait te proposer à l'entraînement ou contre ceux qui, sur internet, te promettent des résultats immédiats. Des effets néfastes peuvent se produire sur ta santé : troubles du comportement, problèmes cardiaques,...

Ce livret est un outil pour que tu puisses t'informer des risques que ton corps encourt mais également, des sanctions sportives qui pourront être prises contre toi. Mais c'est aussi un guide, pour te conseiller sur les bonnes habitudes pour pratiquer ton sport sainement.

La valeur d'un résultat sportif s'apprécie d'autant plus quand il est acquis à la loyale. Sois fort, respecte les règles !

Ta victoire, c'est sans dopage ! Bonne Lecture !

André ANTOINE

Les principes d'un sport sain

Le sport, c'est la santé !

Te voilà dans les starting-blocks pour démarrer une nouvelle saison sportive ; tu es donc d'ores et déjà convaincu des bienfaits du sport sur ta santé. Voici quelques conseils pour une pratique saine et favorable à la performance sportive.

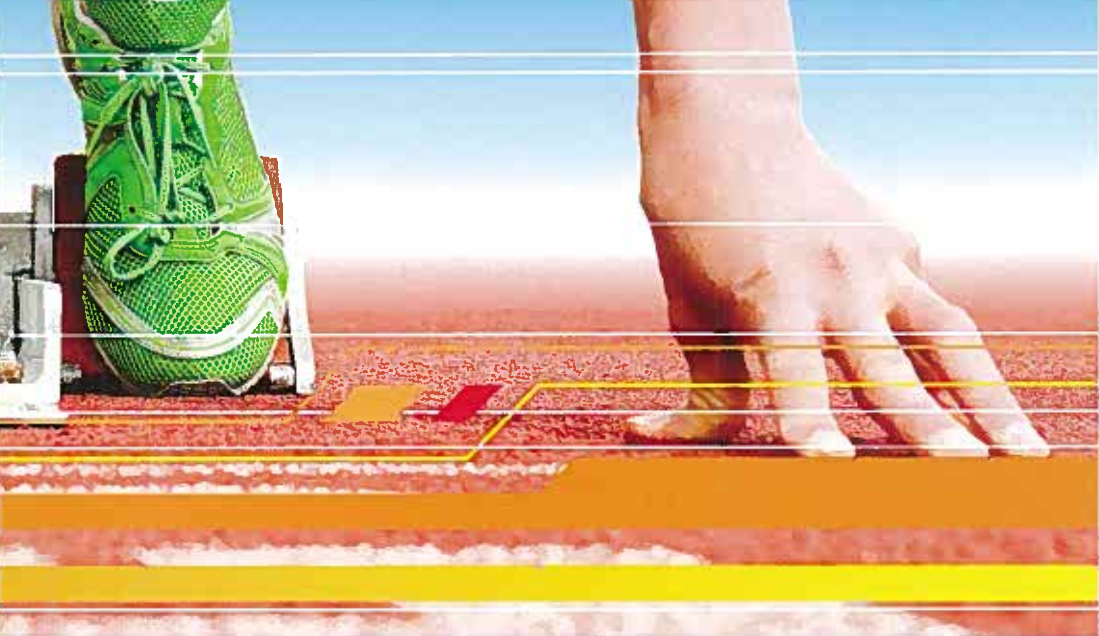


Planifier

Ta saison doit être jalonnée par des objectifs sportifs. Ton entraînement sera planifié en fonction de ceux-ci. Cela te permettra de garder ta motivation tout au long de l'année. En effet, une bonne programmation te permet de faire évoluer ton entraînement et d'être performant le jour « J ». Il est en effet impossible d'être en forme maximale tout au long de l'année.

Bon plan

N'hésite pas à te faire conseiller par un professionnel (professeur d'éducation physique ou préparateur physique). Il peut évaluer tes aptitudes physiques (tests à l'effort), et ainsi adapter tes entraînements à ton niveau. Il veille à répartir les charges de travail en fonction de ton calendrier de compétitions, et fait en sorte que tu sois au top de ta forme au bon moment.



S'entraîner

L'entraînement, ne s'improvise pas. Il doit avant tout être adapté à ton niveau, quel que soit ta condition physique. Il doit être structuré : il est précédé d'un échauffement, afin d'activer progressivement l'organisme. Il se termine par un retour au calme progressif, et une séance d'assouplissement musculaire.



Se reposer

La récupération fait partie intégrante de l'entraînement. Apprends à écouter ton corps, afin d'éviter le « surentraînement » (fatigue chronique) et les risques de blessures accrus par la surcharge de travail.

Bon plan

Avant l'effort, veille à t'échauffer de manière spécifique en faisant travailler les muscles et les articulations qui seront sollicités dans ton activité sportive. Cela diminue le risque de blessure. Après l'effort, prends le temps d'étirer correctement les muscles travaillés. Cela favorise la récupération.

Bon plan

En général, le trop est l'ennemi du bien. Evite d'en faire trop les derniers jours avant la compétition.



Bien manger

L'alimentation doit apporter les nutriments nécessaires à la construction et à la réparation des structures de l'organisme, et assurer la restauration des réserves énergétiques. Une alimentation variée et équilibrée est suffisante pour une pratique sportive modérée. N'hésite pas à te faire conseiller par un diététicien si tu pratiques du sport de manière plus intensive, afin d'éviter toute carence alimentaire.

Bon plan

Privilégie les sucres lents (pâtes, riz, pommes de terre) les jours précédant la compétition ; un apport accru en glycogène te permettra de faire le plein de tes réserves d'énergie musculaire.



Bien boire

Avant, pendant et après l'effort, de l'eau, évidemment ! La déshydratation diminue tes capacités physiques et augmente le risque de blessures musculaires (crampes, tendinites). Une bonne hydratation t'aidera à récupérer plus facilement après l'effort.

Bon plan

Pense à boire avant d'avoir soif. Si le besoin se fait ressentir, c'est qu'il est déjà un peu trop tard !



Préparation mentale

Les bienfaits du sport sur le bien-être et la santé mentale sont indéniables. Il n'est cependant pas toujours aisé de gérer psychologiquement une compétition sportive. Une préparation mentale peut t'aider à mieux aborder la compétition, à évacuer ton stress et rétablir la confiance en toi.

Bon plan

Il existe des petits exercices faciles à réaliser, pour t'aider à te concentrer avant la compétition (travail sur la respiration, relaxation). Demande conseil à un spécialiste, diplômé en psychologie du sport.



Il est impossible d'être en forme maximale tout au long de l'année.



Le médecin est à ton écoute. Il est à la fois un conseiller, un partenaire qui soutient tes motivations en veillant à t'apporter des solutions dans des conditions optimales de santé.



Visite médicale

Seul un médecin peut te déclarer apte à l'activité physique. Une visite médicale annuelle est obligatoire pour pratiquer un sport. Le médecin peut te conseiller sur les sports qui sont les plus adaptés à tes besoins (la marche, le jogging, la natation sont plus doux pour le dos par exemple).

Il est important d'estimer pour chaque sportif le risque éventuel pour la santé occasionné par la pratique sportive en fonction :

- du niveau (quantité du sport pratiqué, intensité de la pratique sportive),
- du type de pratique sportive,
- des caractéristiques individuelles de chaque sportif.

Bon plan

Le médecin :

- peut te faire passer des tests d'aptitude physique (épreuves d'effort, électrocardiogramme de repos, examens et tests divers...)
- t'aide à élaborer un entraînement adapté à tes capacités.
- décèle les facteurs de risques qui pourraient t'inciter à recourir à des produits dopants.
- intervient dans la prévention d'une conduite addictive aux substances dopantes.
- délivre les médicaments et traitements autorisés en cas de maladie ou blessure.
- t'informe des règlements médicaux spécifiques pour chaque sport.

Comment réagir en cas de maladie

Les sportifs, comme tout le monde, peuvent contracter des maladies ou être dans un état qui nécessite la prise éventuelle de médicaments particuliers.

Dans le cadre d'un traitement médical, il y a deux façons de se procurer des médicaments : *sur ordonnance* de ton médecin ou *en vente libre* directement dans une pharmacie.



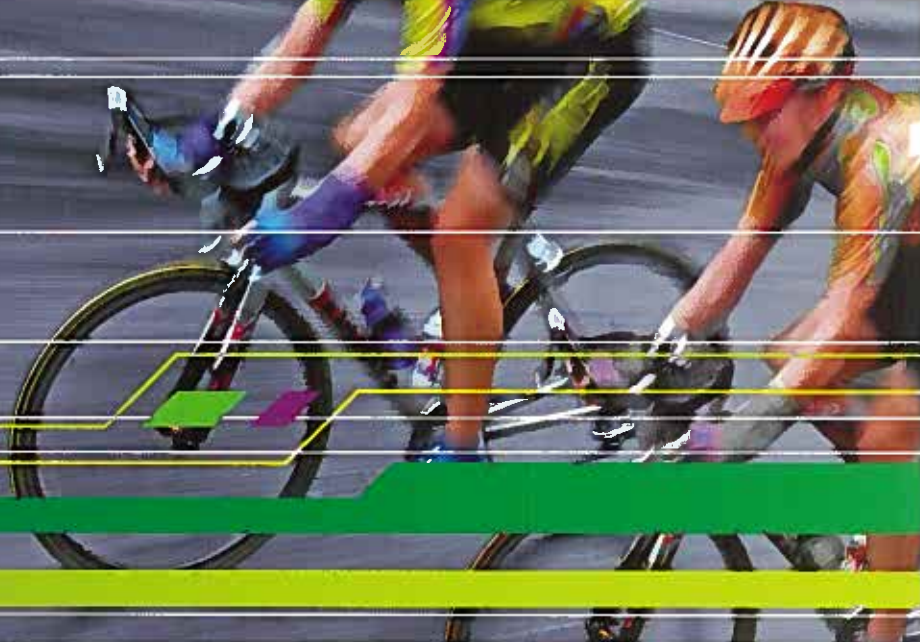
Médicament sur ordonnance

Chaque fois que tu as besoin d'une ordonnance, il t'appartient de rappeler au médecin (ou dentiste, ou tout autre corps médical) que tu es un sportif et, à ce titre, sujet aux règles antidopage. Ton médecin doit alors s'assurer que le médicament prescrit ne contient pas de *substances interdites*.

Bon plan

S'il ne peut le déterminer, la décision de prescrire ce médicament devra être prise après consultation de ton organisation nationale antidopage (ONAD) ou auprès d'un pharmacien compétent.*

*ONAD = Organisation nationale antidopage. www.dopage.be



Médicament en vente libre

Bon plan

Si tu as besoin d'un médicament qui n'exige pas d'ordonnance (en vente libre), il t'est particulièrement recommandé de consulter ton ONAD ou de présenter la Liste des substances et méthodes interdites à ton pharmacien et de lui demander son aide avant de choisir un produit.*

*La Liste des substances et méthodes interdites actuellement en vigueur est publiée sur notre site Internet www.dopage.be.

Cette Liste est mise à jour chaque année (1^{er} janvier).

« Je présente peut-être certains facteurs de risques : problèmes familiaux, indisciplines, pression de mes sponsors... Malgré tout, je renonce au dopage car je sais que les dégâts sur ma santé sont irréversibles, et je n'oublie pas que j'aurais une vie après le tennis. »

Parlons-en

Jessica,
21 ans.
Tenniswoman :



Et si ton médicament est repris dans la liste des substances interdites ?

Si la substance que tu dois prendre pour te soigner est contenue dans la Liste des substances et méthodes interdites, une Autorisation pour Usage Thérapeutique (AUT)* est exigée. Ce document sera émis après étude et approbation par la Commission médicale pour les AUT. Elle t'autorisera ainsi à prendre la substance en question.

*AUT = Autorisation d'Usage Thérapeutique qui autorise l'utilisation, uniquement pour des raisons thérapeutiques, de substances ou méthodes contenues dans la Liste des substances et méthodes interdites.



Qui sont les sportifs soumis à cette procédure de demande d'AUT ?

- > Les sportifs de niveau international
- > Les sportifs de niveau national repris dans le groupe cible de la Communauté française, à savoir :
 1. les sportifs professionnels évoluant dans le plus haut niveau de compétition nationale ;
 2. les sportifs sélectionnés pour participer aux jeux olympiques, paralympiques, aux Championnats du monde ou d'Europe;
 3. les sportifs participant à un sport d'équipe dans le cadre d'une compétition dont la majorité des équipes participant à la compétition est constituée de sportifs professionnels.

Les autres sportifs, c'est-à-dire les sportifs de niveaux inférieurs, doivent simplement obtenir, lorsqu'ils prennent des produits considérés comme interdits par l'AMA, une simple attestation médicale.

Certains compléments alimentaires sont considérés comme des produits dopants.



Attention !

Ces recommandations ne sont pas à prendre à la légère car, en vertu du principe de responsabilité objective en vigueur dans la réglementation antidopage, tu es, en tant que sportif, responsable de tout ce que ton corps absorbe, quand bien même cela t'aurait été recommandé, prescrit ou même fourni par quelqu'un d'autre.

Si un sportif est contrôlé positif, il en résulte une disqualification et une éventuelle sanction même s'il a utilisé un médicament alors qu'il ignorait qu'il contenait une substance interdite.

Parlons-en

Vincent,
19 ans.
Nageur :

« Je tiens à ce que les règles soient les mêmes pour tout le monde ! Personnellement, je n'ai jamais eu recours à des produits dopants mais je ne connais pas non plus la liste de tous les produits interdits. J'ai appris par exemple que le fait de prendre certains compléments alimentaires pouvaient être considérés comme un acte de dopage. Qui sait si je n'étais pas dopé sans le savoir ? C'est vrai qu'on manque d'information. »



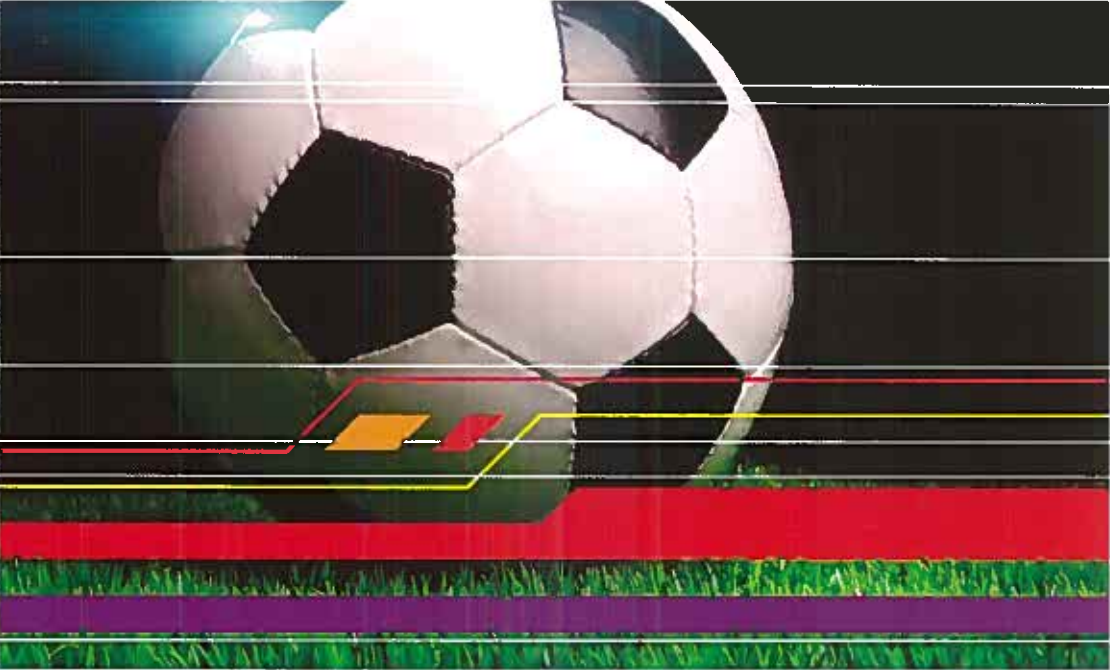
La plupart des sportifs savent que se doper c'est tricher. Cependant, certains sont tout de même prêts à en prendre le risque. La recherche de performance constitue le motif principal du dopage. Les médailles, les primes ou le désir de gloire peuvent ainsi inciter à prendre de mauvaises décisions.

À vaincre sans mérite, on triomphe sans gloire.

— La tentation du dopage

Certains pensent que le dopage peut leur donner un coup de fouet, les dispenser de longues années d'entraînement ou les aider à gagner. Les voilà prêts à compromettre leur carrière sportive et leur santé, prêts à gagner à n'importe quel prix ! Mais ce ne sont pas les seules raisons. Les facteurs liés à l'entourage sont également très présents, comme l'incitation par leur directeur sportif, des coéquipiers consommant des substances interdites ou une culture excessive de la performance au sein du noyau familial. Certains sportifs usent aussi de substances interdites pour se remettre d'une blessure, afin d'oublier la douleur ou pour accélérer la guérison.





Une menace pour le sport

Le dopage dans le sport c'est aussi de la tricherie. Il mine le franc-jeu et tue la compétition sportive. Il n'y a pas que la victoire qui compte dans le sport. Pour que le sport demeure une activité positive et qui en vaut la peine, l'honnêteté, l'esprit d'équipe et le courage restent essentiels. Par conséquent, le dopage n'en fait pas partie. Enfin, rappelons l'adage « à vaincre sans mérite, on triomphe sans gloire ».



Une menace pour le corps

Plusieurs médicaments interdits dans le sport sont en vente libre en pharmacie mais ils ne sont conçus que pour traiter des problèmes de santé bien précis et ne conviennent donc pas pour des sportifs en bonne santé. En effet, tous les médicaments ont des effets secondaires et s'ils sont consommés alors que ce n'est pas nécessaire, cela risque de nuire à la santé et même de façon irréversible.

Les effets recherchés par la prise de produits dopants (performance, endurance, résistance à la fatigue, masse musculaire, perte rapide de poids...) impliquent toujours des effets secondaires (insomnies, hémorragies, troubles visuels, éruptions cutanées...) et des dommages parfois irréversibles (dépendance, infarctus, dépression, tumeurs, impuissance et même mort...).



Les principaux produits dopants : leurs dangers



Les **stéroïdes anabolisants** sont responsables de ruptures musculo-tendineuses, de troubles de la personnalité, de maladies du foie allant jusqu'au cancer et d'impuissance. Ils bloquent également la croissance chez les jeunes et entraînent le développement des caractères sexuels masculins (pilosité, rauçité de la voix).



L'**hormone de croissance** peut provoquer l'acromégalie (croissance anarchique du front, de l'arcade sourcilière, du crâne et de la mâchoire), des problèmes cardiaques (hypertrophie, hypertension artérielle, insuffisance cardiaque) mais également des problèmes au niveau de la thyroïde, des reins....



Les **stimulants** les plus connus sont les amphétamines et la cocaïne. Ils peuvent entraîner de l'insomnie, des tremblements involontaires, des troubles de la coordination et de l'équilibre, de l'anxiété et de l'agressivité, une accélération avec irrégularité possible du rythme cardiaque et risque de crise cardiaque ou accident vasculaire cérébral (AVC).



L'**EPO** (érythropoïétine) rend le sang plus épais, ce qui peut causer une faiblesse générale, de l'hypertension artérielle ainsi qu'une surcharge de travail au niveau cardiaque avec risque de crise cardiaque voir d'accident vasculaire cérébral (AVC).



Les **agents masquants** sont des diurétiques et autres substances utilisées pour masquer les effets des substances interdites. Cependant les effets secondaires sont nombreux : étourdissements, évanouissements, déshydratation, crampes musculaires, hypotension artérielle, troubles de la coordination et de l'équilibre, confusion, sautes d'humeur et des problèmes cardiaques.



Les **narcotiques** les plus connus sont l'héroïne et la morphine. Les risques qu'engendrent la consommation de ce genre de substances ne sont pas anodins : faiblesse du système immunitaire, irrégularité de la fréquence cardiaque, défaillance du système respiratoire, perte d'équilibre, de coordination et de concentration, mais le plus grand problème est la dépendance engendrée par la consommation de ces substances.



Le **cannabis** est interdit que ce soit en consommation journalière ou occasionnelle. Les conséquences de l'usage de ce type de substance sont nombreuses comme des pertes de mémoire, d'attention et de motivation pouvant aller jusqu'à l'atteinte des capacités d'apprentissage. Mais elle peut également entraîner une faiblesse du système immunitaire, des maladies respiratoires et bien sûr une dépendance psychologique et physique.

Parlons-en

Arnaud,
17 ans.
Athlète :

« Mon père est un ancien athlète qui a mis un terme à sa passion après un accident. J'avais très envie de ramasser quelques médailles pour qu'il se retrouve à travers moi. Un jour, je lui ai demandé s'il y avait des "potions magiques" pour me remettre d'une grippe avant une compétition. Il s'est fâché, puis il m'a avoué qu'il s'était autrefois dopé, avec des anabolisants. Non seulement ça n'a pas changé son palmarès, mais ce sont les anabolisants qui lui ont coûté son accident. Je n'ai pas fait ma compétition, je me suis soigné, bien au chaud. En renonçant au dopage, j'ai eu l'impression de m'être autant battu que sur le terrain. C'est aussi une victoire. »

Les contrôles antidopage

Les contrôles antidopage sont réglementés par des législations qui définissent quand, où et par qui ces contrôles peuvent être effectués. Quelles sont les procédures et les sanctions prises suite à un contrôle positif ?



Des contrôles : quand ?

Des contrôles réguliers sont effectués sur des sportifs, lors des manifestations sportives et des entraînements.

Ce qui implique donc que le contrôle peut s'effectuer dans tous les milieux, y compris ceux où se pratique le sport de façon non encadrée, comme par exemple, les piscines, les salles de fitness, le jogging, etc.



Des contrôles : quels types ?

Les prélèvements pour les contrôles peuvent être des prélèvements d'urines (le plus souvent) et/ou des prélèvements de sang, de cheveux, de salive ou de ravitaillement. Les contrôles complémentaires peuvent s'effectuer au niveau des véhicules, bagages, équipements des sportifs et des personnes qui les assistent.



Des contrôles : par qui ?

Actuellement, les contrôles sont effectués par des médecins de la Communauté française ayant qualité d'Officier de police judiciaire.



Des contrôles : selon quelle procédure ?

La procédure de prise d'échantillons est une procédure internationale fixée par l'AMA (Agence Mondiale Antidopage).

Celle-ci est disponible sur le site : www.dopage.be



Des contrôles et après ?

Si le résultat est négatif, le sportif contrôlé et sa fédération sportive sont informés par la cellule antidopage de la Communauté française.

Par contre, si le résultat est positif, la cellule antidopage de la Communauté française informe non seulement le sportif contrôlé et sa fédération du caractère positif du contrôle et de la nature de la substance, mais également le Parquet du lieu de résidence du sportif.

Le sportif est informé qu'il peut demander une contre-expertise dans le laboratoire ayant effectué la première analyse, à ses frais si le résultat est confirmé, et d'être auditionné par l'officier de police judiciaire et le médecin agréé.



Ces sanctions sont de deux types :

- > des **sanctions disciplinaires** pour les sportifs convaincus de dopage. Ces sanctions sont fixées par les fédérations sportives et peuvent aller jusqu'à la suspension à vie. La suspension est une interdiction de participer à des compétitions et/ou des manifestations sportives pendant une certaine durée.
- > des **sanctions pénales** pour ceux qui favorisent, organisent ou facilitent la consommation de produits dopants. Ces sanctions sont prononcées par la Justice et peuvent aller d'une amende à une peine de prison.

Outre ces sanctions lourdes de conséquences pour un sportif, il ne faut pas oublier que le dopage peut mettre en danger ta santé physique, mentale et ta vie sociale. Non seulement, tu mets ton corps en danger mais tu te dévalorises à tes yeux et aux yeux des autres, ce qui risque de t'isoler et te faire perdre confiance en toi.

Se doper est sans doute le meilleur moyen de tout perdre : sa santé, sa dignité, mais le sportif encourt aussi des sanctions.

Le dopage met en danger ta santé physique, mentale et ta vie sociale.



Informations utiles



Quelques sites

Cellule antidopage de la Communauté française :

> www.dopage.be

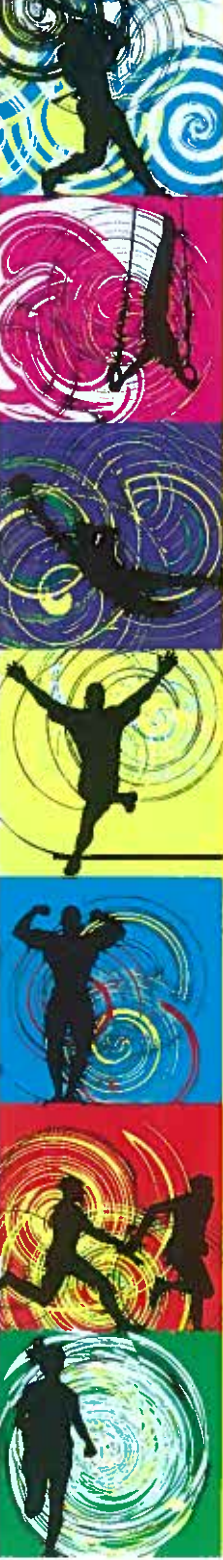
Agence Mondiale Antidopage :

> www.wada-ama.org

Comité Olympique et Interfédéral Belge :

> www.olympic.be





COMMUNAUTÉ
FRANÇAISE
DE BELGIQUE

Ministère de la Communauté française
Administration générale de l'Aide à la jeunesse, de la Santé, du Sport
Cellule Antidopage
bd Léopold II, 44 - 1080 Bruxelles
Tél. +32 (2) 413 20 56 - Fax +32 (2) 414 32 91
info.dopage@cfwb.be

WWW.DOPAGE.BE