

# Fiche d'information pour le sport de compétition

Résumé des principales informations complémentaires destinées aux athlètes

## Ce qui est interdit : résumé des infractions

- Présence d'une substance interdite dans le corps d'un athlète, usage (ou tentative d'usage) d'une substance interdite ou d'une méthode interdite
- Refus ou omission de 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
- Complicité lors d'une violation ou d'une tentative de violation des dispositions antidopage
- Possession, trafic ou administration d'une substance interdite
- Possession ou trafic d'instruments d'application, ou tentative d'usage d'une méthode interdite
- Violation répétée de l'obligation de renseigner (pour les athlètes affectés à un groupe cible)

## Je comprends les conséquences du dopage




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

## Les aspects que je dois considérer dans mon quotidien d'athlète

### Strict Liability

Je suis la seule personne responsable qu'aucune substance interdite ne se trouve à aucun moment dans mon organisme. Ces substances figurent par exemple dans l'alimentation, dans les suppléments alimentaires, dans les médicaments et les substances à base de plantes.

Trois étapes sont utiles à cet effet :

-  **J'informe** 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 **vérifie** tout médicament sur son statut en matière de dopage à l'aide de la banque de données DRO Global» [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch); ou via l'application mobile. Je garde un sens critique sur les suppléments alimentaires. Je garde un sens critique sur les suppléments alimentaires.
-  Je **demande** conseil à des gens en qui j'ai confiance. Je peux aussi compter sur le soutien d'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 que j'ai achetés en Suisse et contrôlés personnellement. Lorsque j'achète des médicaments à l'étranger, j'interroge 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. Ce n'est pas le cas pour les suppléments nutritionnels et les compléments alimentaires.
- **AUT** : lorsque des athlètes ont besoin, pour des raisons médicales, d'une substance ou d'une méthode interdite, ils doivent disposer d'une [autorisation d'usage à des fins thérapeutiques](#) (AUT).
- Les **aérosols** pour le traitement de l'asthme doivent toujours être contrôlés en consultant DRO Global, et faire l'objet un avis médical autorisé. Pour certains produits, l'AMA fixe des valeurs limites qui ne doivent pas être excédées. En dessous des valeurs limites, l'application est permise.

- Les **perfusions** sont interdites à partir de 100 ml par période de 12 heures. Ceci s'applique indépendamment des principes actifs contenus. Cela signifie que les perfusions de fer ou de solutions salines sont aussi interdites à partir de 100 ml.
- **Médicaments contre les refroidissements** : les médicaments contre les refroidissements peuvent contenir des stimulants interdits en compétition. On recommande d'arrêter de les prendre au moins 48 heures avant une compétition, même s'ils sont appliqués selon prescription (voir notice d'emballage).

## 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 les 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. Les contenus et les fabricants devraient être soigneusement vérifiés. 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. La précaution est nécessaire (voir « [Fiche d'information: contamination alimentaire](#) »).
- Le **cannabis** est interdit en compétition et sa présence peut être prouvée pendant plusieurs jours ou semaines après sa consommation.

## Contrôles antidopage

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

## J'ai une opinion claire !

- Je réfléchis comment réaliser et réussir mes performances et je refuse de recourir à des raccourcis.
- Je ne tolère pas le dopage dans mon entourage et je signale toute observation en la matière à Antidoping Suisse.
- Je m'exprime publiquement sur les médias sociaux au sujet de #cleansport et je me déclare comme athlète propre.

## Contacts

Les spécialistes d'Antidoping Suisse répondent à toute question : [whereabouts@antidoping.ch](mailto:whereabouts@antidoping.ch);  
+41 (0)31 550 21 21

- ☑ Site Internet : [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)
  - Accès à la banque de données sur les médicaments **DRO Global** (ou via l'application mobile)
  - E-Learning [Clean Winner](#)
  - [Transmission de messages anonymes](#) en cas de soupçon de dopage
- ☑ Social Media : [www.twitter.com/@antidoping\\_ch](https://www.twitter.com/@antidoping_ch) et [www.facebook.com/antidoping.ch](https://www.facebook.com/antidoping.ch)