

## EDITO

## DU POIDS DU BIEN ETRE AU POIDS DE LA PERFORMANCE

Accompagner le sportif dans sa carrière vers le haut-niveau conduit à supprimer tous les facteurs qui peuvent perturber l'expression de ses talents. L'alimentation est un élément essentiel dans cette stratégie. Elle permet d'assurer des apports de base équilibrés, variés et d'adapter ces apports aux périodes d'effort et de récupération ; Elle nécessite aussi de supprimer les apports "toxiques" (alcool, café, supplémentation inadaptée...).

Cette alimentation respecte des principes valables pour tous. Elle doit :

- **D'un point de vue quantitatif**, être adaptée au poids et à la dépense énergétique, éviter des variations trop importantes et permettre une croissance harmonieuse chez l'adolescent notamment.
- **D'un point de vue qualitatif**, amener des aliments variés, de bonne qualité nutritionnelle et à bonne utilisation digestive, respectant les grands principes d'apports glucidiques, protéiques, lipidiques, d'eau et de nutriments non énergétiques (vitamines, oligo-éléments, minéraux, levures...).
- **Etre chronologiquement adaptée**, aux horaires de la compétition et à la période de la saison.

Cette alimentation joue un rôle essentiel lors de l'effort et lors de la récupération. Bien adaptée elle permet de combattre les tentations, en particulier l'utilisation de "suppléments" voire "plus". En tout cas, utiliser une "supplémentation" sans avoir équilibré ses apports est une erreur incontestable, qui ne fera qu'aggraver les déséquilibres.

**"Une alimentation raisonnée est aussi importante qu'un entraînement programmé."**

*Dr Hubert Vidalin,  
Médecin chargé de mission,  
suivi médical des sportifs de haut-niveau*



Dessin : Gilles Bion

## DOSSIER

...SUITE (VOIR BULL SANTÉ SPORT N°4)

Quand vous dites :  
"visite médicale d'aptitude  
à la pratique d'un sport" :  
pensez "carnet de santé".

L'enfant  
et les courbes :

Tout enfant est pourvu d'un carnet de santé délivré gratuitement lors de la déclaration de naissance.

C'est un livret sur lequel sont consignés un certain nombre de renseignements.

Il constitue un lien entre la famille et les différentes personnes amenées à s'occuper de l'enfant.

Il contient entre autres les courbes de croissance : staturale (taille) et pondérale (poids) et les courbes de vélocité annuelle de croissance staturale et pondérale.

Ces courbes ont été établies par des études longitudinales sur une population d'enfants français. Elles permettent d'évaluer le caractère normal ou anormal du poids et de la

taille de l'enfant mais aussi de la vitesse de la croissance et de la prise de poids.

Quand tout va bien, l'enfant suit une courbe harmonieuse qui reste parallèle à la moyenne générale de la population. On dit qu'il "suit son couloir de croissance".

Toute "cassure" dans la courbe, tout "changement de couloir", tout ralentissement brutal de la vitesse de croissance sont des signes d'alerte pour les médecins amenés à suivre des enfants en consultation.

De la même façon, les courbes de corpulence sont utilisées pour détecter de façon précoce les risque d'obésité de l'enfant.

Ainsi, pour chaque enfant, le poids et la taille doivent être mesurés régulièrement et rapportés sur les courbes prévues à cet effet.

Le carnet de santé est un élément indispensable au bon suivi médical de l'enfant. Il doit être présenté à chaque consultation. Ne l'oubliez pas lors de la visite médicale d'aptitude à la pratique du sport.

*Dr Marguerite Dupechot,  
Médecin conseiller DRDIS Auvergne*

## > OUTILS : LES CENTRES MEDICAUX SPORTIFS

La plupart des centres médico-sportifs (CMS) de la région Auvergne proposent des consultations diététiques. Elles s'adressent aux sportifs de haut niveau ou aux sportifs compétiteurs, mais aussi à tout pratiquant, dont les motivations principales sont le plaisir et la santé, et qui s'interroge sur son alimentation par rapport à sa pratique sportive. Alexandre Morvan, diététicien au CMS de Clermont-Ferrand résume pour Bull Santé Sport ce qu'est "un suivi diététique."

"La première étape consiste à réaliser un bilan pondéral et une enquête alimentaire. Puis l'état nutritionnel est évalué et d'éventuelles erreurs alimentaires décelées. Le diététicien peut alors proposer des conseils adaptés et personnalisés selon l'objectif de départ (maîtrise du poids, préparation de compétitions...). Les consultations suivantes permettent un suivi du poids, de la réalisation des objectifs fixés. Elles permettent également de compléter ou d'ajuster les adaptations et les conseils nutritionnels."

## LE SUIVI DIETETIQUE DES SPORTIFS DES PÔLES ESPOIRS EN AUVERGNE

Les textes de loi concernant le suivi médical des sportifs de haut-niveau et des sportifs en pôle, prévoit entre autre « deux fois par an : un bilan diététique, des conseils nutritionnels ... aidés si besoin par des avis spécialisés coordonnés par le médecin selon les règles de la profession »

La Direction régionale et départementale de la jeunesse et des sports d'Auvergne a souhaité et a mis en oeuvre les moyens nécessaires pour que les sportifs des pôles espoirs puissent bénéficier d'un suivi diététique systématique.

La diététique du sport a plusieurs objectifs :

- maintenir l'organisme en forme au quotidien, en ayant une alimentation adaptée aux dépenses énergétiques liées à l'entraînement,
- savoir s'alimenter avant et pendant une compétition,
- permettre à l'organisme de bien récupérer après un effort.



**Christelle Panafieu**, Diététicienne du sport, qui assure une partie du suivi diététique de ces sportifs au C.M.S. de Riom et de l'A.S.M nous expose comment se déroule ce suivi :

"Plus qu'un bilan à réaliser deux fois par an, il s'agit d'un suivi avec plusieurs étapes : un premier bilan qui est en fait "un état des lieux", une seconde étape d'évaluation, de conseils et de correction des erreurs, et un suivi sur la saison sportive. La diététicienne doit travailler de concert avec le médecin qui assure le suivi médical et lui faire part de ses constatations. Elle ne peut ignorer le reste de l'équipe qui encadre et accompagne le sportif en pôle. "

### 1/ LE BILAN NUTRITIONNEL

- > Un entretien individuel durant lequel sont discutés les habitudes alimentaires, les goûts, les objectifs par rapport au poids, la fréquence des entraînements...
- > Une analyse nutritionnelle : le sportif doit remplir un semainier où il aura relevé toutes ses consommations alimentaires pendant une semaine. Après une lecture de ce semainier (évaluation des quantités et de la façon dont sont préparés les aliments), une évaluation des apports alimentaires est effectuée grâce à un logiciel de nutrition, ce qui permet de chiffrer les apports journaliers tant sur le plan quantitatif (calories, protéines, lipides, glucides) que qualitatif (vitamines, minéraux...).

### 2/ LES CONSEILS INDIVIDUALISÉS

- > Une évaluation est faite à partir des dépenses énergétiques en fonction du poids, de la taille, de l'activité physique.
- > Puis un programme nutritionnel est mis en place en fonction des besoins journaliers et des objectifs (perte de poids, prise de poids, entretien.) Celui-ci s'appuie sur les apports nutritionnels conseillés pour la population sportive : 55 à 60 % de glucides, 15 % de protéines (en respectant un apport de 1,2 à 1,5 g de protéines par kilo de poids corporel), 25 à 30 % de lipides.
- > Le compte rendu de l'analyse nutritionnelle permet alors de mettre en évidence les erreurs alimentaires.
- > C'est aussi l'occasion de donner des conseils généraux sur l'hydratation, l'alimentation des jours de compétition et sur la récupération.

### 3/UN SUIVI PENDANT LA SAISON

Un deuxième entretien est mis en place pendant la saison pour discuter des problèmes rencontrés (prise de poids, fatigue, difficultés à s'alimenter avant une compétition...).

Parfois des sportifs ont besoin de me rencontrer plus souvent, pour un avis, un conseil...

Si besoin, des démarches sont entreprises auprès des services de restauration (cantines, restaurants scolaires par exemple) pour des aménagements concernant ces sportifs.

## TEMOIGNAGES

### › CHRISTIANE

*Christiane et Vincent que deux mondes semblent opposer, ont bien voulu témoigner de leur expérience pour Bull Santé Sport*

"J'ai 54 ans. J'exerce une profession sédentaire. Je pratique régulièrement diverses activités physiques en club, de façon encadrée, mais aussi en dehors. Je recherche avant tout un équilibre personnel : je fais du sport pour me sentir bien. Malgré tous mes efforts : régime « légumes verts et fruits », privations avec sensation de faim permanente, activités physiques quotidiennes et variées, séances d'abdo tous les jours, je n'arrêtais pas de prendre du poids et du ventre. "C'est l'âge" me disait-on... réponse très insuffisante à mes yeux.

Un jour, j'en ai discuté avec une amie, médecin du sport. Elle m'a expliqué qu'il n'y avait pas que la quantité d'aliments absorbés qui comptait mais aussi la qualité, la variété et surtout l'équilibre nutritionnel. Mon problème pourrait peut-être trouver une solution en consultant un spécialiste de la nutrition et du sport.

Après avoir longtemps hésité, je me suis décidée et j'ai pris rendez-vous. Le club que je fréquente assidûment, dispose d'un centre médico-sportif avec une diététicienne du sport.

Après avoir analysé la façon de me nourrir (mal équilibrée en fait !) elle m'a composé un menu type, avec des principes de base très peu contraignants car ils prennent en compte mes goûts et mes habitudes alimentaires. Elle m'a expliqué mes erreurs et j'ai réalisé que je ne consommais pas assez de protéines (viandes, poissons...). Mes apports alimentaires étaient beaucoup trop déséquilibrés au profit des glucides (fruits essentiellement).

En six mois environ, j'ai perdu du ventre et plus de 7 kilos superflus. Cela fait maintenant un an que j'applique les conseils très basiques de la diététicienne qui me conviennent parfaitement : je mange plus, j'ai beaucoup moins la fringale et je suis mieux dans ma peau.

Si je fais des "écarts", je compense par un peu plus de sport.

Je n'ai qu'un regret, c'est de ne pas avoir suivi plus tôt les conseils de mon amie médecin et de n'avoir pas consulté avant. Le premier pas coûte toujours."

### › VINCENT AKA AKESSE

Faut-il encore présenter Vincent Aka Akesse ? Lutteur auvergnat en lutte libre catégorie 84 kilos jusqu'en 2004, champion de France 2004 (...et 2005, nous le saurons plus tard), 10<sup>ème</sup> aux Championnats du Monde 2004, sélectionné aux J.O de Sydney et d'Athènes...

La lutte fait partie des sports à catégorie de poids. Les compétiteurs doivent tous devoir faire face à un dilemme difficile à résoudre : d'une part s'astreindre à des entraînements intensifs et répétés, exigeants en apports énergétiques et développant la masse musculaire, et d'autre part, veiller à ne pas dépasser un poids de référence. La période d'affûtage représente une étape encore plus difficile à gérer.

Vincent explique sa préparation, entraînement et régime, un mois avant une compétition de haut niveau : les Championnats du Monde de lutte libre à New York en 2003.

"L'objectif est de perdre 5 kilos en un mois dans la phase terminale de ma préparation. On parle d'affûtage et de mise au poids. C'est très délicat car je suis seulement à 7% de masse grasse. Sur le plan alimentaire, je suis un régime un peu particulier avec trois repas et une collation dans l'après-midi, ce qui est classique pour un sportif, mais spécial au niveau des apports des différentes catégories d'aliments. J'évite les fritures, les cuissons à l'huile au profit des cuissons à la vapeur, au four ou en papillote. Je bois en plus deux à trois litres d'eau par jour".

Voici ses commentaires :

"Mon cursus m'a permis d'être bien informé en nutrition et diététique. Sportif de haut niveau, j'ai bénéficié de suivis diététiques, de conseils de professionnels du sport et de la santé. J'ai également appris la façon d'aborder la période d'affûtage dans d'autres pays. Et puis il y a l'expérience et l'écoute de son corps qui m'a amené à prendre du recul par rapport à la théorie et à tout ce qui se dit.

Sur le plan de l'entraînement, je conserve 12 séances par semaine mais avec, progressivement diminution du volume et augmentation de l'intensité, mise en situation par périodes brèves mais intenses, en attachant beaucoup d'importance aux sensations. Pendant cette période et de plus en plus à l'approche de la compétition, j'insiste sur la récupération active et passive (footing, étirements, piscine, massages...).



# DOSSIER

Je fais aussi des footings à jeun pour essayer de brûler les graisses (attention au risque d'hypoglycémie : moi, je sais que je peux le faire, mais chacun est différent...)

En fait, ma perte de poids réelle est de 3 kg. Je perds naturellement un kilo d'eau quand je m'entraîne (je pèse près de 90 kg, il faut donc relativiser et raisonner en pourcentage). Pour le dernier kilo, je joue sur la déshydratation dans les dernières 24 h avant la pesée : je perds un kilo d'eau que je ne compense pas par la boisson. Là aussi, il faut raisonner en fonction du gabarit et du poids du sportif.

À ce moment-là, je n'ai pas de bonnes sensations, j'ai les jambes lourdes, parfois des crampes, et je sais qu'il faut que je récupère très vite après la pesée : hydratation, alimentation, massages... et que je retrouve de bonnes sensations sans lesquelles je risque la contre performance".

*Voici avec son accord, un tableau de comparaisons et les commentaires de Christelle, diététicienne du sport :*

## Analyse nutritionnelle du régime de Vincent – Éléments de comparaison

Analyse nutritionnelle du régime suivi par Vincent	Apports conseillés par rapport à son poids, sa taille et son activité durant cette période	Apports conseillés pour une perte de poids pendant cette période
<b>Apport énergétique</b> 2300 Kcal  > Glucides <b>57 %</b> soit 327 g  > Protides <b>20 %</b> soit 115 g  > Lipides <b>23 %</b> soit 59 g	<b>Apport énergétique</b> 4000 Kcal  > Glucides <b>55 à 60 %</b> soit 550 à 600 g  > Protides <b>13 à 15 %</b> soit 130 à 150 g  > Lipides <b>25 à 30 %</b> soit 111 à 133 g	<b>Apport énergétique</b> 3500 Kcal  > Glucides <b>60 %</b> soit 525 g  > Protides <b>15 %</b> soit 130 g (pas moins de 1,2 g/kg soit 105 g)  > Lipides <b>25 %</b> soit 97 g

### Les point négatifs du régime suivi par Vincent :

#### > le déficit d'apport en glucides

Les glucides (sucres lents et rapides) sont la principale source d'énergie du muscle, mais les réserves de l'organisme sont peu importantes d'où l'intérêt d'avoir des apports suffisants afin que le muscle recharge ses réserves après les séances d'entraînements.

En dessous de 500 g d'apport journalier (pour un athlète de la corpulence de Vincent) la resynthèse du glycogène (forme de réserve du sucre dans l'organisme) est faible et l'athlète aura du mal à enchaîner les entraînements par manque de substrat énergétique.

Même en période de perte de poids un sportif doit apporter une quantité importante de glucides chaque jour :

- 300 à 500 g de féculents = 1 ou 2 assiettes de pâtes/riz...
- 125 à 250 g de pain = 1/2 à 1 baguette
- 3 ou 4 fruits

#### > le déficit d'apport en acides gras essentiels

Il ne faut pas négliger les apports en matière grasse même pendant un régime amaigrissant, en effet certaines matières grasses contiennent des acides gras dits essentiels que l'organisme ne sait pas fabriquer.

Ces acides gras ont un rôle important puisque ce sont les éléments de structure de nos cellules.

Ils interviennent au niveau cardio-vasculaire en favorisant la souplesse de nos artères et donc aident au bon cheminement de l'oxygène et des substrats énergétiques aux muscles, ainsi qu'au bon retour des déchets.

Même en période de perte de poids il faut apporter l'équivalent de 2 à 4 cuillères à soupe d'huile végétale par jour.

Le régime de Vincent lui a permis de perdre du poids rapidement mais en ayant quelques déficits en nutriments essentiels.

Pour une perte de poids harmonieuse et un apport énergétique suffisant Vincent n'aurait pas du avoir une ration inférieure à 3500 Kcal. L'inconvénient est la vitesse de perte de poids, il aurait du commencer son régime environ 2 mois avant l'échéance de la compétition car la perte de poids moyenne tolérée est de 500 g à 1 kg par semaine".

### VINCENT PRECISE :

"On ne peut pas faire ce type de régime tout au long de sa vie de sportif. Il faut bien se connaître et ne pas vouloir le poursuivre au-delà d'un certain âge car il arrive un moment où le corps récupère moins bien et moins vite. En fait, ce choix de régime relevait d'un challenge : me sélectionner en moins de 84 kg, car il m'était trop difficile à cette époque d'assurer une place pour la catégorie supérieure (96 kg) ; Il ne faut pas non plus répéter les pertes de poids trop souvent (pas plus de quatre fois par an en ce qui me concerne). Il est également impératif de tester ce genre d'expérience avant la grande compétition, pour un objectif de moindre importance.

Aujourd'hui, j'é mets des réserves quant à ce type de régime car dorénavant les compétitions ne se déroulent plus sur trois mais sur un jour, et il devient très difficile de récupérer sur une seule journée.

Certains spécialistes disent qu'il ne faut pas perdre plus de quatre kilos pendant la période d'affûtage.

Il faut bien réfléchir à la catégorie de poids et parfois, il vaut mieux opter pour la catégorie au-dessus.

Pour ma part, compte tenu du changement des règles concernant le déroulement des compétitions, de mon expérience, de mon âge (j'approche des 30 ans), de mon changement de poids naturel (je pèse actuellement 94 kg), j'ai décidé de changer de catégorie et de me préparer en moins de 96 kg pour cette nouvelle olympiade (2004-2008)".

**Vincent a fait le bon choix et toute l'équipe de Bull Santé Sport le félicite : il vient de remporter le titre de Champion de France 2005 en moins de 96 kilos.**

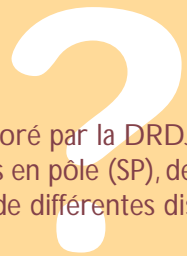
*Commentaires de Christelle Panafieu,  
Diététicienne du Sport*



## CONNAISSEZ-VOUS LA CREATINE : C4 H9 O2 N3

"Complétez le questionnaire suivant en entourant la réponse que vous pensez juste".

Un questionnaire d'évaluation des connaissances générales sur la problématique du dopage, élaboré par la DRDJS a été utilisé lors de différentes interventions en Auvergne : formation ou information des sportifs en pôle (SP), des étudiants en formation des métiers du sport (EMS), des officiels juges et arbitres en formation de différentes disciplines sportives (OS), des étudiants en pharmacie, des futurs professionnels de santé... (EP)



Une des questions concerne la créatine :

Réponses en %

### 1. Quel est le statut de la créatine en France ?

- A Elle a le statut de complément alimentaire.....
- B Elle a le statut de médicament .....
- C Elle a le statut de produit dopant .....
- D Elle n'a pas de statut juridique.....

Pas de réponse .....

	SP	EMS	OS	EP
A	-	9%	5%	-
B	10%	-	3%	19%
C	90%	75%	66%	59%
D	-	2%	20%	15%
Pas de réponse	14%	6%	7%	

# DOSSIER

Après analyse des réponses, il semble important de faire le point sur cette substance dont on parle beaucoup mais que l'on ne connaît pas toujours.

En 1832, Michel-Eugène Chevreul, chimiste français, découvre que la viande contient un constituant ignoré jusqu'alors, auquel il donne le nom de "créatine". Quinze ans plus tard, Justus Von Liebig, chimiste allemand, confirme que la créatine fait bien partie des constituants de la viande de mammifères et que les muscles des renards abattus à la chasse en contiennent dix fois plus que ceux des renards élevés en captivité.

Dans les années 1970-1980 bien que des biochimistes, physiologistes et autres chercheurs s'intéressent aux propriétés de la créatine, c'est à partir des années 1995 que vont se multiplier les recherches scientifiques, impulsées par un engouement sans précédent des sportifs pour cette substance.

Elle apparaît dans les milieux du culturisme, dans le sport professionnel et amateur vers la fin des années 1980.

*"Présentée par les marchands du temple comme une alternative naturelle et efficace aux stéroïdes anabolisants, la créatine, une substance azotée énergétique, a contaminé le monde sportif, de l'amateur au professionnel. Ne serait-elle pas plutôt **une substance alibi** permettant d'expliquer naturellement des transformations morphologiques sur-naturelles ?"*

*Dr Jean-Pierre de Mondenard*

La créatine est un dérivé azoté (oligopeptide à 3 acides aminés : méthionine, arginine, glycine), présent dans la viande, la volaille, le poisson (5 grammes par kilo).

Elle peut donc être apportée par l'alimentation : 1 à 2 grammes par jour pour une alimentation normalement équilibrée.

Mais notre organisme sait aussi la fabriquer : rein, foie

et pancréas. C'est la synthèse endogène. Elle s'adapte aux besoins quotidiens, ce qui nous protège d'une carence en cas d'apport alimentaire insuffisant.

Les besoins quotidiens sont de l'ordre de 2 grammes par jour pour la population générale et de 1 à 2 grammes en plus pour le sportif en cas d'exercice intense. Ils sont fournis (pour une alimentation normale) à parts égales par l'alimentation et par synthèse endogène.

**Le fait d'en consommer plus ne permet pas de faire de stocks ou de réserves dans les muscles et le surplus est éliminé dans les urines.**

Il n'existe pas de carences en créatine même en cas de régime végétarien.

**Ainsi, aucun apport nutritionnel conseillé n'est établi pour la créatine.**

La créatine transformée en phosphocréatine est une source d'énergie immédiatement disponible pour l'effort musculaire anaérobie.

À ce jour, il n'existe aucun élément scientifique permettant d'affirmer que la consommation de créatine seule permettrait d'augmenter la masse musculaire des sportifs.

Certains scientifiques ont constaté que la créatine permettait une prise de poids de 2 kilos mais due à un phénomène de rétention d'eau.

D'après certaines études, il semblerait que la créatine puisse intervenir comme facteur favorisant la récupération chez l'athlète de haut niveau.

Elle a été utilisée exceptionnellement, selon des protocoles très particuliers et avec des autorisations spéciales pour le traitement de maladies rares (myopathies).

Les effets à long terme de la créatine sont inconnus. Le principe de précaution élémentaire incite donc à ne pas en conseiller l'usage.



## LE 26 OCTOBRE 1998...

...le Ministère de la Jeunesse et des Sports a adressé aux fédérations sportives une mise en garde contre l'usage de créatine avec mission de diffuser l'information à tous leurs licenciés.

Depuis janvier 2004, l'agence mondiale antidopage (AMA) édicte et publie au niveau international, la seule liste faisant désormais référence pour l'ensemble du mouvement sportif. La créatine n'y figure pas. Ainsi, la créatine n'est pas une substance interdite par le CIO, et ne figure pas non plus sur la liste des substances et méthodes interdites en France : **elle n'a pas le statut de produit dopant.**

Selon la Direction générale de la santé et l'Agence française de sécu-

rité des produits de santé, elle n'a pas de valeur préventive, ni curative : **elle n'est pas considérée comme un médicament.**

La Direction de l'Agence française de sécurité des produits de santé n'a pas autorisé son utilisation en nutrition humaine : **elle n'est pas considérée comme un complément nutritionnel ni comme un aliment.**

La Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la

répression des fraudes l'a classée dans la catégorie des substances non traditionnelles. **Aucune autorisation d'emploi de créatine en France n'a été accordée : il est de ce fait interdit de mettre en vente, de vendre des aliments ou des compléments alimentaires qui contiennent un ajout de créatine.**

La créatine est un produit qui n'a pas d'existence légale en France : **elle n'a pas de statut juridique** (réponse D au questionnaire).

## EPILOGUE

Selon les sources du ministère de la Jeunesse et des Sports de 1998, **50 à 70% des lots de créatine saisis en France, dans les magasins et aux frontières contenaient des anabolisants. Ce constat pourrait expliquer que certains sportifs prennent rapidement de la masse musculaire.**

Il est sans doute utile de rappeler : "Il incombe à chaque sportif de s'assurer qu'aucune substance interdite ne pénètre dans son organisme. Les sportifs sont responsables de toute substance interdite, de ses

métabolites ou marqueurs, dont la présence est décelée dans leurs prélèvements corporels.

Par conséquent, il n'est pas nécessaire de faire la preuve de l'intention, de la faute, de la négligence ou de l'usage conscient de la part du sportif pour établir une violation des règles antidopage en vertu de l'article 2.1".

Code Mondial Antidopage

*Dr Marguerite Dupechot,*

## LES DIURETIQUES

### LE MAUVAIS CHOIX DES TRICHEURS

En 2003 le laboratoire national de lutte contre le dopage de Chatenay Malabry (LNDD) a analysé 8621 prélèvements d'urine dont 531 ont été déclarés positifs (6,2%). Pour 22 de ces 531 prélèvements positifs, la substance retrouvée appartenait à la classe des diurétiques.

Les diurétiques sont des médicaments, utilisés pour traiter certaines pathologies (insuffisance cardiaque, hypertension artérielle...). Ils ne peuvent être utilisés que sur prescription médicale.

Ils provoquent une élimination de sel par les

reins, ce qui entraîne une perte d'eau et une augmentation du volume des urines. Les patients qui suivent un tel traitement doivent être surveillés et doivent se soumettre à des prises de sang régulières pour détecter les perturbations de l'équilibre ionique (sodium/potassium)

Certains tricheurs sont tentés de les utiliser pour perdre très rapidement du poids (en se déshydratant !) ou pour masquer l'utilisation d'autres substances interdites (en essayant d'accélérer leur élimination).

### CE QU'IL FAUT SAVOIR...

Les diurétiques font partie de la liste des substances interdites en et hors compétition. Ils sont facilement détectés. Ils sont dangereux pour la santé quand ils sont détournés de leurs indications médicales.

### Voici quelques-uns des risques encourus :

- troubles ioniques dont l'hypokaliémie (manque de potassium dans le sang) avec risque de troubles du rythme cardiaque notamment à l'effort, pouvant conduire à la mort,
- troubles de la régulation glycémique (taux de sucre dans le sang),

- hypotension orthostatique, responsable de malaises,
  - impuissance, gynécomastie (poussée mammaire chez l'homme) pour certains d'entre eux, risques de crampes, de crise de goutte ou de coliques néphrétiques ...
- ... et bien d'autres encore !

En 2004, 11 sportifs ont été contrôlés positifs aux diurétiques en France\*. En 2003, parmi les 22

prélèvements positifs aux diurétiques, 1 cas concernait un sportif auvergnat. Sa fédération l'a sanctionné : suspension de compétition pour une durée de 12 mois dont 3 fermes et 9 avec sursis.

*Dr Marguerite Dupechot,*

\* Données transmises par le Laboratoire National de Dépistage du Dopage

# REGLEMENTATION

Dans une perspective d'harmonisation au niveau international des politiques de lutte contre le dopage, une adaptation de la législation française est nécessaire pour la rendre compatible avec le code mondial antidopage.

Le projet de loi relative à la lutte contre le dopage et à la protection de la santé des sportifs, proposé par le Ministre des Sports, Jean-François Lamour prévoit :

Concernant la protection de la santé des sportifs :

- Le certificat médical de non contre-indication sera ciblé sur la pratique sportive envisagée. Son renouvellement régulier pourra être exigé par les fédérations en fonction des risques particuliers et de la population concernée ;

- Dans un souci de préservation de la santé des sportifs de haut-niveau, le suivi médical pourra conduire à écarter des sportifs des compétitions lorsque leur santé est en cause.

Le champ disciplinaire national :

La loi prévoit la création d'une autorité publique indépendante : l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) qui remplacera l'actuel CPLD (Conseil de Prévention et de Lutte contre le Dopage). Celle-ci définira et mettra en œuvre les actions de lutte contre le dopage sur le territoire français, en coopération avec l'A.M.A (Agence Mondiale Antidopage).

Ses compétences seront étendues notamment à l'organisation des contrôles antidopage (compétence actuelle du Ministère en charge des Sports).

Elle exercera un pouvoir disciplinaire en prononçant les sanctions en substitution ou en réformation des décisions fédérales nationales et pourra étendre une sanction fédérale aux autres fédérations.

Les AUT (autorisation d'usage thérapeutique) seront délivrés par l'AFLD, après avis conforme d'un groupe d'experts.

Elle participera aux actions de prévention, d'éducation et de recherche.

Elle sera associée aux activités internationales et apportera son expertise au ministre chargé des sports notamment lors de l'élaboration de la liste des produits interdits.

Dans le même temps, l'État réaffirme la nécessité d'une politique pénale de répression des trafics tant nationale qu'internationale.

Ce projet de loi permettra en outre une harmonisation et une coopération internationale, condition indispensable de l'efficacité des politiques antidopage.

Le rôle du Ministère en charge des sports sera renforcé en matière de coordination des politiques de prévention et de recherche publique.

La dénomination des AMPLD sera modifiée. Celles-ci deviendront des "Antennes Médicales de Prévention du Dopage". Elles figureront parmi les structures d'appui du Ministère en charge des sports et seront associées aux actions de prévention et d'information conduites par les fédérations.

POUR PLUS D'INFOS

## Sites internet

- <http://mangerbouger.fr>: PNNS et campagnes de communication
- <http://www.sante.gov.fr>: "la santé vient en mangeant : le guide alimentaire pour tous"
- <http://auvergne.sante.gov.fr>: "la santé vient en mangeant : le guide alimentaire pour tous"
- <http://www.inpes.sante.fr>: Baromètre Santé Nutrition 2002 INPES
- <http://www.wada-ama.org/>: Agence Mondiale Antidopage
- <http://www.olympic.org/>: Comité International Olympique
- <http://www.santesports.gouv.fr/>: Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative
- <http://www.comite-olympique.asso.fr/>: Comité National Olympique (fondation sport santé)
- <http://www.cpld.fr/>: Conseil de Prévention et de Lutte contre le Dopage
- <http://www.vidalpro.net/>: Vidal
- <http://www.drogues.gouv.fr/>: Mission Interministérielle de Lutte contre la Drogue et la Toxicomanie
- <http://www.agmed.sante.gov.fr/>: Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé
- <http://www.afssa.fr/>: Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments
- <http://www.dopage.com> : portail de lutte contre le dopage

## Revues :

Sport et Vie - Revue Bimestrielle

## Livres :

- Dopage et société - Patrick Laure (ellipses)
- Dictionnaire du dopage - Jean Pierre de Mondenard
- Lutter contre le dopage en gérant la récupération physique - Jean-Claude Chatard - (publication de l'Université de St Etienne, éd. 2003)

Tél : info dopage : 0 800 15 2000

AMPLD Auvergne : 04 73 752 125

Bull Santé Sport est diffusé en 2500 exemplaires papier, et par messagerie électronique à tous ceux qui en font la demande. Il est consultable sur le site de la préfecture : [www.auvergne.pref.gouv.fr](http://www.auvergne.pref.gouv.fr)

Sa publication est possible grâce au Comité Régional Exécutif des Actions de Santé (instance de coordination des financeurs des actions de santé) et au Fond National de Développement du Sport.

## DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

Serge MAUVILAIN • Directeur Régional Jeunesse et Sports

## REDACTRICES EN CHEF

Marguerite DUPÉCHOT • Médecin conseiller du Directeur Régional Jeunesse et Sports  
Laurence BÉNÉZIT • Conseillère d'animation sportive à la Direction Régionale Jeunesse et Sports

## SECRÉTAIRE DE RÉDACTION

Anne BERGEAL • Chargée d'études documentaires, Centre d'Information et de Ressources sur les Drogues et Dépendances

Les témoignages et les suggestions sont les bienvenus.

Aussi pour recevoir ou collaborer à

**BULL SANTÉ SPORT**

Laurence Bénézit

04 73 34 99 70

E-mail : [laurence.benezit@jeunesse-sports.gouv.fr](mailto:laurence.benezit@jeunesse-sports.gouv.fr)

Marguerite Dupéchet

04 73 34 91 61

E-mail : [marguerite.dupechet@jeunesse-sports.gouv.fr](mailto:marguerite.dupechet@jeunesse-sports.gouv.fr)

Nous remercions toutes les personnes qui ont bien voulu apporter leur contribution à la réalisation de ce numéro et des précédents.

## > COMITÉ DE RÉDACTION

Yves LAIR > Président de l'Office Municipal des Sports de Clermont-Ferrand • Docteur Eric BEGON > Médecin chargé de la lutte antidopage en Auvergne.

Docteur Hubert VIDALIN > Médecin chargé de mission, suivi médical des sportifs de haut niveau • Docteur Gilles THOMAS > Médecin inspecteur départemental de l'Allier

Docteur Didier BRIAT > Médecin inspecteur départemental de la Haute-Loire • Docteur Vincent NOLORGUES > Médecin inspecteur départemental du Cantal

Docteur Patrick CROIZY > Médecin inspecteur départemental du Puy de Dôme • Docteur François POYET > Médecin responsable de l'AMPLD de Clermont-Ferrand

Jean-Claude DEFOSSÉ et Christian DEBATISSE > Pharmaciens inspecteurs régionaux, DRASS Auvergne • Georges HONORÉ > Inspecteur pédagogique régional d'éducation physique et sportive

Docteur Jacques ROUSSEL > Président de la commission médicale du CROS Auvergne