

## LE DOPAGE EN ORIENTATION SUB

Même si notre Commission semble relativement préservée à ce jour par le dopage, il n'en reste pas moins que vous dirigeants, encadrants et sportifs ayant à développer des qualités physiques doivent connaître les lois et être informés sur le sujet !

Certaines substances ou procédés sont interdits, leur usage lors des compétitions ou des entraînements est considéré comme du dopage et réprimé.

Deux situations peuvent se présenter :

1. Dopage volontaire pour essayer d'améliorer ses performances
2. L'intention de dopage volontaire n'est pas prise compte :
  - Dopage par méconnaissance, lors de l'automédication ou de la prescription d'un traitement médical. Le sportif est censé s'assurer que les médicaments prescrits lors d'une pathologie ou en vente libre, sont autorisés (art 2 de l'arrêté de 2004). Le sportif doit toujours informer son médecin qu'il pratique la compétition. (voir la liste des substances interdites sur [www.aldf.fr](http://www.aldf.fr) ou [www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr))
  - Dopage par traitement justifié d'une pathologie réelle (asthme par exemple), s'il n'a pas fait l'objet d'une demande d'autorisation d'usage (AUT dossier à télécharger sur le site de l'AFLD : [www.afld.fr](http://www.afld.fr)).
  - Dopage par usage ludique de substances comme le Cannabis ou l'alcool.

Ceci sans que la volonté de dopage soit patente, ni que l'efficacité positive sur les performances soit prouvée.

Ne consommez jamais aucun médicament, même anodin ou largement connu, ou que vous avez déjà utilisé, sans avoir consulté au préalable votre médecin, en précisant bien que vous êtes sportif. Informez tout médecin, dentiste, pharmacien que vous êtes amené à consulter même de manière ponctuelle, de votre statut de sportif et des restrictions médicamenteuses qui s'y rattachent. Au moindre doute consultez la liste des produits interdits

La liste des produits interdits fait l'objet d'un arrêté annuel et figure sur le site de l'AFLD ([www.afld.fr](http://www.afld.fr)), du Ministère des Sports ([www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)) et aussi sur le site de la CMPN : <http://medical.ffessm.fr>

En cas de participation à une compétition ou en vue d'y participer, l'usage d'un médicament interdit doit faire l'objet d'une demande d'Autorisation d'Usage Thérapeutique (AUT) auprès de l'Agence de Lutte contre le Dopage ([www.afld.fr](http://www.afld.fr)). De plus, lors de tout contrôle anti-dopage, à l'entraînement ou en compétition, le sportif doit mentionner au préleveur assermenté toute prise de médicament et tout acte médical récents, ce au moment du questionnaire juste avant le prélèvement (urinaire ou sanguin). Lorsque vous avez été désigné pour subir un contrôle anti-dopage, il est impératif que vous respectiez la procédure de prélèvement et les directives données par le préleveur missionné par l'AFLD. Le non-respect des règles, l'opposition ou la soustraction au contrôle constituent des violations entraînant l'ouverture disciplinaire et vous faisant en courir des sanctions.

L'utilisation de substances dopantes n'est pas sans danger pour l'organisme. Certains produits entraînent une dépendance physique et/psychique. D'autres sont des médicaments dont l'administration ou le détournement d'usage sont à l'origine d'effets secondaires négatifs pour l'organisme.

La prévention du dopage et la forme physique passe par :

- une bonne hygiène de vie, importance d'une vie régulière avec un bon sommeil
- une alimentation équilibrée, en évitant les compléments alimentaires surtout achetés sur internet ou à l'étranger (une norme AFNOR a récemment été mise en place garantissant la composition)
- une bonne hydratation
- un entraînement bien dirigé

En cas de difficulté physique ou morale faites-en part à des gens compétents, à votre médecin du Sport, à votre entraîneur.

Précisez toujours que vous êtes sportifs avec pratique de compétitions.

En vous souhaitant un bon entraînement et une bonne pratique sportive en vous faisant plaisir dans votre discipline passionnante qu'est l'Orientation Subaquatique !

**Docteur Jean-Francois GLEZ**  
**Médecin du Sport et médecin fédéral de la**  
**Commission Orientation Sub**  
**Tel. : 06 61 42 13 25**  
**Courriel : jfglez74@hotmail.com**