



# Le dopage...

Tu as sans doute entendu prononcer ce mot dans les milieux sportifs et dans les médias. Tu as peut-être sur la question quelques idées justes, mais il est important de connaître les faits.

# Qu'est-ce que le dopage ?

Il y a « dopage » à partir du moment où un sportif utilise des substances ou méthodes interdites pour améliorer ses résultats à l'entraînement et en compétition. Les stéroïdes sont les substances qui viennent le plus souvent à l'esprit lorsqu'il est question de dopage, mais le dopage comprend aussi l'utilisation par le sportif d'autres substances interdites (comme les stimulants, hormones, diurétiques, narcotiques et marijuana), le recours à des méthodes interdites (comme la transfusion sanguine ou le dopage génétique), et même le refus de se soumettre à un contrôle du dopage ou encore la tentative de fausser les résultats d'un contrôle.

À mesure que tu continueras de faire du sport, la question du dopage se posera de plus en plus. En effet, tu pourras subir un contrôle, certains de tes adversaires tricheront en prenant des substances interdites et tu pourrais toi-même être tenté de le faire.

# Pourquoi certains trichent-ils ?

La plupart des sportifs savent que se doper c'est tricher, cependant, certains sont tout de même prêts à en prendre le risque.

Parfois, les médailles, les primes ou le désir de gloire peuvent inciter à prendre de mauvaises décisions. Certains disent aux sportifs que le dopage peut leur donner un coup de fouet, les dispenser de longues années d'entraînement ou les aider à gagner. Les voilà prêts à compromettre leur carrière sportive et leur santé, prêts à gagner à n'importe quel prix !

D'autres sont poussés par leur directeur sportif ou par leurs parents à être les meilleurs, ou s'en sentent obligés. Le dopage leur paraît un moyen de répondre à ces attentes.

Certains sportifs usent de substances interdites pour se remettre d'une blessure. Les entraîneurs ou directeurs sportifs leur disent peut-être que ces substances permettent d'oublier la douleur ou peuvent accélérer la guérison, mais ils s'abstiennent en général d'en mentionner les risques pour la santé et omettent de rappeler que le dopage est une fraude.

Quelle qu'en soit la raison, le dopage est sans excuse.



© EAA

# Pourquoi en faire une affaire ?

Il est vrai que le dopage peut aider les sportifs à devenir plus forts et à acquérir de la masse musculaire, qu'il peut diminuer la fatigue ou masquer la douleur, mais il a aussi des effets secondaires néfastes.

Certaines substances peuvent entraîner des changements d'apparence qui sautent aux yeux. Par exemple, les stéroïdes peuvent causer de l'acné, en particulier sur le dos. Chez les garçons, ils peuvent avoir pour effet de diminuer le volume des testicules et d'entraîner l'impuissance et la perte des cheveux ; chez les filles, ils peuvent donner une voix plus grave et causer l'apparition de poils sur le visage. D'autres effets secondaires sont même plus alarmants. Le dopage peut en effet entraîner des troubles du cœur, du foie et des reins ; certains sportifs en sont même morts.

Le dopage dans le sport est aussi de la tricherie. Il mine le franc-jeu et tue la compétition sportive. Il n'y a pas que la victoire qui compte dans le sport et, pour que le sport demeure une activité positive et qui en vaut la peine, l'honnêteté, l'esprit d'équipe et le courage restent essentiels.

# Quelles sont les substances interdites ?

De nombreuses catégories de substances sont interdites dans le sport en raison des effets dommageables qu'elles peuvent avoir sur la santé du sportif et sur le franc-jeu. Chaque année, l'Agence mondiale antidopage établit une nouvelle liste des substances interdites. Cette liste fait état des catégories suivantes de substances interdites :

- *les stimulants*, qui peuvent améliorer la concentration et diminuer la fatigue, mais qui peuvent aussi être nocifs pour le cœur ;
- *les stéroïdes*, qui peuvent accroître la masse musculaire et la force, mais qui peuvent avoir des effets dommageables sur le cœur, le foie et le système reproductif et peuvent entraîner la mort subite ;
- *les hormones*, susceptibles de toutes sortes d'applications médicales utiles, mais qui peuvent être néfastes chez les jeunes dont la croissance n'est pas terminée ;
- *les diurétiques*, qui peuvent aider à perdre du poids mais qui masquent l'utilisation d'autres substances interdites et peuvent entraîner déshydratation et fatigue ;
- *les narcotiques*, qui peuvent soulager la douleur mais aussi causer une blessure irréparable ;
- *les cannabinoïdes (par exemple le haschisch, la marijuana)*, qui peuvent avoir un effet tranquillisant mais qui entraînent aussi une perte de coordination et de concentration.

Même si tu prends un produit par erreur, tu peux quand même être considéré comme dopé. En dernier ressort, c'est toi qui es responsable de tout ce qui entre dans ton corps.

Essaie d'éviter tout médicament qui n'est pas prescrit par un médecin qui est au courant de ton statut d'athlète. Certains remèdes ou compléments achetés en pharmacie ou au supermarché peuvent contenir des substances interdites, même si l'étiquette affiche « 100 % naturel ».

Dis à ton docteur que tu es sportif et que tu dois faire attention aux médicaments que tu prends. Si, en raison d'un problème de santé, tu as besoin d'un médicament, il y a des moyens de s'assurer qu'il ne compromettra pas ta capacité à faire du sport. Par exemple, si tu as besoin d'un remède contre l'asthme, ton organisation sportive et ton médecin peuvent te fournir un formulaire te permettant d'utiliser ce médicament et de faire du sport. C'est ce qu'on appelle une AUT (autorisation d'usage à des fins thérapeutiques).

© INGRAM

# Sois vigilant



# Joue franc

Pour réussir dans le sport, il faut avoir l'attitude qui convient. L'honnêteté, la dignité, le respect, l'esprit d'équipe, le dévouement et le courage sont essentiels pour remporter des succès sportifs mémorables. Toutes ces valeurs se résument dans le concept de « franc-jeu ».

Le franc-jeu est fonction des choix que l'on fait entre ce qui est juste et ce qui est condamnable. Les gens remarqueront comment tu joues. Ta réputation de bon ou de mauvais joueur te suivra longtemps après la fin de la compétition et pourrait déterminer le comportement des gens à ton égard, avant même qu'ils n'aient fait ta connaissance. Pour rester fidèle à l'esprit sportif et se faire une bonne réputation, il faut toujours :

- se respecter et respecter autrui (adversaires, arbitres et officiels) ;
- respecter les règles de la compétition et du sport propre ;
- être beau joueur dans la victoire comme dans la défaite ;
- avoir du plaisir et aimer être dans l'action.

Sans le franc-jeu, le sport n'a guère de sens. Si l'on fait du sport, c'est parce qu'il donne l'occasion de faire preuve des talents qui nous sont propres, de partager, de se faire des amis et de s'amuser. Tout cela, c'est le franc-jeu qui le rend possible.

# Contrôle du dopage

À mesure que l'on prend de l'âge et que l'on s'améliore en sport, on risque de plus en plus de faire l'objet d'un contrôle du dopage. Ces contrôles visent à préserver l'esprit du sport en attrapant les tricheurs.

Les contrôles peuvent avoir lieu pendant une compétition, à l'entraînement ou en dehors de la saison ; ils sont généralement effectués sans préavis. Si un sportif refuse de se soumettre à un contrôle ou de suivre les procédures de contrôle, la sanction est la même qu'en cas de contrôle positif.

Ces contrôles sont effectués par un Agent de contrôle du dopage certifié, qui recueille un échantillon d'urine. Dans certains cas, il faut en outre un échantillon sanguin. Les échantillons sont envoyés à un laboratoire agréé pour analyse. Certaines substances peuvent être détectées en très petites quantités et des mois après avoir été prises. Des preuves de l'utilisation de certaines autres substances peuvent être obtenues à la suite de changements qu'elles provoquent dans le corps.



# Contrôle positif

Les sportifs pris à frauder en se dopant seront exclus des compétitions. Imagine ne pas pouvoir pratiquer du sport pendant

deux ans, ou encore pour la vie ! Après tout ce temps passé à s'entraîner, être relégué sur la ligne de touche ou dans les tribunes.

Il y a aussi beaucoup de honte à être contrôlé positif. Essaie d'expliquer à tes amis, à tes coéquipiers ou à tes parents que tu as triché en te dopant. Personne ne veut avoir une réputation de tricheur.



# Quelques pistes de réflexion

- Par le sport, on exprime sa véritable nature et on réalise son plein potentiel.
- Réussir dans le sport exige une bonne attitude, de l'entraînement, du temps et de l'effort.
- Donner ce qu'on a de meilleur, au naturel, est toujours suffisant.
- Tu ne seras pas seulement jugé sur le résultat mais sur ton comportement en compétition.
- C'est toi, et toi seulement, qui es responsable de ce qui entre dans ton corps.



[www.unesco.org/fr/antidoping](http://www.unesco.org/fr/antidoping)



[www.european-athletics.org](http://www.european-athletics.org)