

# Se soigner et s'alimenter

sans risque de **dopage**



Le guide

Par SPORT Protect

# Le problème de 99% des sportifs :

**Vous rejetez toute idée de dopage, mais, quand vous voulez vous soigner ou vous alimenter c'est une vraie galère. Vous êtes perdu.**



Bien sûr vous ne souhaitez courir aucun risque pour votre santé ni positiver un contrôle antidopage. Pour vous c'est une question d'éthique !

Alors vous redoublez d'effort pour trouver la bonne information. Vous faites des recherches sur internet, vous demandez des conseils, vous prenez rendez-vous chez votre médecin...

Le résultat ?

Vous collectez des informations multiples et variées.  
Elles sont très difficiles à obtenir et rarement fiables...

**Le problème, c'est que vous n'avez pas les bons outils.**

La façon dont vous procédez peut même s'avérer dangereuse. Et je vais vous montrer pourquoi.

# C'est quoi le danger ?

**Le dopage ne concerne pas que les «sportifs de haut-niveau», les «tricheurs» et des «produits sophistiqués». Bien loin de là.**

Entre nous, si vous vous référez au seul traitement médiatique du «dopage», vous serez souvent à côté de la plaque. Je vous propose de regarder les chiffres suivants pour comprendre que tous les sportifs sont potentiellement concernés par le dopage.

- **3298 médicaments français contiennent une substance interdite** (mise à jour en juin 2012). Beaucoup sont d'usage courant et certains ne nécessitent pas de prescription médicale. Le marché pharmaceutique est «mouvant» et entraîne chaque mois la modification du statut de dizaines de médicaments<sup>1</sup>.
- **15 à 25% des compléments alimentaires contiennent des substances interdites** non mentionnées sur l'emballage<sup>2</sup>.
- 80% des rugbymen amateurs ont recours à l'**automédication**<sup>3</sup>.
- Le rapport de l'académie<sup>4</sup> de médecine révèle que **5 à 15% des sportifs amateurs** ont recours au dopage et que **4% des sportifs en milieu scolaire** ont connu la tentation du dopage.

1 L. Trigo, «La Liste des Interdictions : Clarté et intelligibilité de la loi», Mémoire du Diplôme Universitaire Dopage : de l'Analyse à la prévention», 2012

2 Petroczi & al. «Mission Impossible ? Regulatory and enforcement issues to ensure safety of dietary supplements», Food and Chemical Toxicology, vol. 49 p°393-402, 2011

3 Abitbeoul & alli. «Auromédication des rugbymen amateurs», Science et Sports, vol. 26 p°242-245, 2011

4 Rieu & Queneau, «La lutte contre le dopage : un enjeu de santé publique», Rapport de l'Académie de Médecine, 2012

# Alors comment trouver la bonne information ?



**Connaissez vous le moyen le plus sûr de trouver la bonne information ?**

**Non ?**

**C'est pourtant un élément essentiel.  
Que la plupart des sportifs ignorent.**

Vous vous dites sûrement que le meilleur moyen doit être de se tourner vers les professionnels de santé car forcément, eux, ils ont la bonne information.

Regardons y de plus près...

# Mon pharmacien est il bien informé ?

**Dans la plupart des cas, non !**

Une enquête<sup>5</sup> diligentée auprès de 300 pharmacies tirées au sort a montré que 91% des pharmaciens pensent avoir un rôle à jouer en matière de prévention du dopage mais **74% s'estiment mal ou très mal préparés à le faire.**



En 2010, le nageur Frédéric Bousquet a été suspendu deux mois après un contrôle positif à l'heptaminol, une substance de la liste des stimulants (S6) interdite en compétition. Sa ligne de défense a été la suivante :

*« Je me soigne depuis huit ans pour une pathologie très précise avec un médicament qui ne contient pas ce produit interdit (...) et puis juste avant le meeting, j'ai souffert d'une crise violente. **Je suis allé dans une pharmacie** juste à côté de chez moi à Marseille, **une pharmacie où ils savent qui je suis.** Ils m'ont dit qu'ils n'avaient plus ce médicament en stock, et **ils m'en ont proposé un autre.** » Le nageur fait une confiance aveugle à la pharmacienne et ne lit pas la notice. S'ensuit le contrôle inopiné qui se révèle positif. « C'est une belle bêtise de ma part, (...) c'est une négligence. C'est sûr que cela mérite une sanction. »*

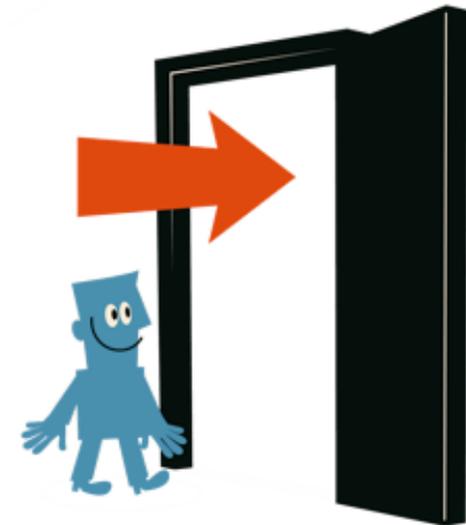
# Mon médecin généraliste, lui, il doit savoir...

**Et bien, malheureusement non !**

Dans une étude<sup>6</sup> menée sur une population de 186 sportifs amateurs français concernant les flux d'obtention de substances interdites, **60 % d'entre-eux ont incriminé leur médecin** généraliste comme étant le prescripteur. Il s'agissait essentiellement de stimulants, glucocorticoïdes, stéroïdes anabolisants et diurétiques.

La suite de cette étude a été menée auprès de médecins généralistes<sup>7</sup>. Les résultats obtenus ont alors démontré que, sur un échantillon de 202 médecins généralistes, 37 % d'entre eux avaient été confrontés aux problématiques de dopage au cours des 12 derniers mois.

La majorité d'entre eux avait **une faible connaissance de la Liste des Interdictions** et de ses classes. Les réponses les plus fréquentes obtenues sur les classes interdites ayant été les stimulants, les narcotiques et glucocorticoïdes.



Dans cet échantillon, **77 % des médecins généralistes s'estimaient mal préparés** à jouer un rôle dans la prévention du dopage.

<sup>6</sup> P. LAURE, « Doping in sports : doctors are providing drugs », Br.J.Sports Med, vol 31, p°258-258, 1997

<sup>7</sup> P. LAURE, « Général practitioners and doping in sport : attitudes and experience », Br J. Sports Med, vol.37, p°335-338, 2003

# Les médecins spécialisés sont ils informés ?

Dans la plupart des cas, non !



Le sportif peut également avoir recours à des médecines spécialisées pour traiter certaines pathologies. Les spécialités les plus fréquentes sont<sup>8</sup> : les allergologues, les biologistes, les radiologues, les stomatologues, les anesthésistes...

Une étude menée en 2005<sup>9</sup> auprès de la profession d'allergologue a montré que **les prescriptions effectuées dans ce domaine pouvaient présenter un risque pour la population sportive**, notamment chez les allergiques et les asthmatiques.

Parmi les substances les plus souvent prescrites par ce corps de métier, on trouve les bêta-2-mimétiques et les glucocorticoïdes.

<sup>8</sup> P. LAURE, « Epidémiologie du dopage », Immunoanal Biol Spec, vol.16, p°96-100, 2001

<sup>9</sup> F.PILLARD & alli, « Sport, médicaments et dopage : la pratique et le cadre législatif, importance pour l'allergologue », J. Allerg, vol.45, p°615-619, 2005

# Le médecin de mon club est-il informé ?

**Non et, malheureusement, les cas ne manquent pas.**

Il faudrait un tome d'une centaine de pages pour illustrer tous les cas connus. Prenons trois exemples parus récemment dans la presse :

Rodrigue Tetaianuarii, joueur de basket, contrôlé positif à la morphine :

*« J'avais attrapé une rhinobronchique et l'un des médecins de l'équipe m'a alors prescrit tout un tas de médicaments, dont du codoliprane. Un produit qui n'est pas sur la liste des produits interdits. Comment aurais-je pu me douter que mon organisme allait réagir à la codéine contenue dans le codoliprane et produire une autre substance ? **C'était impossible à prévoir.** »*

Un cas similaire est arrivé au joueur de rugby Steffon Armitage, contrôlé positif lors de la dernière finale du Top 14. *«**C'est notre médecin**, qui est aussi le médecin de l'équipe de France, qui le lui a donné, **il sait ce qu'il fait**»* a précisé le Président du club pour défendre son joueur.

Zanké Diarra, joueur de foot, contrôlé positif lors de la dernière finale de la Coupe de France :

*« Je ne comprends pas. Je n'ai rien pris d'anormal. **C'est le docteur du club qui m'a donné les médicaments.** Je ne sais même pas ce que j'ai pris. J'ai confiance. Je pense que cette décision va être rectifiée...»*



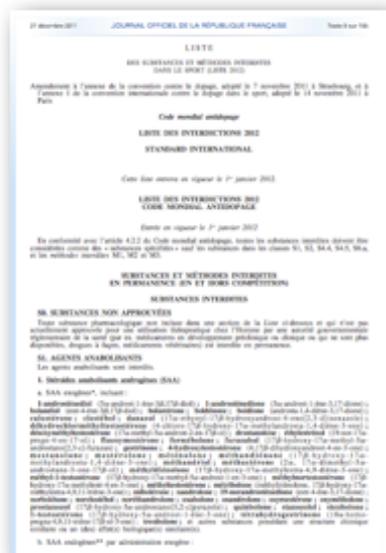
# Et si je me réfère à la législation ?

Comme vous peut être, de nombreux sportifs essaient de se référer à la législation antidopage en vigueur pour obtenir l'information «à la source».

Il s'agit malheureusement là encore d'une fausse solution.

En effet, cette liste des interdictions est indispensable pour les contrôles mais **elle n'a strictement aucune vertu préventive** :

- elle est **obsolète** au bout d'un an et peut même être mise à jour plusieurs fois dans une année !
- elle comporte des **listes ouvertes**.  
Une substance peut être interdite même si elle ne figure pas dans ce document.
- et SURTOUT, elle énumère des **SUBSTANCES et des Méthodes**  
Dans la vie réelle on ne rencontre jamais des «substances» mais des produits comme des médicaments ou des compléments alimentaires qui peuvent en contenir ou pas.



Qui plus est, cette liste n'interdit pas certaines substances (comme la codéine) qui peuvent être consommées par le sportif et métabolisées par l'organisme en substance interdite. Cette liste n'indique pas ce que le sportif ne doit pas consommer mais plutôt ce que l'on ne doit pas retrouver dans son organisme.

**Bref pas simple du tout de s'y retrouver !**

# Le constat est alarmant !

**Pas besoin de vous faire un dessin pour comprendre que la situation est très critique.**

Alors que les tricheurs passent souvent à travers les mailles du filet, nous constatons que beaucoup de sportifs contrôlés positifs le sont par manque d'information et de protection.

Au final, lentement mais sûrement, un certain fatalisme est en train de s'abattre sur l'ensemble des acteurs du sport... On entend des sportifs se plaindre en disant **ne plus pouvoir s'alimenter ou se soigner** sans prendre de risques. Les professionnels de santé ne se sentent **pas protégés** et redoutent de faire des erreurs lors des prescriptions et recommandations faites aux sportifs. Les clubs sportifs se sentent **désarmés** pour protéger leurs adhérents et rencontrent des difficultés à transmettre aux plus jeunes les valeurs qui leurs sont chères. Enfin, le public regarde le sport de haut-niveau avec un **cynisme** de plus en plus assumé en pensant qu'ils sont «tous dopés».

**La désinformation et le fatalisme** représentent les deux plus grands dangers pour le sport et les sportifs. La désinformation, parce qu'elle rend les sportifs très vulnérables, et le fatalisme, parce qu'il empêche la réalisation de toute action de valeur.

**Dans les pages qui suivent, je vais vous montrer comment vous pouvez trouver facilement des informations fiables et vous protéger de tout risque de dopage.**

# La solution est simple, innovante et complète !

**Nous avons décidé de penser autrement la prévention du dopage pour vous permettre de vous protéger de tout risque de dopage. L'incertitude et la prise de risque : c'est fini :-)**  
**Vous pouvez vous concentrer sur l'essentiel : la pratique de votre sport, l'esprit libre.**

Dès la création de la société SPORT Protect en 2005, j'ai décidé de m'entourer d'experts pluridisciplinaires. Après avoir obtenu le statut de jeune entreprise innovante, nous avons investi plus de 400.000 euros en Recherche et Développement pour donner naissance à plusieurs outils :



- **Sportif Info Service** est un service d'aide en ligne gratuit qui vous permet d'obtenir une réponse précise.
- **Le label SPORT Protect** vous permet de repérer les références qui sont conformes au programme antidopage SPORT Protect.
- **Les applications SPORT Protect** vous permettent d'accéder à toutes les informations partout, tout le temps, en un clic.

Pour réaliser tous ces outils et les rendre les plus simples possibles d'utilisation, il nous a bien sûr fallu beaucoup de temps et nous concentrer sur une étape fondamentale et préalable à leur réalisation : **Décoder la législation antidopage !**

Avant de vous présenter plus en détail nos outils, je ne résiste pas à l'idée de vous dévoiler les dessous de notre décodeur...

# Comment ça marche ?

Face à chaque problème, nous effectuons un travail de fond complet qui sera ensuite décliné en outils pragmatiques pour les sportifs, les professionnels de santé et les acteurs du sport.



dopant



non dopant

Pour que vous puissiez vous soigner sans risque, chaque mois, nous trions et classons l'ensemble des médicaments français (environ 25.000) pour définir clairement leur statut dopant ou non dopant.

Pour que vous puissiez choisir sereinement votre nutrition sportive, le programme de labellisation SPORT Protect garanti de manière tierce et indépendante la conformité des produits avec la norme antidopage NF V94-001. Pour votre sécurité, nous réalisons des audits, des analyses antidopage, un stockage systématique d'échantillon pour chaque lot mis sur le marché et un suivi pour chaque référence labellisée. Programme de labellisation SPORT Protect



Comme vous le voyez, notre équipe s'investi pleinement pour vous transmettre la meilleure des informations. Et comme nous sommes des perfectionnistes, j'ai souhaité que notre travail soit lui même passé au crible d'une certification indépendante. Ainsi, depuis 2008 l'ensemble de **nos activités sont certifiées ISO 9001-2008** et attestent de notre démarche qualité performante.

[Téléchargez le certificat](#)

# Votre outil n°1 : Sportif Info Service

Nous avons conçu un service d'aide en ligne gratuit qui vous permet d'obtenir directement la réponse à votre question.



Notre équipe pluridisciplinaire s'appuie sur notre base de données unique et vous répond par email. Simple. Efficace. Personnel.

Alexis



Docteur en  
pharmacie

Sandrine



Ingénieur  
qualité

Leticia



Ingénieur  
chimiste

Dorian



Psychologue  
du sport

Ce service est gratuit.

Si vous avez un doute sur un produit, posez nous votre question



# Votre outil n°2 : Les références labellisées

Nous avons conçu cette base de données gratuite pour vous aider à repérer l'ensemble des références de la nutrition sportive conformes au programme SPORT Protect.

Pour chaque référence, vous avez accès à :

- Son nom et son visuel
- Son numéro de label
- La charte d'engagement signée



**Ce service est gratuit.**

**Pour retrouver toutes les références labellisées : [cliquer ici](#)**

# Votre outil n°3 : La carte de la protection

Nous avons conçu cette carte pour vous aider à retrouver facilement les professionnels de santé qui ont accès à la bonne information. C'est pratique.

Sur cette carte vous retrouvez tous les contacts utiles :



Les professionnels de santé



Les acteurs engagés



Les structures sportives équipées

**Ce service est gratuit.**  
**Pour l'utiliser il suffit de [cliquer ici](#)**

# Suivez le guide :-)

Grâce à ce guide, **vous avez désormais toutes les clés** pour éviter les pièges du dopage par inadvertance. En vous appuyant sur les solutions que nous avons développé, vous n'aurez aucune difficulté **pour trouver la bonne information** :

- Vous pouvez facilement **repérer les références** de la nutrition sportive qui sont sécurisées.
- Vous pouvez **trouver un professionnel de santé** abonné à SPORT Protect.
- En cas de doute sur un produit vous pouvez **contacter nos experts**.

## Pour ceux qui en veulent plus...

Nous avons développé des solutions sous abonnement qui sont destinées :

- aux sportifs qui veulent l'information, partout, tout le temps, en un seul clic.
- aux professionnels de santé qui veulent conseiller et prescrire sereinement.
- aux clubs, collectivités, organisateurs d'événements, fédérations, institutions qui veulent structurer leurs actions de prévention et s'équiper avec des outils modernes.



**Les applications SPORT Protect**



**Les bornes interactives SPORT Protect**

# Partagez ce document !

Vous connaissez des sportifs qui ont du mal à trouver les bonnes informations et qui souhaitent pratiquer leur discipline avec éthique tout en préservant leur santé ?

Vous connaissez un club sportif ?

Envoyez-leur ce document !

**Vous êtes libre de le publier comme vous le souhaitez, de le copier (en citant la source), de le proposer au téléchargement, de l'envoyer par email...**

Bref, d'en faire profiter un maximum de sportifs qui peinent à trouver les bonnes informations.

Sportivement,

Dorian.

[www.sport-protect.fr](http://www.sport-protect.fr)  
@Antidopage

