

FICHE – Dopage et conduites dopantes

Comment puis-je lutter contre le dopage ?

En compétition et à l'entraînement :

- je me fixe des objectifs réalistes, clairement identifiés et les moyens qui me permettront de les atteindre ;
- je maximise mes chances de réussite en donnant le meilleur de moi-même à l'entraînement et en compétitions ;
- je respecte les règles du jeu et les autres.



Au quotidien :

- je suis capable de dire quand je suis fatigué(e) et que j'ai besoin de repos ;
- j'adopte des habitudes de vie saines : alimentation équilibrée, sommeil... avec un suivi médical régulier ;
- je suis le seul responsable de ce que j'ingère.

En adoptant les bons réflexes :

- si je prends un médicament, je dois en parler à mon médecin pour connaître l'effet du médicament sur mon organisme et m'assurer qu'il ne contient pas de substance dopante ;
- si je me procure auprès d'un pharmacien un médicament qui n'est pas prescrit par un médecin, je dois m'assurer auprès de lui qu'il ne contient pas de substance dopante ;
- je dois m'assurer que tout produit consommé ne figure pas sur la liste des substances interdites fixée par l'Agence mondiale antidopage et n'est pas nocif pour ma santé ;
- je ne dois jamais accepter un médicament proposé par une personne qui n'est ni médecin, ni dentiste, ni pharmacien ;
- je ne dois jamais accepter un médicament sans voir son conditionnement. Je le sors moi-même de son emballage et lis attentivement sa notice ;
- je suis capable de refuser des produits qui peuvent nuire à ma santé.

