Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PRÉFET
DE LA RÉGION
LANGUEDOC-
ROUSSILLON-
MIDI-PYRÉNÉES

Prise d'un médicament

Soyez vigilant –
Attention au dopage accidentel

Les Cahiers du Collectif EPS

Fiche N°1 - 2016

Ensemble Préservons la Santé des Sportifs

Présentation

Sportifs, éducateurs, entraîneurs, parents de triathlètes, professionnels de santé…

Cette fiche préventive est faite pour vous. Elle a été conçue par la direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale Languedoc-Roussillon-Midi-Pyrénées et ses partenaires (collectif Eps).

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 suivre les règles de bonne pratique à chaque prise de médicament.

Je suis capable d'éviter le dopage accidentel en vérifiant que le médicament n'appartient pas

à la liste des substances 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.

Le Collectif EPS

Le Collectif EPS (Ensemble Préservons la Santé des sportifs) est pilotée par la mission sport et santé de la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale du Languedoc-Roussillon-Midi-Pyrénées.

Le Collectif présente plusieurs commissions dont une intitulée « dopage, pratiques dopantes, mésusage du médicament et des compléments alimentaires ».

Cette commission regroupe plusieurs structures spécialisées dans la prévention du dopage (Antenne Médicale de Prévention du Dopage de Montpellier ; Agence Régionale de Santé du Languedoc-Roussillon-Midi-Pyrénées, Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale du Languedoc-Roussillon-Midi-Pyrénées, Institut de Ressource En Psychologie du Sport, Université de Formation et de Recherche en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives).

L'équipe de rédaction de ce numéro

CONDEMINE-PIRON Claire : médecin du sport, Antenne Médicale de Prévention du Dopage (AMPD), Centre Hospitalier Régional Universitaire (CHRU), Montpellier.

COSTE Olivier : médecin conseiller, mission sport et santé, pôle activités physiques et sportives, Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale Languedoc-Roussillon-Midi-Pyrénées (DRJSCS LR-MP), Montpellier.

NOGER Karine : psychologue, directrice de l'Institut de Ressources En Psychologie du Sport (IREPS), intervenante dans l'équipe de prévention et d'éducation santé et sport, Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale Languedoc-Roussillon-Midi-Pyrénées (DRJSCS LR-MP) Montpellier.

Sommaire

Sommaire 4
La consommation de médicament 5
Question de responsabilité 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 conte le rhume 7
Attention à la codéine 7
Attention au cannabis 7
Consultez la base de données en toute occasion 8
Pour en savoir plus 9

La consommation de médicament

Question de responsabilité

« La consommation de médicaments peut sembler banale mais elle n'est pas anodine dans le cas d'une pratique sportive en et hors compétition. Le sportif est responsable de ses consommations, celles-ci doivent être effectuées avec la plus grande prudence, dans le respect de la réglementation antidopage. Le sportif ne pourra en aucun cas se défausser de cette responsabilité au titre de la délégation de compétence qu'il a attribué à son médecin ou son pharmacien »

Antenne Médicale de Prévention du Dopage, Languedoc-Roussillon

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, ou en appelant le numéro vert Ecoute dopage (anonyme et gratuit): 0 800 15 2000, ou 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 de l'AFLD (www.afld.fr/vidal.php) ou l'application Sport Protect (www.sport-protect.org ou www.dopage.com).

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 (www.sport-protect.org ou www.dopage.com).

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 conte 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 interdites par le code mondial antidopage 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.

Attention au cannabis

Il est **fortement conseillé** de ne jamais utiliser des cannabinoïdes d'une part car ils sont pénalement interdits en France, d'autre part car la substance interdite par la législation antidopage (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.

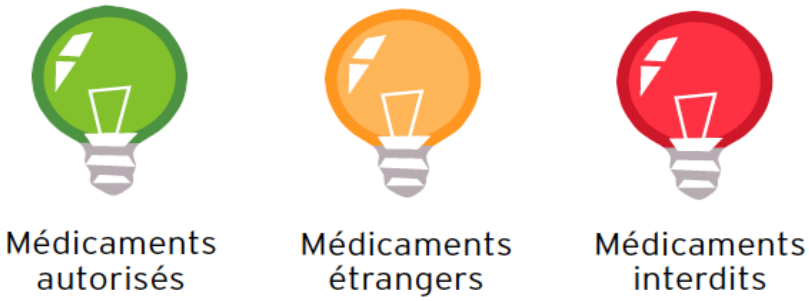
Il existe une base de données fiable, simple et actualisée : la base **Sport Protect.**

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

SPORT PROTECT | le sport l'esprit en plus

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 :



En pratique

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

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

J'ai besoin de contacter une personne

Un numéro Vert pour s'informer et être accompagné

0800 15 2000

Gratuit et anonyme depuis un fixe, coût suivant les opérateurs

J'ai besoin de contacter ou de rencontrer une personne

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

www.dop-sante.fr

Cliquez sur la carte de France

Pour en savoir plus

Vous avez un doute : ***Je sais où et comment m'informer***

Un collectif Eps pour coordonner les actions **Un site Internet pour s'informer**	Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE PRÉFET DE LA RÉGION LANGUEDOC-ROUSSILLON-MIDI-PYRÉNÉES eps	**Coordonner** la politique régionale dans le cadre de la prévention du dopage www.languedoc-roussillon-midi-pyrenees.drjscs.gouv.fr
Un numéro Vert pour s'informer et être accompagné	écoute dopage	**0800 15 2000** gratuit et anonyme
Une structure d'accueil et de recherche	Antenne Médicale de Prévention du Dopage (AMPD) Languedoc-Roussillon	Demander une consultation médicale Produire une **newsletter d'information sur les produits et la réglementation, d'abonnement gratuit** www.chu-montpellier.fr/ampd
Une structure d'accueil, d'accompagnement et de formation	l'Institut de Ressources en Psychologie du Sport	Mettre en place des **actions** d'information, de sensibilisation, de prévention et de formation sur les questions liées au dopage, au mésusage des médicaments et des compléments alimentaires www.ireps.org
Un moteur de recherche	afld agence française de lutte contre le dopage	Mettre à disposition une **base de données** https://www.afld.fr/finder/produits-dopants