



## Médicaments et compléments alimentaires



### Médicaments et dopage

- De nombreux médicaments, délivrés avec ou sans ordonnance en pharmacie sont inscrits sur la liste des substances interdites par la réglementation antidopage : anti douleurs, stimulants, anti allergiques, traitements contre l'asthme, diurétiques, insuline, corticoïdes....
- La prise de ces médicaments peut entraîner un contrôle antidopage positif et des sanctions.
- **Automédication** : Utilisation de médicaments, hors prescription médicale, par des personnes pour elles-mêmes ou pour leurs proches et de leur propre initiative.
- Souvent pour lutter contre la douleur, lutter contre la fièvre, en cas de rhume...
- À partir de médicaments disponibles dans la "pharmacie familiale".
- Si un sportif est malade et a besoin d'un médicament interdit par la réglementation antidopage pour se soigner, il doit demander une **Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques (AUT)** à l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD).
- Seule cette AUT donne l'autorisation à un sportif de prendre une substance interdite pour une raison médicale.
- Attention, **une simple ordonnance ne suffit pas.**
- Pour tout savoir sur les AUT : <https://sportifs.afld.fr/effectuer-une-demande-daut/>

### Compléments alimentaires et dopage

- Un complément alimentaire est une source concentrée de nutriments dont le but est de compléter un régime alimentaire normal.
- Les sportifs utilisent des compléments alimentaires pour :
  - augmenter la masse musculaire (protéines, whey, BCAA...);
  - réduire la masse grasse (L-carnitine, caféine, synéphrine...);
  - améliorer la santé générale (vitamines, calcium, oméga 3...).
- L'industrie des compléments alimentaires n'est pas réglementée comme celle des médicaments et de nombreux compléments alimentaires contiennent des substances interdites par la réglementation antidopage (stéroïdes anabolisants, sibutramine, éphédrine, clenbutérol...).
- Risques liés à l'usage de compléments alimentaires contenant des substances interdites :
  - Pour la santé (problèmes cardiaques, rénaux, hépatiques, psychiatriques, neurologiques...)
  - Contrôle antidopage positif
- Risques liés à une surconsommation de protéines : problèmes rénaux, prise de poids (graisse), fatigue, tendinites...
- Risques liés à des surdosages en vitamines ou minéraux : problèmes cardiaques, gastro intestinaux, hépatiques, rénaux, musculaires, déséquilibre électrolytiques...

### Médicaments - Les bons réflexes du sportif

- Se signaler comme sportif (soumis aux contrôles antidopage) à tout professionnel de santé (médecins, chirurgiens, dentistes, sage-femme...) qui délivre une ordonnance.
- Se signaler comme sportif (soumis aux contrôles antidopage) aux pharmaciens lors d'achats de médicaments avec ou sans ordonnance.
- Pas d'automédication :
  - Ne pas consommer de médicaments sans avis médical.
  - Ne pas consommer les médicaments restant dans la pharmacie.
  - Ne pas consommer de médicaments sur les conseils d'un "proche".
- Ne pas consommer un médicament qui n'est pas dans son emballage d'origine.
- Vérifier le caractère interdit ou non d'un médicament sur le moteur de recherche de l'AFLD : <https://medicaments.afld.fr/>

### Compléments alimentaires - Les bons réflexes du sportif

- Demander l'avis d'un professionnel de santé (médecin ou diététicien) pour ses besoins nutritionnels.
- Privilégier une alimentation variée et équilibrée.
- Si consommation de compléments alimentaires :
  - Pas d'achat sur internet (risques d'importer des produits non conformes à la réglementation française);
  - Pas d'achat auprès de fournisseurs inconnus;
  - Préférer les produits avec la norme AFNOR NF EN 17444, même si ce n'est pas une garantie à 100% (pas de vérification du produit final);
  - Être attentif à la composition
  - Respecter les conditions d'emploi et les doses préconisées;
  - Ne pas consommer plusieurs compléments alimentaires en même temps.
- Attention aux labels "certifié antidopage", "Doping free", "approuvé par l'AMA"... qui sont déclaratifs (pas de vérification du produit final). L'Agence Mondiale Antidopage, ni aucune agence antidopage ne certifie de compléments alimentaires.
- Les mentions "bio", "origine végétale", "extraits de plante"... ne garantissent pas l'absence de substances interdites.

### Pour en savoir plus?

- Agence Française de Lutte contre le Dopage : <https://www.afld.fr/>
- Prev'Sport Auvergne-Rhône-Alpes : <https://prevention-sport.fr/>
- Ministère en charge des sports : <https://www.sports.gouv.fr/>
- Antenne Médicale de Prévention du Dopage : <https://www.ampd.fr/>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail : <https://www.anses.fr/fr>



AFLD



prev-sport



RÉGION ACADÉMIQUE  
AUVERGNE-  
RHÔNE-ALPES

Liberté  
Égalité  
Fraternité



## Médicaments et compléments alimentaires



### Médicaments et dopage

- De nombreux médicaments, délivrés avec ou sans ordonnance en pharmacie sont inscrits sur la liste des substances interdites par la réglementation antidopage : anti douleurs, stimulants, anti allergiques, traitements contre l'asthme, diurétiques, insuline, corticoïdes....
- La prise de ces médicaments peut entraîner un contrôle antidopage positif et des sanctions.
- **Automédication** : Utilisation de médicaments, hors prescription médicale, par des personnes pour elles-mêmes ou pour leurs proches et de leur propre initiative.
- Souvent pour lutter contre la douleur, lutter contre la fièvre, en cas de rhume...
- À partir de médicaments disponibles dans la "pharmacie familiale".
- Si un sportif est malade et a besoin d'un médicament interdit par la réglementation antidopage pour se soigner, il doit demander une **Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques (AUT)** à l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD).
- Seule cette AUT donne l'autorisation à un sportif de prendre une substance interdite pour une raison médicale.
- Attention, **une simple ordonnance ne suffit pas.**
- Pour tout savoir sur les AUT : <https://sportifs.aflld.fr/effectuer-une-demande-daut/>

### Compléments alimentaires et dopage

- Un complément alimentaire est une source concentrée de nutriments dont le but est de compléter un régime alimentaire normal.
- Les sportifs utilisent des compléments alimentaires pour :
  - augmenter la masse musculaire (protéines, whey, BCAA...);
  - réduire la masse grasse (L-carnitine, caféine, synéphrine...);
  - améliorer la santé générale (vitamines, calcium, oméga 3...).
- L'industrie des compléments alimentaires n'est pas réglementée comme celle des médicaments et de nombreux compléments alimentaires contiennent des substances interdites par la réglementation antidopage (stéroïdes anabolisants, sibutramine, éphédrine, clenbutérol...).
- Risques liés à l'usage de compléments alimentaires contenant des substances interdites :
  - Pour la santé (problèmes cardiaques, rénaux, hépatiques, psychiatriques, neurologiques...)
  - Contrôle antidopage positif
- Risques liés à une surconsommation de protéines : problèmes rénaux, prise de poids (graisse), fatigue, tendinites...
- Risques liés à des surdosages en vitamines ou minéraux : problèmes cardiaques, gastro intestinaux, hépatiques, rénaux, musculaires, déséquilibre électrolytiques...

### Médicaments - Les bons réflexes du sportif

- Se signaler comme sportif (soumis aux contrôles antidopage) à tout professionnel de santé (médecins, chirurgiens, dentistes, sage-femme...) qui délivre une ordonnance.
- Se signaler comme sportif (soumis aux contrôles antidopage) aux pharmaciens lors d'achats de médicaments avec ou sans ordonnance.
- Pas d'automédication :
  - Ne pas consommer de médicaments sans avis médical.
  - Ne pas consommer les médicaments restant dans la pharmacie.
  - Ne pas consommer de médicaments sur les conseils d'un "proche".
- Ne pas consommer un médicament qui n'est pas dans son emballage d'origine.
- Vérifier le caractère interdit ou non d'un médicament sur le moteur de recherche de l'AFLD : <https://medicaments.aflld.fr/>

### Compléments alimentaires - Les bons réflexes du sportif

- Demander l'avis d'un professionnel de santé (médecin ou diététicien) pour ses besoins nutritionnels.
- Privilégier une alimentation variée et équilibrée.
- Si consommation de compléments alimentaires :
  - Pas d'achat sur internet (risques d'importer des produits non conformes à la réglementation française);
  - Pas d'achat auprès de fournisseurs inconnus;
  - Préférer les produits avec la norme AFNOR NF EN 17444, même si ce n'est pas une garantie à 100% (pas de vérification du produit final);
  - Être attentif à la composition
  - Respecter les conditions d'emploi et les doses préconisées;
  - Ne pas consommer plusieurs compléments alimentaires en même temps.
- Attention aux labels "certifié antidopage", "Doping free", "approuvé par l'AMA"... qui sont déclaratifs (pas de vérification du produit final). L'Agence Mondiale Antidopage, ni aucune agence antidopage ne certifie de compléments alimentaires.
- Les mentions "bio", "origine végétale", "extraits de plante"... ne garantissent pas l'absence de substances interdites.

### Pour en savoir plus?

- Agence Française de Lutte contre le Dopage : <https://www.aflld.fr/>
- Prev'Sport Auvergne-Rhône-Alpes : <https://prevention-sport.fr/>
- Ministère en charge des sports : <https://www.sports.gouv.fr/>
- Antenne Médicale de Prévention du Dopage : <https://www.ampd.fr/>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail : <https://www.anses.fr/fr>



AFLD



prev-sport



RÉGION ACADÉMIQUE  
AUVERGNE-  
RHÔNE-ALPES

Liberté  
Égalité  
Fraternité