

Bulletin d'Informations de l'Antenne Médicale Midi-Pyrénées de Prévention du Dopage

Centre Pierre-Dumas

2009, 5, (2), 5-9

**Attention
nouveau numéro
de téléphone**

Antenne Médicale Midi-Pyrénées de Prévention du Dopage (AMPD)
du Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse, Centre Pierre-Dumas
Professeur Jean-Louis Montastruc, Faculté de Médecine,
37, allées Jules Guesde, 31000 Toulouse

Tel : 05 61 52 69 15 ♦ Fax : 05 61 77 79 84 ♦ Courriel : dopage.toulouse@cict.fr
Site Internet : <http://www.chu-toulouse.fr/spip.php?rubrique597>

« La plus grande sottise de l'homme, c'est d'échanger sa santé contre n'importe quel avantage... ».
Arthur Schopenhauer, philosophe allemand (1788-1860)

A QUOI PENSE-T-ON EN COURANT ?

Professeur Laurent SCHMITT
Psychiatre, conseiller de l'AMPD

Beaucoup répondent : « je ne pense à rien... », cette réponse s'avère tout à fait insuffisante...

Dans un article des Annales Médico-Psychologiques, Patrice BOYER s'intéresse à l'activité mentale du coureur. Il distingue deux types de pensées.

Les pensées associatives directement liées à la course concernent l'effort physique, la fatigue, la douleur, l'essoufflement, les battements de son cœur ou la transpiration... La lutte contre le vent, les difficultés de la pente, le fait de ne pas glisser en représentent d'autres.

Les pensées distinctes, dissociées de l'effort, effleurent la vie quotidienne, les images, les rêveries, le don de son effort à autrui. Elles témoignent d'une dissociation entre l'effort et l'imaginaire. Selon les tempéraments, la détente provoquée par la course à pied est liée aux pensées associatives par l'impression de maîtrise de l'effort que l'on obtient au fil de l'entraînement. Dans d'autres cas, l'importance de l'échappement imaginaire par les pensées distrayantes permet la valeur libératoire et fait naître le sentiment de bien être.

Plusieurs études ont séparé dans les pensées associatives ou dissociatives celles à focalisation interne qu'il s'agisse de sensations corporelles, de préoccupations personnelles ou de souvenirs autobiographiques et celles à focalisation externe qu'il s'agisse des effets du froid, des côtes, de la pluie ou bien des paysages, des personnes ou des animaux croisés.

Une étude effectuée auprès de 100 marathoniens de toute catégorie d'âge et de performance a permis d'obtenir 66 réponses chez 56 hommes et 10 femmes. Leur temps de course s'échelonne de 3 à 6 heures. La plupart des coureurs focalisent leurs pensées sur un mode associatif, c'est-à-dire sur les perceptions de leur corps. Ceci occupe 37 % du temps de pensée. Le temps de rêverie, de souvenirs occupe à peine 8 % du temps de pensée. Les distractions extérieures autour du paysage ou des personnes rencontrées occupent 26 % du temps de pensée et 28 % focalisent leurs pensées sur les difficultés de la course.



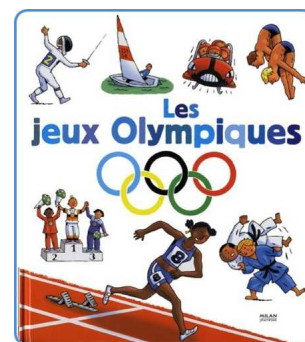
Ainsi, chez ces marathonien(ne)s une large partie du temps de pensée concerne les sensations proprioceptives et les difficultés rencontrées lors de la course. Courir de plus en plus ne suscite ni flottement ni détente mais bien une focalisation de ses pensées sur le corps et l'environnement lié à la course. Peut-être cette focalisation suscite-t-elle le sentiment de libération par rapport aux soucis extérieurs et aux préoccupations habituelles qui seraient ainsi relégués au second plan ? Ceux qui disent ne penser à rien se focalisent sur l'activité et le fonctionnement de leur corps au point de mettre à distance d'autres formes de pensée. Il est vraisemblable que les très bons sportifs ou les sportifs d'exception ont toute leur activité de pensée orientée sur leur perception corporelle et sur la gestion optimale de leur effort réalisant un état où ils ne font qu'un avec l'objectif, atteindre le but et réaliser une performance ou un « chrono » : "Je suis devenu la course..." disent certains. Il reste à comprendre le lien entre ces modalités de pensées et les sécrétions d'endorphines lors de l'effort !

Boyer P. *L'activité mentale du coureur ; Annales Médico-Psychologiques* 2008, 166, 828-832

LES JEUX OLYMPIQUES DE 2016 : MOTEUR DES CHANGEMENTS EN ESPAGNE !

*Docteur Ana Senard
Médecin de l'Antenne*

Le Conseil de Ministres, réuni le 18 de Septembre 2009 à Madrid, a approuvé un décret pour modifier la réglementation anti-dopage espagnole et l'adapter aux normes internationales. Ainsi, le nouveau texte précise la tranche horaire pendant laquelle les sportifs doivent être localisés, entre 23h et 6h du matin. Il éclaircit aussi les raisons exceptionnelles qui pourraient justifier les contrôles antidopages nocturnes ainsi que la définition de « contrôle de compétition » qui engloberait jusqu'à 12h avant la compétition.



Cette modification arrive maintenant, déclenchée par le désir espagnol de contenter la commission du CIO (Comité International Olympique) et d'augmenter les chances de Madrid pour être élue « Ville organisatrice des Jeux Olympiques en 2016 ». La décision sera prise le 2 Octobre prochain à Copenhague. Bonne chance !

« SCOOP » SUR LES BOISSONS ENERGISANTES

*Docteur Ana Senard
Médecin de l'Antenne*

Les boissons énergisantes continuent à faire couler de l'encre. Voici deux petites nouvelles à ce propos.

La première est apparue dans la revue « Sport et Vie » de Juillet dernier et fait référence au Red Bull Cola. Cette boisson aurait été interdite dans six états allemands après découverte de traces de cocaïne dans les canettes à une concentration de 0,4 µg/l.



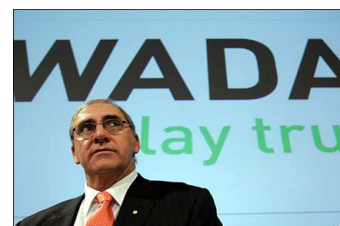
La deuxième nous arrive de l'autre bout du monde, en Australie. Selon le journal « The Daily Telegraph » de Sydney du 3 Septembre dernier, un groupe d'écoliers a été confronté aux effets indésirables de la caféine. En effet, cinq écoliers (11-13 ans) ont du être pris en charge dès leur arrivée à l'école. Selon le service d'éducation « The Department of Education and Training », les enfants présentaient nausées, vertiges, tachycardie... symptômes en rapport avec la prise d'une forte dose de caféine. Les enfants ont déclaré avoir consommé des boissons énergisantes (Demon, Red Bull, Rex and Uzi Loaded ...) achetées par canettes de 60 ml sur le chemin de l'école. Ces boissons sont interdites à l'école mais en vente libre en dehors de celle-ci. Les parents de Sydney s'inquiètent pour leurs enfants qui préfèrent supprimer le petit-déjeuner et le remplacer par la prise des ces boissons pour être bien réveillés en arrivant à l'école et « avoir la pêche » !

LE COMITE EXECUTIF DE L'AMA APPROUVE LA LISTE 2010 DES INTERDICTIONS : COMMUNIQUE DE L'AFLD DU 19 SEPTEMBRE 2009

« Lors de sa réunion du 19 septembre, le Comité exécutif de l'AMA a approuvé la Liste 2010 des substances et méthodes interdites. Cette Liste sera publiée sur le site Web de l'AMA avant le 1^{er} octobre et entrera en vigueur le 1er janvier 2010.

La Liste des interdictions est l'une des pierres angulaires de la lutte harmonisée contre le dopage dans le sport. Elle indique les substances et les méthodes interdites dans le sport.

« La révision annuelle de la Liste est un processus élaboré et dynamique qui implique tous nos partenaires, afin que les changements effectués soient basés sur la réalité du terrain et les connaissances croissantes des pratiques et



des tendances en matière de dopage », a expliqué le président de l'AMA, John Fahey. « Le rôle de l'AMA consiste à faciliter ce vaste processus de consultation. Je suis confiant que la Liste 2010, comme les précédentes, reflète les avancées scientifiques les plus récentes. »...

Changement de statut pour le salbutamol

La Liste 2010 contient un certain nombre de modifications par rapport à la Liste 2009. En particulier, le salbutamol, un bêta-2 agoniste, changera de statut. Le salbutamol – une substance considérée comme spécifiée et donc généralement susceptible de donner lieu à une sanction allant d'un avertissement à une suspension de deux ans en cas de violation des règles antidopage – sera autorisé à des concentrations inférieures à 1000 nanogrammes par millilitre. En 2010, son utilisation par inhalation ne nécessitera plus d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT) mais une simple déclaration d'usage. Cette mesure permettra une gestion plus économique du salbutamol par les organisations antidopage.

En outre, la Liste 2010 n'interdira plus la supplémentation d'oxygène (hyperoxie). Le statut des préparations dérivées des plaquettes (par exemple « platelet-rich plasma », « blood spinning ») a également été clarifié. Ces préparations seront interdites dans les cas d'administration par voie intramusculaire. Les autres voies d'administration nécessiteront une déclaration d'usage conformément au Standard international pour l'AUT.

Réintroduction de la pseudoéphédrine

Parmi les autres changements notables, la pseudoéphédrine sera réintroduite dans la Liste comme stimulant spécifié – une catégorie de substances généralement susceptibles de donner lieu à une sanction allant d'un avertissement à une suspension de deux ans en cas de violation des règles antidopage. Jusqu'en 2003, la pseudoéphédrine était interdite dans le sport. Elle a ensuite été incluse dans le programme de surveillance de l'AMA en 2004....

Les résultats observés depuis cinq ans dans le cadre du programme de surveillance ont révélé une augmentation marquée du nombre d'échantillons contenant des concentrations de pseudoéphédrine de plus de 75 milligrammes par millilitre. Les résultats ont indiqué des signes clairs d'abus (en particulier des concentrations de pseudoéphédrine très élevées) dans certains sports et certaines régions. Par ailleurs, la littérature présente désormais des preuves scientifiques indiquant une amélioration de la performance au-delà de certaines doses de cette substance.

Sur la base de la littérature et des résultats d'études d'administration contrôlée financées par l'AMA, la pseudoéphédrine sera donc réintroduite à partir du 1er janvier 2010, à un seuil de concentration dans l'urine de 150 milligrammes par millilitre. Compte tenu de la présence fréquente de pseudoéphédrine dans des médicaments, les comités scientifiques et le Comité exécutif de l'AMA ont recommandé que les partenaires de l'AMA accompagnent la réintroduction de cette substance par une campagne d'information et de sensibilisation active... ».

<http://www.wada-ama.org/fr/newsarticle.ch2?articleId=3115846>

BILLET DE « MAUVAISE » HUMEUR !

*Professeur Tryphon Tournesol
Médecin du Sport, Conseiller de l'AMPD*

Cela fait maintenant pas mal de temps que "l'évolution" de la lutte contre le dopage m'agace ! La notion de produits "interdits seulement en compétition" a sérieusement écorné mon calme et ...ma conviction ! Comme si de l'ectasie et de la cocaïne prises à "l'entraînement" (suivez mon regard vers un maillot rose devenu "people") n'étaient pas capables d'optimiser les séances de "remue-fonte" !

Mais comme diraient mes amis les Dupont-Dupond : "Botus et Mouche cousue", pardon !" Motus et Bouche cousue" ! Même les journalistes de l'Equipe, qui particulièrement candides n'ont découvert le dopage qu'avec l'affaire Festina (voir des coureurs faire des pompes dans la nuit suivant des étapes de 200 bornes ne les étonnait pas !) sont soumis à la loi de l'Omerta (cf. Canard enchaîné de février 2009). Il est vrai que ce journal "sportif" appartient au groupe Amaury, organisateur du Tour de France, cette épreuve "sportive" réservée aux asthmatiques, puisque suivant les années, 50 à 60 % des coureurs sont titulaires d'une Autorisation d'Usage à des Faims (pardon des Fins!) Thérapeutiques pour des bêta2-mimétiques..... en spray !

Nous avons eu en 2009, les substances "spécifiées" ! On ne va tout de même pas punir de la même manière les méchants tricheurs qui se chargent à la testostérone et les gentils nageurs champions olympiques festifs qui se gavent de cannabis, ou les amoureux tennismen qui ont des baisers trop prolongés avec des cocaïnomanes ou les passionnés de nutrition qui prennent des compléments alimentaires honteusement frelatés par des industriels sans vergogne !



Et puis, voici les modifications de la liste des produits interdits pour 2010 ! Plus de problème pour le Salbutamol ! "On" peut aller jusqu'à 1000 nanogrammes ! Comme le dit l'AMA, "cette mesure permettra une gestion plus économique du salbutamol par les organisations antidopage" ! Plus économique ??? Nivellement par le bas du style "trop de dosages tuent le dosage" ? Si tout le monde en prend, pourquoi le doser ? 100 % d'asthmatiques sur le Tour ? Enfin, la rédemption de la maladie par le sport !

Pendant ce temps, la pseudo éphédrine fait du yoyo ! Interdite, puis autorisée avec une "limite" urinaire mais surveillée, puis interdite car il y aurait désormais (sic!) des preuves scientifiques indiquant une amélioration de la performance au-delà de certaines doses (pourquoi était elle interdite avant, s'il n'y avait pas de preuve ???).

Je vais finir par me mettre mal avec l'AMA et comme le dit Zorrino dans mes aventures chez les Incas du Temple du Soleil, " Quand LAMA fâché"!

La pseudo éphédrine va-t-elle suivre le Salbutamol ? Va-t-on, autoriser des doses "astronomiques" ? Logique finalement, pour moi qui avec Tintin ai marché sur la Lune ! Puisqu'on parle de la Lune, cela me rappelle le faciès "lunaire" du syndrome de Cushing ! Mais les corticoïdes sont de moins en moins interdits ! Juste au moment où un article montre qu'ils peuvent avoir un effetsur la performance !!! Alors à quand la libéralisation de l'EPO ? Après tout des chercheurs de Göttingen ont montré "qu'elle rendait intelligent!" et quel meilleur moyen que l'intelligence pour ...échapper aux contrôles ? Sans en faire trop, tout de même! Le meilleur exemple en est l'utilisation de protéases dans les échantillons d'urine, ce qui les rend suspects puisqu'il n'y a plus rien ...même ce qui devrait physiologiquement y être !!

On progresse lentement mais sûrement vers la solution ultime, mille sabords ! Le dopage étant le fait de prendre des produits interdits, s'il n'y a plus de produits interdits, il n'y a plus de dopage ! On pourra ainsi améliorer sa performance de.....7 à 77 anssi on y arrive ! Mais, rassurons nous, les facteurs de croissance plaquettaires devraient nous le permettre !

La Formation Universitaire sur la Prévention du Dopage, organisée par notre Antenne le 12 décembre 2008, a été très suivie.

La qualité scientifique et pédagogique ainsi que les choix des sujets abordés nous incitent à renouveler cette expérience le **vendredi 20 novembre 2009.**

Inscrivez-vous en nous contactant !

Courriel : dopage.toulouse@cict.fr

CENTRE PIERRE-DUMAS
ANTENNE MEDICALE MIDI-PYRENEES
DE PREVENTION DU DOPAGE
(AMPD)

EQUIPE

Professeur J.L. Montastruc : Pharmacologue, Responsable
Professeur L. Schmitt : Psychiatre, Conseiller
Professeur D. Rivière : Médecin du Sport, Conseiller
Docteur A. Senard : Médecin de l'Antenne
Docteur O. Humenry-Crampes : Médecin du Sport, Intervenant extérieur
Docteur G. Mesplé : Pharmacologue, Intervenant extérieur
Docteur F. Durif : Psychiatre, Intervenant extérieur
Monsieur J-R. Dalle : Psychologue, Intervenant extérieur

MISSIONS

Informer sur les médicaments autorisés pour les sportifs et sur la santé
Prévenir des effets indésirables des produits dopants
Accueillir les sportifs nécessitant aides et soins

TEL : 05 61 52 69 15

FAX : 05 61 77 79 84

COURRIEL : dopage.toulouse@cict.fr



Nous adhérons aux [principes de la charte HONcode](#).
[Vérifiez ici.](#)

**POUR RECEVOIR CETTE
LETTRE, ECRIVEZ-NOUS A :**
dopage.toulouse@cict.fr

D'autres informations ?

- www.bip31.fr : Bulletin d'Information de Pharmacologie du Service de Pharmacologie Clinique du CHU de Toulouse et du Centre Midi-Pyrénées de Pharmacovigilance (CRPV)
- www.chu-toulouse.fr/IMG/pdf/bulletinnoyembre_1998.pdf : Bulletin d'Information du Centre Midi-Pyrénées d'Evaluation et d'Information sur la Pharmacodépendance (CEIP)