

## Sommaire

### Les risques du dopage

Les produits et méthodes interdits  
Les dangers

### Les sanctions

Disciplinaires et Pénales

### Comment se protéger du dopage ?

Risques de l'automédication



## 1

## Les risques du dopage

### Les produits interdits

#### Liste non exhaustive de produits et méthodes interdits

- Les stimulants (amphétamines, cocaïnes...)
- Les agents anabolisants (stéroïdes)
- Les narcotiques (dérivés de morphine)
- Le cannabis
- La cortisone
- Les bêtabloquants
- Les bêta2-agonistes
- Les diurétiques et produits masquant
- L'hormone de croissance (hGH) et Erythropoïétine (EPO)
- Le dopage sanguin, y compris les transfusions sanguines qui modifient la façon dont le sang transporte l'oxygène au reste du corps

Sport sans dopage =  
Sport sans dommage

D'autres produits comme des polyvitamines, des suppléments alimentaires, des compléments énergétiques peuvent contenir des substances interdites non signalées et consommées par le sportif à son insu et représentant les mêmes risques que les produits dopants.

Le Dopage

### Les dangers

#### Liste non exhaustive des risques liés à la prise de produits dopants

Tous les produits et substances interdits n'ont pas la même dangerosité, mais tous présentent des effets secondaires.

- Accidents cardiaques graves
- Infections et allergies (du simple érythème à l'œdème mortel)
- Dysfonctionnement de certains organes (entraînant par exemple diabète, insuffisance rénale, impuissance...)
- Fragilisation globale de l'organisme (exposant aux blessures graves)
- Répercussions psychologiques (dépression sévère, troubles de la personnalité, anxiété, hallucination, ...)
- Dépendances financières (et risque de faire basculer le simple consommateur en fournisseur trafiquant)

Se doper, c'est  
tricher !

2

Les sanctions...

... disciplinaires

Art 36 du Règlement disciplinaire UFOLEP relatif à la lutte contre le dopage

- Avertissement
- Interdiction temporaire ou définitive de participer aux manifestations sportives
- Interdiction temporaire ou définitive de participer à l'organisation de manifestations sportives
- Retrait provisoire ou définitif de la licence
- Annulation des résultats individuels et des résultats de l'équipe.

... pénales

Art L. 232-26 du Code du sport

- Tout sportif qui détient, sans raison médicale dûment justifiée, une ou des substances ou méthodes interdites est passible de sanctions pénales (un an d'emprisonnement et 3 750 € d'amende).
- Toute personne qui prescrit, administre, offre, importe une ou des substances ou méthodes interdites aux fins d'usage par un sportif sans raison médicale justifiée est passible de sanctions pénales (5 ans de prison et 75 000€ d'amende)



3

Comment se protéger du dopage ?

L'automédication peut être dangereuse, alors avant de prendre un médicament :

- Je me demande si j'en ai vraiment besoin.
- Si j'achète le médicament en pharmacie je précise au pharmacien que je suis sportif.
- Je vérifie la composition du médicament avant de le prendre.
- Je m'assure que son emballage (ou sa notice) ne comprend pas une mise en garde spécifique aux sportifs.
- Je ne prends jamais un médicament que je ne connais pas ou sans emballage d'origine, même s'il m'est donné par un ami.
- Je n'accepte aucun produit d'une personne inconnue.

Pour savoir si un produit est considéré comme dopant, je me renseigne auprès des sites internet suivants :

- [www.dopage.com](http://www.dopage.com)
- [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) (agence mondiale antidopage)
- [www.afld.fr](http://www.afld.fr)

**ECOUTE DOPAGE**

▶ N° Vert 0 800 15 2000

Du lundi au vendredi de 10h à 20h.  
APPEL GRATUIT ET ANONYME DEPUIS UN POSTE FIXE