

# Fiche d'information pour le sport de compétition

Résumé des principales informations à l'attention des athlètes.

## Ce qui est interdit: résumé des infractions

- présence d'une substance interdite dans le corps d'un athlète, usage d'une substance interdite ou d'une méthode interdite
- refuser ou ne pas se soumettre au prélèvement d'un échantillon
- association interdite avec des entraîneurs, des médecins ou d'autres personnes encadrant des athlètes faisant l'objet d'une suspension (<http://antidoping.ch/fr/lois-et-reglements/personnes-suspendues>)
- complicité lors d'une violation ou tentative de violation des règles antidopage
- possession, trafic ou administration d'une substance interdite
- possession ou trafic d'instruments d'application, ou tentative d'usage d'une méthode interdite
- manquements répétés en matière de localisation (uniquement pour les athlètes d'un groupe cible)

## Je comprends quelles conséquences peut avoir le dopage

- sanction et suspension dans le sport
- changements corporels et psychiques en raison des effets secondaires, problèmes de santé
- problèmes financiers liés à la suppression et au remboursement de l'apport financier et du sponsoring ainsi que difficultés pour les athlètes dopés sur le marché du travail
- perte de reconnaissance et respect de la part des amis, de la famille, de l'employeur; exclusion sociale

## Je dois considérer ces aspects dans mon quotidien d'athlète

### Strict Liability (responsabilité objective)

Je suis responsable du fait qu'aucune substance interdite ne se retrouve à aucun moment dans mon organisme. Ces substances figurent par exemple dans l'alimentation, dans les compléments alimentaires, dans les médicaments et les substances à base de plantes.

Trois étapes sont utiles à cet effet:

- 📣 **J'indique** à mon entourage que je dois respecter les règles antidopage et j'explique ce que cela signifie. Ceci s'applique notamment en matière de santé.
- 📍 Je **contrôle** tout médicament à l'aide de la banque de données de [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch) ou via l'application mobile «Base de données sur les médicaments DRO Global»; je me renseigne et je garde un sens critique sur les suppléments nutritionnels.
- ❓ Je **demande** conseil à des gens en qui j'ai confiance ou bien à Antidoping Suisse.

### Médicaments & Co.

Les médicaments peuvent avoir, dans plusieurs pays, un nom identique mais néanmoins contenir des substances différentes. Par conséquent, j'absorbe uniquement des médicaments achetés et contrôlés en Suisse ou j'effectue un contrôle de ces médicaments en interrogeant les banques de données des médicaments des agences antidopage du pays concerné.

- **Statut concernant le dopage:** Antidoping Suisse peut indiquer le statut concernant le dopage uniquement pour les médicaments autorisés par Swissmedic. Les suppléments nutritionnels ainsi que les compléments alimentaires ne sont donc pas concernés.
- **AUT:** lorsque des athlètes ont besoin, pour des raisons médicales, d'une substance ou méthode interdite, ils doivent disposer d'une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT).
- **Les aérosols dans le traitement de l'asthme** doivent toujours être contrôlés en consultant la base de médicaments ainsi qu'un avis médical autorisé. Pour certains produits, l'AMA fixe des valeurs limites, qui ne peuvent pas être excédées. En dessous des valeurs limites, l'application est permise.

- **Perfusions** à partir de 50 ml par période de 6 heures sont interdites. Ceci s'applique indépendamment des substances contenues.

## Les suppléments nutritionnels et compléments alimentaires

Dans la majorité des cas, les compléments alimentaires ne sont pas nécessaires, sont onéreux et peuvent présenter des risques. Les suppléments et compléments nutritionnels devraient être utilisés uniquement après avoir consulté des spécialistes, afin d'éviter d'éventuels effets secondaires non désirés.

- **Contamination:** les suppléments et compléments alimentaires peuvent, en raison de systèmes de production contaminés ou dans le but d'augmenter leurs effets, contenir des substances interdites ou dangereuses pour la santé, sans que leur présence ne soit signalée.
- **Choix des produits:** il est, par conséquent, essentiel de faire preuve d'une extrême prudence dans le choix des produits, des contenus et des fabricants. Il est recommandé de recourir à des fabricants suisses, dignes de confiance, et de renoncer à importer des produits ou à les commander sur Internet.

## Cas particuliers

- **Aliments contaminés:** en Chine et au Mexique, il s'est avéré que des substances interdites ont été retrouvées dans la viande, causant des cas de dopage involontaires. Précaution est nécessaire. Voir fiche d'information séparée.
- **Le cannabis** est interdit en compétition et la présence peut être prouvée pendant plusieurs jours ou semaines après la consommation.

## Contrôles antidopage

- Le **déroulement** d'un contrôle antidopage est expliqué à la rubrique suivante: <http://www.antidoping.ch/fr/controles/processus-de-contrôle>
- **Whereabouts:** les athlètes faisant partie d'un groupe cible de sportifs soumis à contrôle doivent communiquer régulièrement leurs lieux de séjour: <http://www.antidoping.ch/fr/controles/groupe-cible>

## Comme athlète je dois avoir un comportement sans équivoque

- Je réfléchis à la manière dont je souhaite réaliser et réussir mes performances. Est-ce les tricheries ou des raccourcis pour y parvenir entre en considération?
- Je réfléchis bien avant de prendre mes décisions et je fais confiance, en cas de doute, à mon intuition.
- Je réfléchis comment m'engager pour la pratique d'un sport propre ainsi que pour la lutte antidopage.

## Contacts

Les spécialistes d'Antidoping Suisse sont là pour répondre à toute question!

- [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)
  - Accès à la banque de données sur les médicaments DRO Global
  - E-Learning Clean Winner
  - Transmission de signalements anonymes en cas de soupçons de dopage
- Rester informé(e) : [Twitter](#), [Facebook](#);
- Born to Run, le jeu mobile : [www.roofrunning.com](http://www.roofrunning.com)