



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

Prise d'un médicament

Soyez vigilant –
Attention au dopage
accidentel

**Les fiches préventives
– 2018**

Commission nationale médicale

Présentation

Triathlètes, éducateurs, entraîneurs, parents de triathlètes, professionnels de santé...

Cette fiche préventive est faite pour vous. Elle a été conçue par la commission nationale médicale de la Fédération Française de Triathlon.

Elle a été faite pour vous accompagner dans votre pratique quotidienne.

Elle a été faite pour **répondre aux questions** que vous êtes en mesure de vous poser à chaque fois que vous prenez un **médicament** prescrit par votre **médecin**, acheté en **pharmacie** ou pris dans un cadre d'**automédication**. Le sommaire vous guidera directement à l'essentiel.

Elle doit vous permettre **d'acquérir les compétences** suivantes :

Je suis capable de savoir ce qu'est un médicament.

Je suis capable de suivre les règles de bonne pratique à chaque prise de substance.

Je suis capable d'éviter le dopage accidentel en vérifiant que le médicament n'appartient pas à la liste des substances et méthodes dopantes.

Je suis capable de connaître les problèmes liés à la prise de codéine et de cannabis.

Je suis capable de connaître les structures ressources qui me permettront d'en savoir plus.

Sommaire

Présentation	2
Sommaire	3
La consommation de médicament	4
Sportifs, soyez vigilant	4
Définition d'un médicament	4
Question de responsabilité	4
La liste des substances et méthodes interdites	5
Complexité de la liste	5
Recommandations.....	6
Lors de toute consultation médicale	6
Lors de toute prise de médicament	6
Attention à la notice du médicament	6
Attention au produit inconnu.....	6
Particularités	7
Attention aux médicaments contre le rhume	7
Attention à la codéine	7
Attention au cannabis	7
Consultez la base de données en toute occasion	8
En pratique	9
Intégrer un moteur de recherche.....	9
Vérifier une substance.....	9

La consommation de médicament

Sportifs, soyez vigilant

La prise d'un médicament n'est pas anodine chez le sportif. Au-delà des effets secondaires potentiels communs à l'ensemble des médicaments, certains d'entre eux contiennent des substances interdites par la loi sportive (liste des substances et méthodes interdites).

Le dopage accidentel, ou involontaire ou par manque de vigilance, est une réalité. Il peut survenir à tout moment, même les sportifs les plus aguerris peuvent se faire piéger.

Définition d'un médicament

Le code de la Santé publique (article L.5111-1) définit ainsi le médicament : « *toute substance ou composition présentée comme possédant des propriétés curatives ou préventives à l'égard des maladies humaines ou animales, ainsi que toute substance ou composition pouvant être utilisée chez l'homme ou chez l'animal ou pouvant leur être administrée, en vue d'établir un diagnostic médical ou de restaurer, corriger ou modifier leurs fonctions physiologiques en exerçant une action pharmacologique, immunologique ou métabolique.* ».

Le médicament contient entre autre un **principe actif**, substance d'origine chimique ou naturelle caractérisée par un mécanisme d'action curatif ou préventif précis dans l'organisme. Cette **substance** peut être présente sur la **liste des substances et méthodes interdites** et donc être prohibée pour le sportif.

Les médicaments se présentent sous différentes catégories : **Les spécialités pharmaceutiques** (comprimé, solution buvable, solution injectable...) qui sont les médicaments fabriqués industriellement et exploités par les entreprises pharmaceutiques. Ils peuvent provenir aussi de **préparations magistrales** qui sont le plus souvent réalisées par une pharmacie. Ces dernières peuvent aussi présenter une ou des **substances interdites** pour le sportif.

Les médicaments sont accompagnés d'une notice d'utilisation. Il est parfois indiqué « La **substance** active de ce **médicament peut** provoquer une réaction **positive** des tests pratiqués lors du **contrôle antidopage** ». Cependant, la notice n'étant pas mise à jour annuellement, il est préférable de privilégier d'autres sources d'informations fiables.

Question de responsabilité

Selon le principe de responsabilité objective défini dans le Code mondial antidopage, le sportif est tenu **responsable** de toute substance interdite qu'il absorbe ou qui lui est administrée et de toute méthode interdite qu'il utilise ou qui lui est appliquée.

Il est donc extrêmement important que les sportifs prennent conscience de la nécessité de s'assurer que chaque **médicament**, chaque complément alimentaire ou toute autre préparation qu'ils absorbent, **ne contienne pas de substances interdites**.

La liste des substances et méthodes interdites

Complexité de la liste

La liste des substances et méthodes interdites de l'Agence Mondiale Antidopage (AMA) présente des particularités qui ne favorisent pas sa compréhension :

- Interdictions différent suivant qu'on se trouve en et hors compétition :
 - o Substances et méthodes **interdites en permanence** (en et hors compétition)
 - o Substances et méthodes **interdites uniquement en compétition**
- Certaines substances ne sont interdites que dans **certains sports**. (famille des bêtabloquants). La catégorie Alcool a été retirée de la liste depuis le 1^{er} janvier 2018.
- Présentation des substances interdites est hétérogène. Elle est fréquemment faite par leur dénomination commune internationale (DCI) qui correspond au nom de la **substance active** contenue dans un médicament. Parfois, on retrouve la dénomination de l'Union Internationale de la Chimie Pure et Appliquée (UICAP). Ainsi, les noms apparaissant dans la liste sont largement incompréhensibles par le grand public et les sportifs (voir exemple ci-après).

S6 STIMULANTS
Tous les stimulants, y compris tous leurs isomères optiques, par ex. *d-* et *l-* s'il y a lieu, sont interdits.

Les stimulants incluent :

a : Stimulants non spécifiés :

Adrafinil;
Amfépramone;
Amfétamine;
Amfétaminil;
Amiphénazol;
Benfluorex;
Benzylpipérazine;
Bromantan;
Clobenzorex;
Cocaïne;

Recommandations

Lors de toute consultation médicale

Avertissez tout prescripteur (médecin, dentiste, sage-femme) ou pharmacien consulté de votre état de sportif compétiteur et donc des restrictions médicamenteuses qui vous incombent.

Lors de toute prise de médicament

Ne consommez aucun médicament sans vous être assuré de son statut vis-à-vis de la réglementation anti dopage: auprès de votre médecin, votre pharmacien s'ils ont connaissance de la liste des interdictions et les procédures de prescription en vous informant auprès de votre AMPD régionale (trouvez ses coordonnées sur : <http://www.dop-sante.fr>). Vous pouvez également **vérifier** le statut du médicament en consultant la base de données Sport Protect (www.sport-protect.org ou www.dopage.com) ou celle de l'AFLD (<https://medicaments.afld.fr/>).

Attention à la notice du médicament

Soyez vigilant : la notice rattachée au médicament peut porter la mention suivante « L'attention des sportifs est attirée sur le fait que cette spécialité contient un principe actif pouvant induire une réaction positive des tests pratiqués lors des contrôles antidopage ». Cette notice n'étant pas mise à jour annuellement, elle peut être erronée vis à vis de la réglementation antidopage. Il est donc conseillé de s'assurer du caractère interdit ou autorisé par des moyens mis à jour (voir rubrique précédente).

Attention au produit inconnu

N'utilisez jamais un **produit inconnu** en particulier quand la composition exacte n'est pas mentionnée.

N'acceptez jamais de prendre des **produits non conditionnés** ou sans nom apparent, quelle que soit la personne qui vous le propose.

Soyez très vigilants avec les **médicaments que vous ne connaissez pas**, en particulier lors de vos déplacements à l'étranger, les médicaments de la pharmacie familiale...

Particularités

Attention aux médicaments contre le rhume

Cette pathologie banale nous amène souvent à consommer des **médicaments en vente libre**. De nombreuses spécialités pharmaceutiques contre le rhume contiennent de la pseudoéphédrine. Cette substance fait partie de la liste des substances et méthodes interdites et est soumise à un seuil de détection urinaire au-delà duquel le contrôle devient positif.

Parmi les **médicaments à éviter** par les sportifs en raison de la présence de **pseudoéphédrine** dans leur formulation, on trouve : ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE®, ACTIFED RHUME®, ACTIFED RHUME JOUR & NUIT®, DOLIRHUME PARACETAMOL ET PSEUDOEPHEDRINE 500 mg/30 mg®, DOLIRHUMEPRO PARACETAMOL, PSEUDOEPHEDRINE ET DOXYLAMINE®, HUMEX RHINITE ALLERGIQUE®, HUMEX RHUME®, NUROFEN RHUME®, RHINADVIL RHUME BUPROFENE/PSEUDOEPHEDRINE®, RHINUREFLEX®, HUMAGRIP® (Source AFLD).

Attention à la codéine

Evitez de consommer des médicaments contenant de la **codéine**. Si elle n'est pas inscrite dans la liste des substances dopantes, elle peut amener à un contrôle positif. En effet, elle est en partie métabolisée dans le corps humain en **morphine** qui est interdite. Ce métabolisme varie d'un individu à un autre et est donc difficilement prévisible, ce qui peut expliquer que pris à une posologie normale on puisse avoir un contrôle antidopage anormal.

A noter que depuis 2017, la codéine fait partie du programme de surveillance de l'AMA, ce programme a pour objectif d'évaluer les risques d'abus d'une substance dans le sport.

Attention au cannabis

Les **cannabinoïdes** sont d'une part pénalement interdits en France, d'autre part ils sont interdits par la législation antidopage. La molécule interdite (THC) est stockée dans le corps. Ainsi, un contrôle positif peut survenir même plusieurs mois après une consommation.

Les cannabinoïdes sont strictement interdits quelque soit leur origine (naturel : cannabis, haschisch, synthétique ou sous forme de **médicament**).

Consultez la base de données en toute occasion

Vous devez **en toute occasion** vérifier que le médicament prescrit n'est pas interdit par la législation antidopage et cela pour 2 raisons :

- 1- Le sportif est tenu **responsable** de toute substance ou méthode qu'il absorbe, qui lui est administrée ou appliquée,
- 2- Le prescripteur du médicament (médecin, dentiste, sage-femme) et le délivreur (pharmacien) **méconnaissent** la plupart du temps la législation antidopage.

Il existe une base de données fiable, simple et actualisée : la base **Sport Protect**.

Vous pouvez vous **inscrire gratuitement** <http://www.sport-protect.org/portfolio-item/applications>



A tout moment et en tout endroit, vous aurez accès au **moteur de recherche** (application I-phone, Smartphone, Internet) gratuitement.

Vous n'aurez qu'à rentrer le nom du médicament, le **résultat** se présentera sous la forme d'une ampoule comme ci-dessous :



Médicaments
autorisés



Médicaments
étrangers



Médicaments
interdits

En pratique

Intégrer un moteur de recherche

Rentrez les moteurs de recherche ou celui que j'ai choisi sur votre mobile (télécharger l'application, mettre le site en favori). Ainsi, en toute occasion, je pourrai vérifier l'appartenance ou pas de la substance à la liste des interdictions.

Vérifier une substance

Exercez-vous en rentrant quelques noms de substances ou de médicaments. Par exemple, Effergal codéiné, Salutamol, prednisolone et un des médicaments contenant de la pseudoéphédrine (voir le chapitre « Attention aux médicaments contre le rhume »).

Je vérifie que le médicament n'est pas sur la liste des substances interdites

J'ai besoin de contacter une antenne médicale



Un moteur de recherche

www.sport-protect.org

ou www.dopage.com

ou



Un moteur de recherche

www.aflD.fr ou

<http://medicaments.aflD.fr>

DOP-SANTÉ.NET

Un site de recherche de l'antenne médicale de prévention du dopage de sa région

www.dop-sante.net

Cliquez sur la carte de France