

Médecins de la commission hockey subaquatique de la FFESSM à contacter pour toutes questions sur le dopage, notamment lorsque vous prenez des médicaments :

Dr Alain HUREAUX (responsable antidopage hockey FFESSM)

03 24 27 36 43

hureaux.alain@wanadoo.fr

Dr Sylvain RENARD (coordinateur des médecins hockey FFESSM)

06 78 78 43 56

syrenard@yahoo.fr

D'autres informations sur

<http://www.santesport.gouv.fr>

Quelques conseils pour toutes les compétitions hockey de la FFESSM :

Vous avez une maladie qui vous oblige à prendre des médicaments. Vous devez contacter les médecins de la commission hockey ([Dr Hureaux](#) ou [Dr Renard](#)) qui vous indiqueront la marche à suivre. **(il sera peut être nécessaire de remplir un formulaire AUT).**

Ne consommez aucun médicament même anodin sans avoir consulté la liste des produits interdits ou un spécialiste. Avertissez tout médecin, dentiste ou pharmacien consulté de votre état de sportif et des restrictions médicamenteuses entraînées.

Méfiez-vous: un médicament peut être autorisé mais contenir une substance qui se transforme dans l'organisme en une substance interdite au-delà d'un certain taux retrouvé dans l'urine. La prise de ce médicament pourrait donc rendre positif un contrôle antidopage même s'il a été utilisé à dose thérapeutique. Exemple : les médicaments à base de codéine sont autorisés mais la codéine se transforme en morphine qui elle, est interdite au-delà d'une concentration de 1 microgramme par millilitre d'urine.

Un médicament autorisé sous une forme peut très bien être interdit sous une autre. Les préparations nutritionnelles à base de plantes peuvent contenir des substances prohibées.

Soyez très vigilants avec les médicaments que vous ne connaissez pas, en particulier à l'étranger.

N'acceptez jamais d'avaler des produits non conditionnés ou sans nom apparent quelle que soit la personne qui vous les propose.

Certains compléments alimentaires peuvent être contaminés par des produits dopants, notamment les produits vendus par Internet sur des sites spécialisés pour les sportifs recherchant une augmentation de performance (body building entre autres). Donc méfiance !

Certaines substances laissent des traces dans vos urines plusieurs semaines après la prise... !

Vous risquez des sanctions

Si vous êtes contrôlé positif à un test antidopage, vous passerez en conseil de discipline de la fédération FFESSM. Des sanctions sportives et disciplinaires seront décidées contre vous, plus ou moins sévères selon le type de dopage.

Les trafiquants, prescripteurs, pourvoyeurs et incitateurs, relèvent pour leur part de procédures pénales et encourent des sanctions pénales très lourdes (jusqu'à 5 ans d'emprisonnement et 75000 € d'amende).

Quelques classiques :

▪ **Le Cannabis :**

C'est une drogue, il est inscrit sur la liste des produits dopants. Le problème, c'est qu'il persiste dans le corps et donc dans les urines parfois plusieurs semaines après avoir été fumé. Il existe une dose seuil de détection, mais comment savoir si vous serez au-dessous ou au-dessus de ce seuil ? impossible à prédire avec certitude. Également, l'inhalation passive de cannabis (c'est à dire respirer la fumée d'un fumeur de cannabis) peut vous rendre positif au test antidopage. Donc si vous devez participer à une compétition, abstenez-vous de fumer du cannabis ou de vous tenir à côté d'un fumeur.

Les études scientifiques sur les fumeurs de cannabis ont montré le développement de troubles neurologiques, parfois même psychiatriques, incitant à reconsidérer le terme de « drogue douce » pour le cannabis, qui ne semble pas l'être tant que ça...

▪ **La caféine :**

Il faudrait vraiment boire des litres de café pour risquer quelque chose... À noter que la caféine à doses importantes peut provoquer des maladies cardiaques graves comme des troubles du rythme du cœur. Attention notamment à certaines boissons dites « énergétiques ».

▪ **La créatine :**

Le lobby des suppléments alimentaires pour sportifs est puissant. Il vente les mérites de la créatine sur de nombreux sites internet. Mais des études ont prouvé la totale inefficacité de cette substance sur la masse musculaire, et donc l'absence d'augmentation de la performance sportive. Par contre, la créatine provoque des maladies du rein pouvant aller jusqu'à l'insuffisance rénale.

La créatine n'apparaît pas sur la liste des produits dopants, tout simplement parce que sa vente et sa consommation est strictement interdite en France, qu'on soit sportif ou pas... !

▪ **Anabolisants :**

Ces substances sont dérivées de la testostérone (hormone mâle). Elles augmentent en effet la masse et la force musculaire de manière importante. Encore appelés « stéroïdes anabolisants », ils présentent des risques graves pour la santé : Hypertension, cancer, infarctus, troubles hormonaux sévères, modification des organes génitaux...

▪ **EPO :**

L'érythropoïétine est une hormone qui augmente la fabrication des globules rouges. Donc, elle favorise l'oxygénation du corps et augmente la performance sportive de manière importante. Mais elle provoque des maladies des artères, du cœur et des maladies rénales parfois très graves.

▪ **L'alcool :**

C'est également un dopant. Il réduira vos performances et votre capacité de récupération.

Substances et méthodes interdites en et hors compétition (en permanence)

Stéroïdes androgènes et autres anabolisants : ils augmentent la masse musculaire mais aussi l'agressivité. La testostérone et ses dérivés synthétiques sont les représentants majeurs de cette classe.

Hormones peptidiques et assimilées : véritables messagers physiologiques, elles possèdent un système d'autorégulation à l'intérieur de l'organisme, afin de respecter l'équilibre hormonal (GH, HCG, EPO, MGFs, ACTH par exemple).

Bêta-2 mimétiques : ils sont tous interdits sauf le formotérol, le salbutamol, le salmétérol et la terbutaline exclusivement sous forme d'inhalation avec une justification médicale préalable pouvant prendre la forme d'une AUT allégée.

Agents ayants une action antioestrogène : ce sont des composés qui modifient le profil hormonal de l'individu.

Agents masquants : ce sont des produits qui ont la capacité d'entraver l'excrétion des produits ou de dissimuler leur présence dans les prélèvements effectués lors des contrôles antidopage (diurétiques, hydroxyéthylamidon, épitestostérone, finastéride par exemple).

Le dopage sanguin, les manipulations physiques et chimiques ainsi que le dopage génétique sont rigoureusement interdits.

Classes de substances et méthodes interdites en compétition

Outre les classes de substances énumérées ci-dessus, les classes suivantes sont interdites en compétition :

Stimulants : ils agissent sur le système nerveux central et favorisent l'état de vigilance (amphétamine, éphédrine et cocaïne en sont des exemples).

Pour 2005, le bupropion, la caféine, la phényléphrine, la phénylpropanolamine, le pipradol, la pseudoéphédrine et la synéphrine ne sont pas considérés comme des substances interdites mais seront soumis au programme de surveillance de l'AMA

Analgésiques centraux et narcotiques : ils effacent les signaux d'alerte périphériques comme la douleur et possèdent une action neurologique centrale (morphine par exemple). Il faut signaler que la notion de « substances apparentées » a été retirée de cette classe pour laquelle seules les substances mentionnées sont interdites.

Le cannabis est interdit en compétition.

Glucocorticoïdes: naturels (cortisol) ou de synthèse, ils diminuent la douleur et l'inflammation et sont euphorisants. Ils sont interdits par voie générale (orale, rectale, injection intraveineuse et intramusculaire). Leur utilisation sous toute autre forme

nécessite une justification médicale qui peut prendre la forme d'une AUT allégée à l'exception des préparations cutanées qui sont désormais autorisées.

Classes de substances interdites dans certains sports

Alcool (éthanol) : interdit en compétition seulement, dans les sports suivants. La détection sera effectuée par éthylométrie. Le seuil de violation est indiqué entre parenthèses. Si aucune valeur n'est indiquée, la présence de la moindre quantité d'alcool constituera une violation des règles antidopage.

Aéronautique (FAI) (0.20 g/L), Automobile (FIA) (0.10 g/L), Billard (WCBS) (0.20 g/L), Boules (CMSB)(0.10 g/L), Karaté (WKF) (0.10 g/L), Motocyclisme (FIM) (0.00 g/L), Pentathlon moderne (UIPM) (0.10 g/L) pour les épreuves comprenant du tir, Ski (FIS) (0.10 g/L), Tir à l'arc (FITA) (0.10 g/L).

Bêta-bloquants : À moins d'indication contraire, les bêta-bloquants sont interdits en compétition seulement, dans les sports suivants :

Aéronautique (FAI), Automobile (FIA), Billard (WCBS), Bobsleigh (FIBT), Boules (CMSB), Bridge (FMB), Curling (WCF), Echecs (FIDE), Gymnastique (FIG), Lutte (FILA), Motocyclisme (FIM), Natation (FINA) en plongeon et nage synchronisée, Pentathlon moderne (UIPM) pour les épreuves comprenant du tir, Quilles (FIQ), Ski (FIS) pour le saut à skis et le snowboard free style, Tir (ISSF) (aussi interdits hors compétition), Tir à l'arc (FITA) (aussi interdits hors compétition), Voile (ISAF) pour les barreaux seulement.

Quelques points sont à préciser :

Dans un but pédagogique, les seuils de positivité ne sont pas systématiquement mentionnés dans l'arrêté. En effet la notion de seuil revêt plusieurs cas de figure :

- - La substance est autorisée jusqu'à un certain seuil : cette information doit être connue et figure donc sur la liste (exemple : éphédrine jusqu'à 10 microgrammes par millilitre d'urine) ;
- - La substance est interdite mais la nécessité pour le sportif, d'effectuer des investigations complémentaires en cas de résultat positif incite à mentionner, sur la liste, la limite de positivité. La mention du rapport testostérone sur épitestostérone (positivité au-delà de 6) illustre ce propos ;
- - La substance est strictement interdite auquel cas l'existence d'un seuil a pour objectif d'éliminer des résultats faussement positifs dus à certains facteurs tels que l'existence de la substance sous forme endogène (nandrolone), une interrelation entre substances (morphine, interdite et codéine, autorisée), la limite technique de détection de la substance et la notion d'inhalation passive (cannabis). Ces informations sont donc communiquées au laboratoire antidopage afin qu'il en tienne compte dans le rendu des résultats d'analyse. Le maintien de ces seuils dans la liste inciterait le sportif à penser, à tort, que des substances telles que la nandrolone et le cannabis sont tolérés jusqu'à un certain seuil.