



Que puis-je faire pour éviter d'être contrôlé positif suite à la prise d'un médicament?

Il y a deux façons de se procurer des médicaments : soit sur ordonnance de votre médecin ou en vente libre directement dans une pharmacie. Chaque fois que vous avez besoin d'une ordonnance, vous devez rappeler à votre médecin que vous êtes un sportif et, à ce titre, sujet à une réglementation antidopage. Votre médecin doit s'assurer que le médicament prescrit ne contient pas de substances interdites. S'il ne peut le déterminer, la décision de prescrire ce médicament devra être prise après consultation avec votre agence nationale antidopage ou un pharmacien compétent.

Si vous avez besoin d'un médicament qui n'exige pas d'ordonnance (dit 'en vente libre'), il vous est particulièrement recommandé de consulter votre agence nationale antidopage ou de présenter la Liste des interdictions à votre pharmacien et de lui demander son aide avant de choisir un produit. Par ailleurs, après avoir choisi le médicament adéquat, assurez-vous que vous prenez exactement celui qui est recommandé. Certaines marques proposent, en effet, plusieurs variantes du même produit (sans effet de somnolence, à soulagement rapide, extra puissant, effet longue durée, etc.). La formule étant chaque fois différente, il y a un risque réel que l'une d'entre elles contienne une substance interdite, alors qu'elle serait absente dans une autre.

*La **Liste des interdictions** en vigueur figure toujours sur le site Internet de l'Agence mondiale antidopage à l'adresse www.wada-ama.org. De façon générale, une version mise à jour de cette Liste est publiée chaque année en octobre et entre en vigueur le 1er janvier de l'année suivante.*

Que se passe-t-il si le seul médicament disponible pour traiter mon état de santé contient une substance interdite ?

Le Code mondial antidopage reconnaît le droit des sportifs au meilleur traitement, quelle que soit la maladie dont ils pourraient être atteints. Si vous vous trouvez dans une telle situation, veuillez prendre contact avec votre



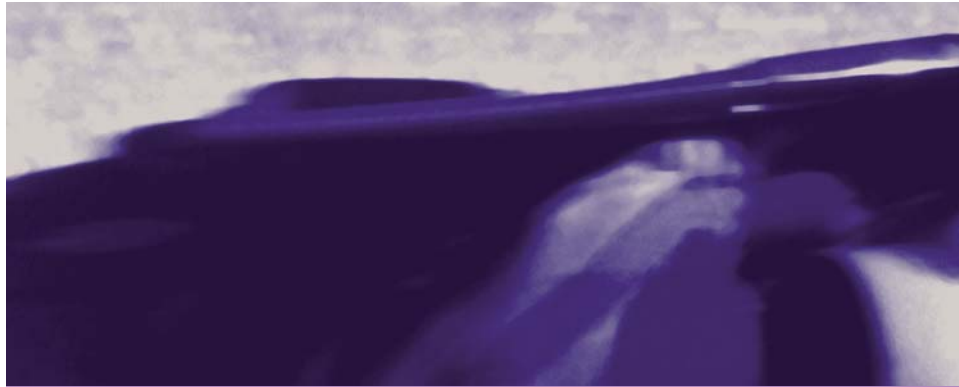
Fédération internationale ou votre agence nationale antidopage pour en savoir davantage sur les critères d'admissibilité et les procédures nécessaires pour faire une demande d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT). Le site Internet de l'AMA www.wada-ama.org offre de plus amples informations à ce sujet. Avant de faire une demande d'AUT, il vous est recommandé de consulter votre médecin pour envisager les autres types de traitements possibles ne faisant pas appel à une substance ou une méthode interdite. Si un autre traitement existe, votre demande d'AUT sera probablement refusée et la procédure ne fera que retarder votre guérison.

Qu'arrive-t-il si, lors d'une situation d'urgence, je n'ai ni le temps ni la possibilité de vérifier que le médicament requis ne contient pas de substances interdites ?

En cas de circonstances exceptionnelles, lorsqu'une condition médicale susceptible de mettre la vie en danger exige la prise immédiate d'un médicament contenant une substance interdite, vous et votre médecin devrez faire une demande d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques immédiatement après que le médicament vous ait été administré. Toutefois, ces circonstances sont très rares et l'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques dans de tels cas ne sera accordée qu'après une stricte vérification.

Si je tombe malade alors que ma prochaine compétition n'est prévue que dans deux semaines, en combien de temps les médicaments seront-ils éliminés de mon corps ?

Le temps que prend le corps pour se débarrasser de toute trace d'une substance dépend de la nature de celle-ci et de la quantité absorbée, du métabolisme individuel, de la méthode d'administration et d'un certain nombre d'autres facteurs tels que la quantité de liquides consommée, l'interaction avec les autres ingrédients du même médicament ou avec d'autres substances ingérées. Il n'y a pas de règle générale et le délai peut varier de quelques heures à plusieurs mois. Par ailleurs, il est important de se souvenir que vous êtes également assujetti à des contrôles hors compétition, et le fait que vous ne participiez pas à une compétition avant deux semaines n'empêche pas que vous puissiez entre-temps faire l'objet d'un contrôle.



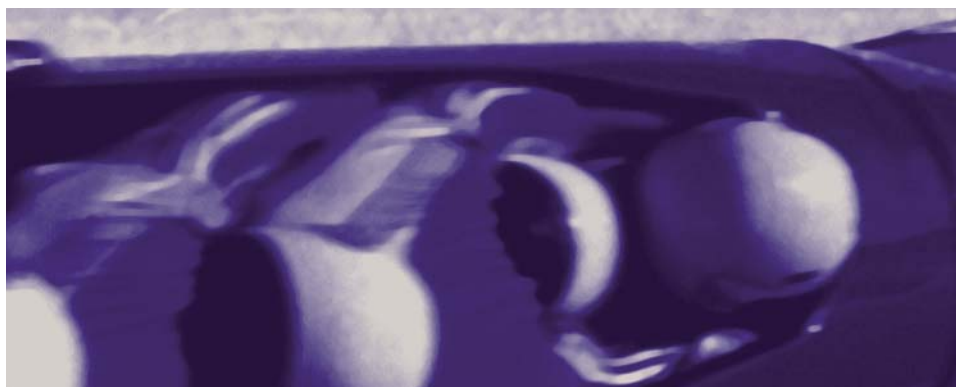
Que dois-je faire si je tombe malade lors d'un voyage à l'étranger ?

Les médicaments sont généralement commercialisés sous des noms différents selon les pays et, même s'ils portent la même dénomination, ils peuvent également se présenter sous une composition différente, conforme à la législation propre à chaque pays sur l'utilisation de certaines substances. Dans tel pays on pourra utiliser tel produit en toute sécurité du point de vue de l'antidopage alors que dans un autre, le même produit vendu sous le même nom contiendra une substance interdite. Avant de faire appel à des médicaments achetés à l'étranger, il est préférable de consulter votre médecin d'équipe, de tenter de prendre contact avec l'agence nationale antidopage du pays que vous visitez ou de demander à votre propre agence nationale antidopage ce qu'il y a lieu de faire. En dernier ressort, vous pouvez apporter à une pharmacie la Liste des interdictions et vérifier la composition du médicament avec le pharmacien de service pour vous assurer que le produit ne contient pas de substance interdite.

Vous pourrez éviter qu'une telle situation se produise en emportant avec vous dans votre trousse de voyage des petites doses de médicaments dont vous savez qu'ils sont sûrs et dont vous pourriez avoir besoin au cours de votre déplacement à l'étranger (douleur ou fièvre, allergie, rhume ordinaire, maux d'estomac, infections cutanées, etc.). *Avant d'emporter avec vous tout médicament à l'étranger ou d'en rapporter un de l'étranger, il est préférable de vérifier que la réglementation douanière vous y autorise et vous assurer que vous n'empportez pas dans votre pays de destination une substance qui y est illégale.*

Dois-je m'inquiéter également pour les crèmes, gouttes oculaires et autres médicaments que je n'avale pas ?

Oui, absolument. Les substances interdites se présentent sous différentes formes et apparences et elles peuvent pénétrer dans le corps de différentes manières : par contact avec la peau (crèmes et onguents), par inhalation (si vous en respirez la vapeur ou les gouttelettes), ou par contact avec une muqueuse (gouttes oculaires ou auriculaires, suppositoires, etc.). Tout médicament que vous appliquerez sur votre corps ne manquera pas de pénétrer dans votre système pour agir (réduire l'inflammation, soulager la douleur, tuer les bactéries, etc.), et demeurera dans votre sang avant d'être



finalement éliminé par les reins et passer dans votre urine.

Qu'en est-il des produits homéopathiques et de la médecine alternative ?

Comme c'est le cas pour les compléments alimentaires, dans certains pays, les produits homéopathiques, les remèdes à base de plantes et autres produits médicinaux ne sont pas soumis aux mêmes exigences de contrôle de qualité que les produits pharmaceutiques. Dès lors, un étiquetage incorrect, des pratiques de fabrication inadéquates et des contaminations sont susceptibles d'entraîner la présence de substances interdites sans que le consommateur en soit averti. Les produits homéopathiques présentent généralement une concentration très basse de substances actives, toutefois comme l'étiquette n'en précise habituellement pas la composition par leur nom chimique mais plutôt par leur origine (nom des plantes ou des animaux dont elles sont extraites), il est difficile à quiconque de savoir si une substance interdite est présente ou non.

En outre, les sportifs doivent rester prudents en ce qui concerne tous les remèdes domestiques qui relèvent des traditions familiales ou culturelles. Nombre de ces concoctions dérivent de produits à base de plantes et certaines des substances interdites trouvent justement leur origine dans les plantes. N'oubliez pas, en vertu de la responsabilité objective, que la façon dont la substance interdite a pénétré dans le corps d'un sportif n'est pas prise en considération. Les sportifs sont responsables de tout ce qui se retrouve dans leur corps.

Que peut-il m'arriver si le résultat de mon contrôle est positif du fait que j'ai utilisé un médicament alors que j'ignorais qu'il contenait une substance interdite ?

En vertu du principe absolu de responsabilité objective en vigueur dans la réglementation antidopage, vous êtes, en tant que sportif, responsable en fin de compte de tout ce qui est absorbé par votre corps, quand bien même cela vous a été recommandé, prescrit ou même fourni par quelqu'un d'autre. Si un sportif est contrôlé positif, il en résulte une disqualification et une éventuelle sanction ou suspension.



Existe-t-il une liste des produits ne contenant pas de substances interdites ?

Maintenir à jour des informations concernant les substances interdites portant sur tous les produits fabriqués par l'industrie pharmaceutique dans le monde demanderait des ressources immenses, ce dont l'AMA ne dispose pas à l'heure actuelle.

Il existe plusieurs instruments et publications à cette fin. Dans certains pays, les médecins et pharmaciens disposent d'un index des produits pharmaceutiques précisant clairement quels médicaments sont autorisés ou non dans le sport, lequel est mis à jour tous les mois ou tous les ans. Certaines agences nationales antidopage proposent également ce type d'avis sous forme d'une liste de médicaments autorisés pour les affections communes, d'une assistance téléphonique ou adresse électronique d'information sur les substances, ou encore d'une base de données des médicaments et substances. Veuillez vous reporter au site Internet de l'AMA à l'adresse www.wada-ama.org pour trouver les coordonnées de votre agence nationale antidopage. Si votre pays ne dispose pas d'une agence nationale antidopage figurant sur la liste du site Internet de l'AMA, n'hésitez pas alors à demander conseil à votre fédération nationale sportive, à votre comité national olympique ou à un professionnel de la santé compétent dans votre pays pour connaître les autres sources d'informations disponibles.

Que fait-on d'autre pour aider les sportifs à éviter un résultat positif par inadvertance en utilisant le mauvais médicament ?

L'AMA considère la possibilité de partenariats avec des associations pharmaceutiques qui publient les index des produits pharmaceutiques, de telle sorte que les médecins prescripteurs de médicaments disposent immédiatement, dans l'index, des références nécessaires concernant un médicament contenant ou non une substance interdite par la réglementation antidopage.

Par ailleurs, l'AMA étudie la possibilité d'une base de données mondiale de référence sur les drogues qui comprendrait tous les produits pharmaceutiques vendus dans le monde entier et leur statut par rapport à la Liste des interdictions. Une telle banque de données permettra aux sportifs d'avoir accès à des informations fiables sur les éléments de composition de tout produit pharmaceutique, quel que soit l'endroit du monde où ils souhaitent se le procurer.