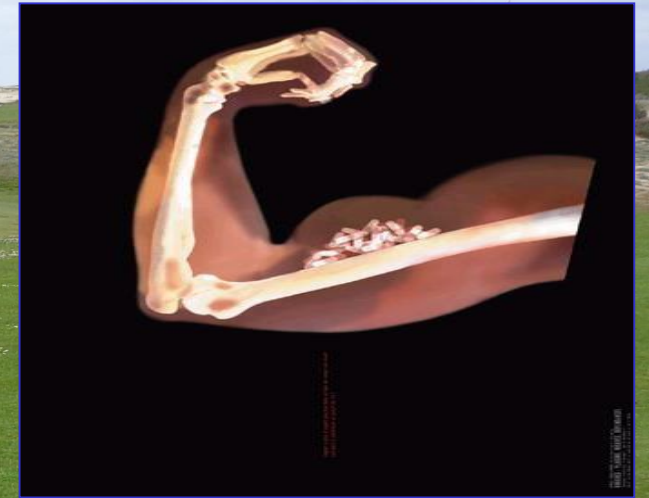


Conduites dopantes



DOPAGE ET GOLF

15 05 2018

CONDUITE DOPANTE :

**« Usage d'une substance
(vitamine, médicament,
stupéfiant,)**

**dans le but de surmonter un
obstacle, que celui-ci soit réel ou
supposé, à des fins de
performance »**

DOPAGE:

Utiliser des substances et/ou procédés de nature à modifier artificiellement les capacités du sportif

ou à masquer l'emploi de substances et procédés ayant cette propriété,

au cours des compétitions ou manifestations sportives organisées ou autorisées par des fédérations sportives, ou en vue d'y participer.(art.L232-9 du Code du Sport)

**DANGER
DE
MORT !!**

Quels dangers ?



- **Très variables suivant les produits**
- **Utilisation hasardeuse (doses, durée, associations, produits retirés)**
- ***Existe-t-il un dopage dur ?***

Oui si l'on considère les dangers de certaines méthodes :
morphiniques, amphétamines, corticoïdes, hormone de croissance, anabolisants, gonadotrophines, EPO, PFC, insuline

LA LOI 2019

Il est interdit :

- **d'utiliser substances et produits cités dans les textes**
- **de prescrire ces substances pour un traitement sauf quand c'est indispensable (déclaration écrite : AUT)**
- **d'inciter à leur usage, d'en faciliter l'utilisation**
- **d'en céder, d'en offrir, d'en administrer**
- **de se soustraire, de s'opposer aux contrôles**

Champ d'application

- **manifestations et compétitions organisées ou agréées par une fédération sportive**
- **entraînements**
- **Tous les sportifs**
- **Les encadrements : technique, administratif, médical, paramédical**

Substances et procédés interdits



- **Les substances et méthodes interdites en permanence (en et hors compétition)**
- **Les substances et méthodes interdites en compétition**
- **Les substances interdites dans certains sports**
- **Les substances « spécifiques »**

LES SUBSTANCES INTERDITES EN PERMANENCE (en et hors compétition)

S1 : Agents anabolisants

stéroïdes anabolisants androgènes exogènes (Nandrolone, Androsténedione,...) ou endogènes (DHEA, testostérone,...)
autres agents anabolisants (Clenbutérol, ...)

S2 : Hormones et substances apparentées (E.P.O., insuline...)

S3 : bêta-2 agonistes (salbutamol, formotérol, salmétérol)

(Terbutaline autorisés en inhalation)



S4 : Agents ayant une action anti-œstrogène (Clomifène, Tamoxifène,...)

S5 : Diurétiques et autres agents masquant

(furosémide, spironolactone, épitestostérone, dextran)



LES METHODES INTERDITES EN PERMANENCE (en et hors compétition)

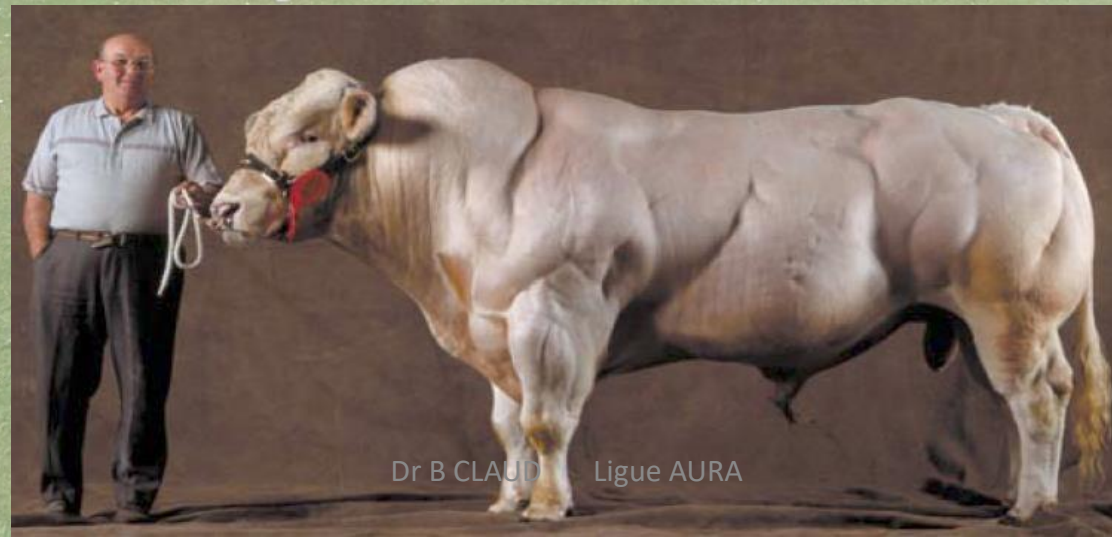
M1 : Amélioration du transfert d'oxygène

Dopage sanguin : transfusions

Produits augmentant la consommation, la captation, le transport ou la libération d'oxygène : hémoglobine bovine, PFC

M2 : Manipulation chimique et physique

M3 : Dopage Génétique ou génique



SUBSTANCES ET METHODES INTERDITES EN COMPETITION

- **S6 : Stimulants** amphétamine, cocaïne, éphedrine, adrenaline, famprofazone
- **S7 : Narcotiques (MORPHINE et tout dérivé, Heroïne, codeïne)**
- **S8 : Cannabinoïdes**
- **S9 : Glucocorticoïdes**



SUBSTANCES INTERDITES DANS CERTAINS SPORTS

P1 : alcool : aéronautique, automobile, boules, karaté, motocyclisme, motonautique, pentathlon moderne, quilles, tir à l' arc)

P2 : Bêta-bloquants : aéronautique, automobile, billard, bobsleigh, boule, bridge, curling, **GOLF**, gymnastique, lutte, motocyclisme, pentathlon moderne, quilles, ski (saut, freestyle saut, halfpipe, bigair)
tir sous toutes ses formes (y compris *hors compétition*), voile (barreurs en match racing)

Par ex.: aténolol, bisoprolol, propanolol,...

CAS PARTICULIERS

I) S0 : SUBSTANCES NON APPROUVÉES => interdites en permanence.

**Toute substance pharmacologique non incluse dans la liste
qui n'est pas actuellement approuvée pour l'administration humaine
médicaments en développement préclinique
médicaments qui ne sont plus disponibles,
médicaments pour usage vétérinaire**

II) LA CREATININE

**oligopeptide : essentiellement énergétique "gonflerait" la fibre musculaire
pas d'effet démontré SEULE sur la prise de muscle**

doses habituelles hebdomadaires : 20 g/j = 4 kg de viande de bœuf/j

✓ **pas d'existence légale en France**

✓ **dangers mal connus : rein, prion ?**

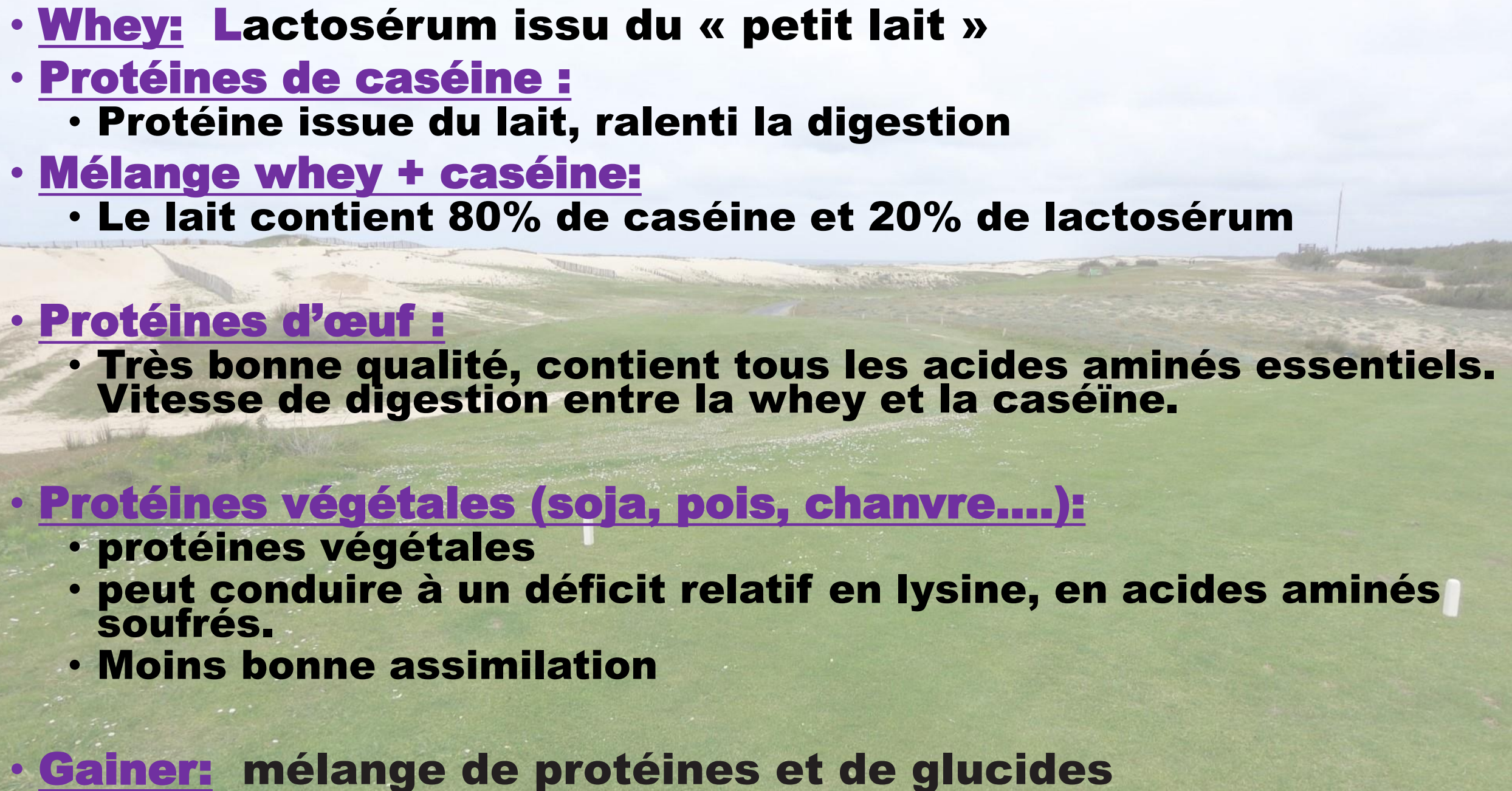
III) PROTEINES EN POUDDRE...QUEL INTERET?

la frontière à ne pas franchir se situe entre la complémentation et la supplémentation!

Savoir céder pour changer ensuite les habitudes durablement!

Situations possibles de recours aux protéines en poudre:

- **Peu de temps**
- **Difficulté de récupération (militaires, haut niveau)**
- **Problème de conservation-transport pour une collation alimentaire**
- **Effet anorexigène de l'effort incompatible avec une consommation « solide »**
- **Coût de l'équivalent en protéines animales**

- 
- **Whey:** Lactosérum issu du « petit lait »
 - **Protéines de caséine :**
 - Protéine issue du lait, ralenti la digestion
 - **Mélange whey + caséine:**
 - Le lait contient 80% de caséine et 20% de lactosérum
 - **Protéines d'œuf :**
 - Très bonne qualité, contient tous les acides aminés essentiels. Vitesse de digestion entre la whey et la caséine.
 - **Protéines végétales (soja, pois, chanvre.....):**
 - protéines végétales
 - peut conduire à un déficit relatif en lysine, en acides aminés soufrés.
 - Moins bonne assimilation
 - **Gainer:** mélange de protéines et de glucides



DES RESULTATS ALARMANTS



- 1 Sur **203** produits analysés et incriminés pour provoquer des maladies du foie **seuls 44%** avaient un étiquetage **conforme à la composition du produit**.
- 2 **80%** des produits pour augmenter **la prise de masse ou les performances des sportifs** étaient contaminés et 50% d'entre eux contenaient des stéroïdes anabolisants.
- 3 **72%** des produits pour favoriser la **perte de poids** n'étaient pas conformes.
- 4 **20%** des maladies hépatiques enregistrées chaque année aux USA trouveraient leur origine dans la **prise de produits de la nutrition**.

Obligations du sportif

- 1. Le sportif doit s'assurer que tout médicament, supplément, préparation en vente libre ou toute autre substance qu'il utilise ne contient aucune substance interdite**
- 2. Lorsqu'un sportif doit subir un contrôle tous les médicaments pris et administrés récemment doivent être consignés dans le procès verbal de prélèvement**

Contrôles antidopage

Urinaires

Sanguins

Alcool

Poils

Salive

Les Contrôles

LES COMPETITIONS

Internationales
Nationales
Régionales
Départementales

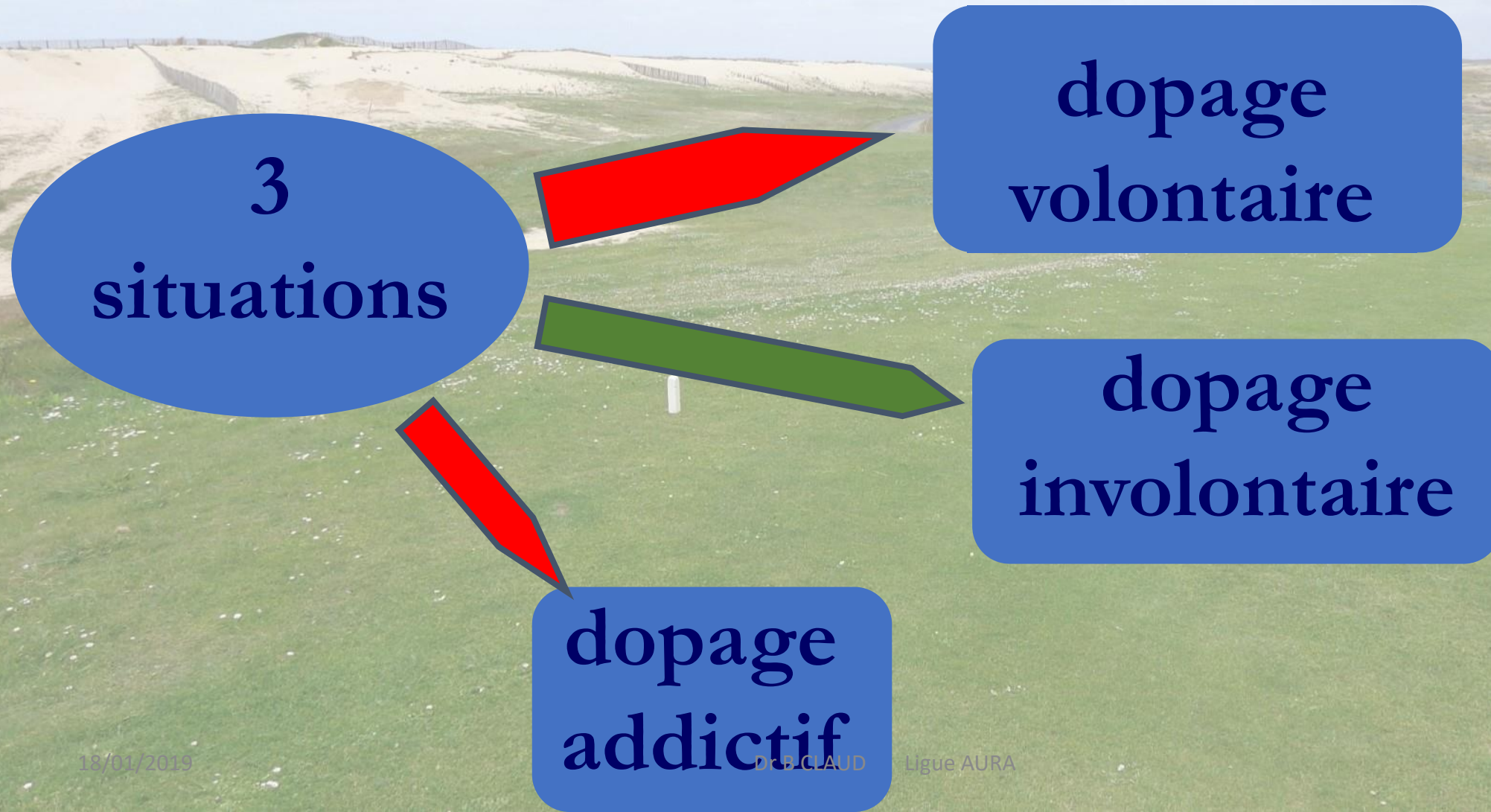
- RYDER CUP : GOLF NATIONAL 2018
3 USA et 3 EUROPE

En AURA
800 Prélèvements



MAIS AUSSI A
L'ENTRAINEMENT

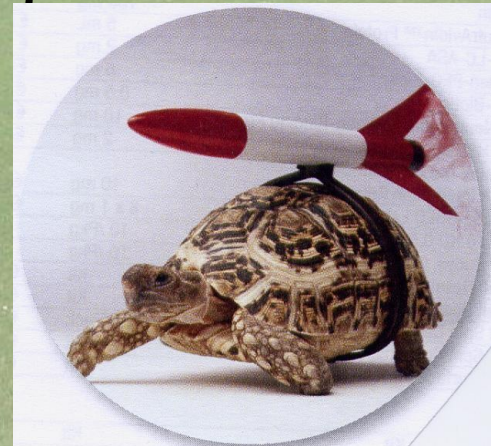
Qu'est ce qui peut favoriser le dopage ?



le dopage volontaire

Les principaux effets recherchés

- Augmenter la quantité de muscle
- Améliorer les capacités physiologiques (endurance)
- Stimuler l'agressivité
- Parfois se relaxer
- Diminuer la douleur
- Faire varier le poids de corps
- Retarder, modifier ou masquer l'élimination urinaire de substances interdites
- Rééquilibrer des modifications biologiques liées à l'effort



le dopage involontaire

L'ignorance et la négligence sont les principales causes de dopage involontaire :

- méconnaissance de la réglementation (Tony YOKA, Tenniswoman)
- croyance que ça n'arrive qu'au haut niveau
- un traitement médical, une prise de suppléments ou de vitamines risquent de plonger le sportif dans une situation de dopage



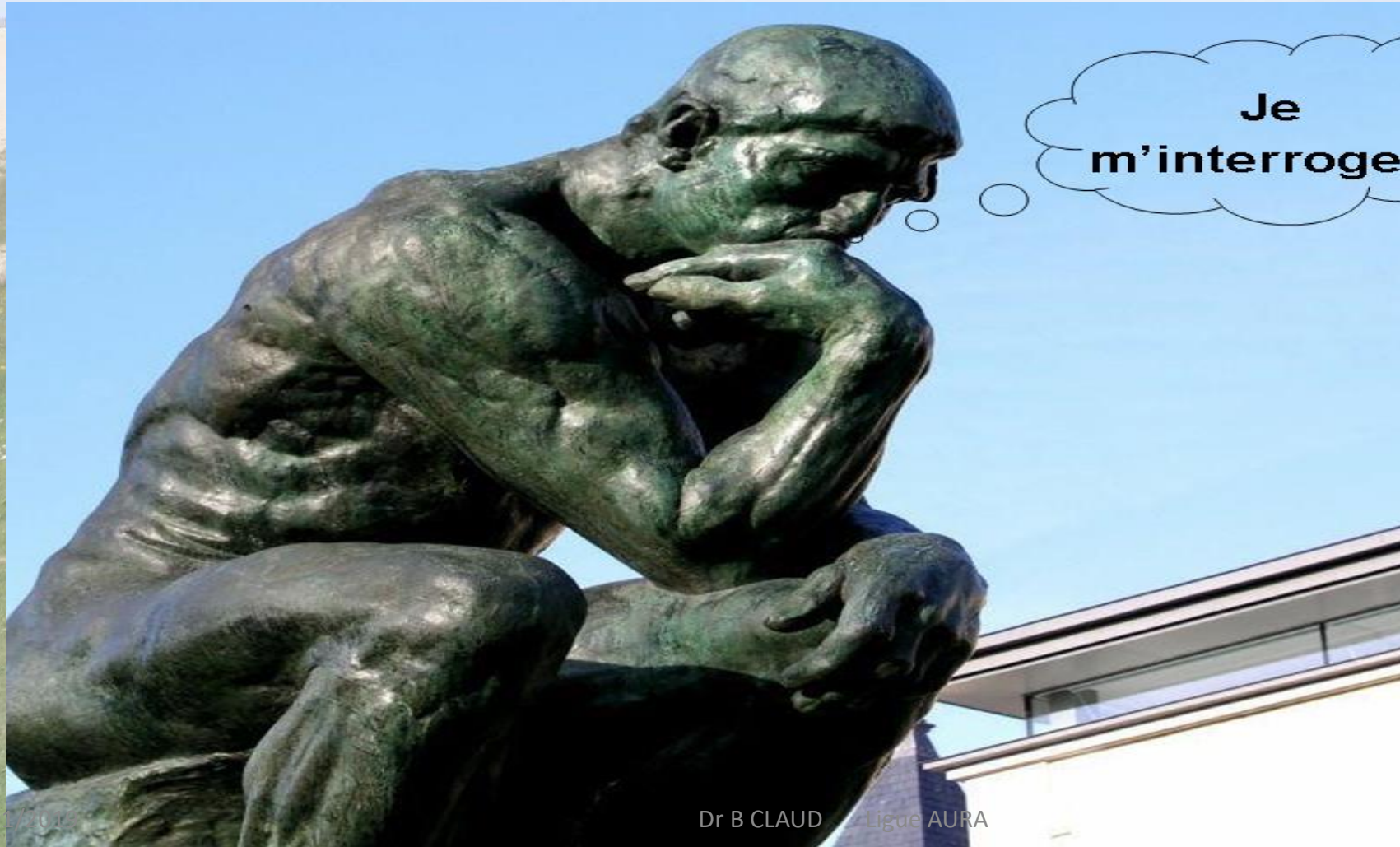
Je ne pouvais pas
savoir !

Je ne voulais pas
savoir !



Nul n'est censé ignorer la loi

l'addiction = TOXICOMANIE



Conduites addictives et retentissement sur le sport

- **tabac, alcool, « H » et autres drogues illicites**
- **passage d'un comportement déviant à un autre :
facteur favorisant mais non inéluctable**
- **risque d'un contrôle positif pour une pratique n'ayant
pas forcément un lien avec le sport (GASQUET)**

AURA: usage des produits toxiques chez les 17 ans

- **Tabagisme quotidien** **37 %**
- **Usage régulier alcool** **15 %**
- **Ivresse régulière** **8 %**
- **Usage régulier cannabis** **13 %**
- **Médicaments psychotropes** **10 %**
- **Champignons hallucinogènes** **4,2 %**
- **Utilisation d' Ecstasy** **3,3%**



Comment diminuer le dopage ?

• **Respect des « fondamentaux » de la pratique sportive :**

- **Entraînement bien conduit**
- **Récupération systématique**
- **Hygiène de vie :**
 - **Diversité de l'alimentation**
 - **Hydratation régulière**
 - **Respect du sommeil**
 - **Gestion du « stress »**
 - **Prévention des accidents musculo-tendineux**
- **Soins des blessures**
- **Dialogue sportif/encadrement**

BIEN SE NOURRIR

- **En respectant les règles d'une nutrition équilibrée**
- **En évitant les grosses erreurs**
- **Repas terminé au moins 3h avant l'effort (1h si petit déjeuner léger)**
- **Eviter les boissons alcoolisées et le café**
- **Respecter les besoins énergétiques quotidiens de base du sportif**



BIEN S'HYDRATER

Respecter les besoins quotidiens

Boire : 1 ml / calorie absorbée

Boire maxi : 800ml/h

Sensation Soif => "en retard" d'1/2 l



**1% de perte de poids par déshydratation => 10% de baisse de performance =>
+ 2 à 4 coups de plus sur la carte de score (creps golf Toulouse)**

Attention : degré d'hygrométrie, température extérieure, vent

BIEN S'ENTRAÎNER



- **Volume des entraînements**
- **Calendrier des compétitions**

BIEN RECUPERER

- **Sommeil**
- **Repos**
- **Savoir gérer : golf / école / détente**



18/01/2019

Dr B CLAUD Ligue AURA



MERCI DE VOTRE ATTENTION

