

www.afnor.org

En tant que titulaire des droits d'auteurs sur ce document, ayant-droit ou distributeur autorisé de ce document, AFNOR autorise la consultation et le téléchargement selon les droits qui vous sont alloués pour votre abonnement ou votre achat.

Tous autres droits relatifs à ces documents sont réservés.

AFNOR s'oppose expressément à toute intégration, transmission ou absorption totale ou partielle du présent document par des moteurs ou algorithmes d'Intelligence Artificielle (IA). AFNOR s'oppose également à toute fouille de textes et de données ou création dérivée produite par une IA et basée sur le présent document.

As the copyright holder of this document or authorized distributor, AFNOR authorizes the consultation and downloading of the document as per the rights allowed for your subscription or purchase.

All other rights related to these documents are reserved.

AFNOR, as copyright holder or authorized distributor, expressly objects to any integration, transmission or absorption, in whole or in part, of the present document by Artificial Intelligence (AI) engines or algorithms. AFNOR is also opposed to any text and data mining or derivative creation produced by an AI and based on the present document.



DOCUMENT PROTÉGÉ PAR LE DROIT D'AUTEUR

Droits de reproduction réservés. Sauf prescription différente, aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ni utilisée sous quelque forme que ce soit et par aucun procédé, électronique ou mécanique, y compris la photocopie et les microfilms, sans accord formel.

Contacter :

AFNOR – Norm'Info

11, rue Francis de Pressensé

93571 La Plaine Saint-Denis Cedex

Tél : 01 41 62 76 44

Fax : 01 49 17 92 02

E-mail : norminfo@afnor.org

afnor

AFNOR

Pour : loic.philippe@ars.sante.fr

Email: loic.philippe@ars.sante.fr

Le : 15/05/2026 à 16:13

Diffusé avec l'autorisation de l'éditeur

Distributed under licence of the publisher



PREVENTION DU DOPAGE DANS LES ESPACES DE LOISIRS SPORTIFS PRIVES ET PUBLICS

[Avril 2026]


MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Sommaire

Avant-propos	4
Liste des participants	5
Logos des organismes participants	6
1. Domaine d'application	7
2. Termes et définitions	7
2.1. Sportif	7
2.2. Pratiquant	7
2.3. Entourage	7
2.4. Activités physiques ou sportives (APS)	7
2.5. Dopage	7
2.6. Conduites dopantes	7
2.7. Prévention	8
2.8. Politique de prévention du dopage	8
2.9. Automédication	8
2.10. Denrée alimentaire	8
2.11. Complément alimentaire	8
2.12. Boisson énergétique	8
2.13. Boisson énergisante	9
2.14. Listes des substances et méthodes interdites	9
2.15. Facteurs de protection	9
2.16. Facteurs de vulnérabilité	9
2.17. Facteurs personnels (ou intrinsèques)	9
2.18. Facteurs environnementaux (ou extrinsèques)	9
2.19. Compétences psychosociales	9
3. Hygiène de vie et alimentation : atteindre ses objectifs en adoptant les bons réflexes	10
3.1. Hydratation : les grands principes	10
3.1.1. Avant l'effort	10
3.1.2. Pendant l'effort	11
3.1.3. Après l'effort	13

3.2. Alimentation.....	13
3.2.1. Généralités	13
3.2.2. Après l'effort	16
3.2.3. Sommeil et récupération	16
4. Les risques pour la santé	17
4.1. Les substances et méthodes interdites	18
4.2. Les conduites dopantes et l'automédication.....	20
4.3. Les bons réflexes à adopter	21
4.3.1. Pour les médicaments.....	21
4.3.2. Pour les compléments alimentaires	21
5. Les risques de dopage accidentel chez le sportif	22
5.1. Les médicaments	22
5.2. Les compléments alimentaires	22
6. Les sanctions prévues par la loi	23
6.1. Sanctions pénales prévues par le code la santé publique.....	23
6.2. Sanctions pénales et administratives prévues et réprimées par le code du sport	24
6.2.1. Sanctions pénales prévues et réprimées par le code du sport.....	24
6.2.2. Sanctions administratives prévues et réprimées par le code du sport	25
7. Facteurs de protection et de vulnérabilité - rôle de la prévention	26
8. Les outils au service du gestionnaire.....	27
8.1. La communication du gestionnaire ou du responsable de la structure au service de la prévention du dopage et des conduites dopantes	27
8.2. Les recommandations au gestionnaire ou du responsable de la structure	27
Annexe A — Les compétences psychosociales	29
Bibliographie	31

Avant-propos

Dans le cadre du « Plan national de prévention du dopage et des conduites dopantes dans les activités physiques et sportives 2020-2024 », une politique ambitieuse a été initiée à travers la prévention du dopage et des conduites dopantes.

Si la pratique d'activités physiques et sportives est bénéfique pour la santé et doit être d'encouragée auprès de tous les publics car elle constitue un enjeu prioritaire et essentiel en termes de santé publique, il est essentiel de respecter un certain nombre de bonnes pratiques pour préserver la santé des pratiquants. Dans cette démarche de promotion de "bonnes pratiques d'activité physique et sportive", il est primordial de réaffirmer que les sportifs et pratiquants peuvent atteindre leurs objectifs, quels qu'ils soient, sans consommer de substances dangereuses pour la santé.

Dans la perspective de mise en œuvre opérationnelle de cette action, le Ministère des sports et des jeux Olympiques et Paralympiques a souhaité initier une démarche positive et volontariste prenant appui sur la normalisation volontaire. Madame Amélie Oudéa-Castéra, ministre des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, a annoncé et soutenu le lancement de cette démarche collective d'innovation sociétale, à l'occasion du comité de pilotage du plan national de prévention du dopage et des conduites dopantes en 2022, dont elle présidait la séance et réunissant les partenaires du plan.

Ce document est l'aboutissement d'un travail collaboratif qui a pour objectif d'aboutir à la mise à disposition d'un cahier des charges opérationnel et défini collectivement, qui puisse constituer un véritable « point de repère » pour accompagner les acteurs des loisirs et du sport marchand et attester de la réalité des actions engagées en la matière.

Pour permettre de valoriser l'engagement des acteurs, l'AFNOR coordonne le groupe de travail réunissant les parties prenantes volontaires du secteur, pour échanger et recueillir leurs pratiques et élaborer collectivement et de manière consensuelle ce futur document de référence appelé AFNOR SPEC.

L'AFNOR SPEC :

- est un document technique développé et approuvé dans le cadre d'un processus transparent et ouvert ;
- représente l'approbation de ce seul groupe de travail sur le texte final et ne doit pas être présentée comme une norme française ou comme équivalente à une norme française.

Liste des participants

Contributeurs	Fonction, Organisme
MME Sandra WINTER	Médecin conseiller de la DRAJES Auvergne-Rhône-Alpes
MME Nathalie LESNY	Diététicienne Nutritionniste – AMPD / Sport Santé Prévention
M. Damien RESSIOT	Directeur du développement – AFLD
M. Jean-Baptiste COMPERE	Conseiller en charge des relations partenariales – AFLD
M. Yannick LAMOURET	Référent dopage/ pratiques dopantes- CESAN
M. Thierry DOLL	Président Active – FNEAPL
M. Damien JACQUART	Responsable du secteur des loisirs sportifs marchands – UNION des entreprises sport & cycle
M. Gilles EINSARGUEIX	Médecin du sport, Chargé de mission Bureau éthique, intégrité et politiques de prévention / DS3C
M. Philippe LENOIR	Pharmacien inspecteur de santé publique Bureau éthique, intégrité et politiques de prévention / DS3C
M. Emilien LEBRUN	Chargé de mission Bureau éthique, intégrité et politiques de prévention / DS3C
M. Yves RANCON	Chef du bureau éthique, intégrité et politiques de prévention / DS3C
M. Etienne HUBERT	Chef de projet AFNOR Normalisation

Logos des organismes participants



1. Domaine d'application

Le présent document spécifie les recommandations et bonnes pratiques à l'égard des usagers dans le cadre de la prévention du dopage et des conduites dopantes dans les espaces de loisirs sportifs, privés et publics. Ce guide d'application est complémentaire au travail des fédérations et s'applique à tous types d'établissements.

Il définit différentes actions de prévention et d'accompagnement sur lesquelles les organismes des secteurs publics, associatifs et privés peuvent s'appuyer pour la mise en place d'un plan d'action.

2. Termes et définitions

2.1. Sportif

Selon *l'article L230-3 du code du sport* ; est un sportif au sens du présent titre toute personne qui participe ou se prépare :

- Soit à une manifestation sportive organisée par une fédération agréée ou autorisée par une fédération délégataire ;
- Soit à une manifestation sportive donnant lieu à une remise de prix en argent ou en nature, alors même qu'elle n'est pas organisée par une fédération agréée ou autorisée par une fédération délégataire ;
- Soit à une manifestation sportive internationale ou entrant dans le champ de compétence d'une organisation antidopage signataire du code mondial antidopage.

2.2. Pratiquant

Toute personne (licenciée ou non) pratiquant une activité physique et/ou sportive.

2.3. Entourage

Personnel d'encadrement du sportif, tout entraîneur, soigneur, directeur sportif, agent, personnel d'équipe, officiel, personnel médical ou paramédical, parent, ou toute autre personne qui travaille avec un sportif participant à des compétitions sportives ou s'y préparant ou qui le traite ou lui apporte son assistance.

2.4. Activités physiques ou sportives (APS)

Regroupent toutes les pratiques, qu'elles soient sportives, compétitives, de loisirs, extrêmes, libres, au cours desquelles le corps est utilisé, mis en jeu et ceci quelle que soit la valeur (physiologique, psychologique, sociologique) que le pratiquant lui prête.

2.5. Dopage

Violation d'une ou plusieurs règles antidopage, par un sportif ou par son entourage (par exemple : l'usage d'une substance ou d'une méthode interdite de façon intentionnelle ou non).

2.6. Conduites dopantes

Consommation de produits ou d'utilisation de procédés dans le but d'affronter ou de surmonter un obstacle réel ou ressenti par l'usager ou son entourage dans un but de performance.

2.7. Prévention

Comprend l'ensemble des démarches visant à agir sur un comportement jugé problématique ou à en limiter les conséquences. Son rôle est de permettre aux pratiquants et aux sportifs de faire des choix éclairés quant aux risques encourus.

2.8. Politique de prévention du dopage

Action qui consiste à agir sur l'ensemble des déterminants du dopage. Pour atteindre cet objectif, la prévention prend appui sur plusieurs leviers : la sensibilisation, l'information et la formation.

2.9. Automédication

Action de prendre des médicaments hors prescription médicale.

2.10. Denrée alimentaire

Recouvre les boissons, les gommes à mâcher et toute substance, y compris l'eau, intégrée intentionnellement dans les denrées alimentaires au cours de leur fabrication, de leur préparation ou de leur traitement.

Note 1 à l'article : Cela fait référence à toute substance ou produit, transformé, partiellement transformé ou non transformé, destiné à être ingéré ou raisonnablement susceptible d'être ingéré par l'être humain.

Note 2 à l'article : Ce terme inclut l'eau au point de conformité défini à l'Article 6 de la directive 98/83/CE, sans préjudice des exigences des directives 80/778/CEE et 98/83/CE.

Source : Règlement (CE) no 178/2002 du Parlement européen et du Conseil du 28 janvier 2002, Article 2 [9]

2.11. Complément alimentaire

Denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seuls ou combinés, commercialisés sous forme de doses, à savoir les formes de présentation telles que les gélules, les pastilles, les comprimés, les pilules et autres formes similaires, ainsi que les sachets de poudre, les ampoules de liquide, les flacons munis d'un compte-gouttes et les autres formes analogues de préparations liquides ou en poudre destinées à être prises en unités mesurées de faible quantité.

NOTE Il existe trois catégories de compléments alimentaires : ceux contenant des macronutriments qui fournissent de l'énergie (par exemple : protéines, glucides), ceux contenant des micronutriments (par exemple : vitamines, minéraux y compris oligo-éléments) et ceux contenant des substances ayant un effet physiologique (par exemple : acides aminés, créatine, plantes).

Source : Directive 2002/46/CE du Parlement européen et du Conseil du 10 juin 2002, Article 2 [a] [10]

2.12. Boisson énergétique

Boisson soumise à la législation des compléments alimentaires. L'objectif de cette boisson est de répondre aux besoins spécifiques du pratiquant et/ou du sportif qui fournit un effort musculaire intense ou en période de récupération.

Note 1 à l'article : Il convient de ne pas confondre les boissons énergisantes avec les « boissons énergétiques » spécifiquement destinées à être utilisées avant, pendant et/ou après un exercice physique ou la pratique d'un sport. Les boissons énergétiques visent généralement à remplacer les électrolytes (minéraux essentiels) et les macronutriments. Elles sont utilisées pour remplacer l'eau perdue par transpiration ou consommée par le métabolisme pendant l'activité physique.

2.13. Boisson énergisante

Boisson aromatisée à base d'eau contenant un mélange de différents composés, le plus souvent caféine, taurine, glucuronolactone et vitamines du groupe B, auquel sont associés des sucres ou des édulcorants.

Ces « boissons dites énergisantes » se présentent comme possédant des propriétés stimulantes tant au niveau physique qu'intellectuel.

2.14. Listes des substances et méthodes interdites

La liste des substances et méthodes interdites (la liste) énumère les substances et les méthodes dont l'usage est interdit par les sportifs, en permanence ou seulement en compétition.

NOTE Cette liste est mise à jour et publiée annuellement par l'Agence Mondiale Antidopage (AMA) et transposée en droit français par un décret qui entre en vigueur le 1er janvier de chaque année.

2.15. Facteurs de protection

Caractéristiques d'un individu, de son environnement social et de la société qui influencent positivement son bien-être et sa santé. Les facteurs de protection équilibrent et modèrent les facteurs de vulnérabilité en réduisant la probabilité d'un effet indésirable.

2.16. Facteurs de vulnérabilité

Ensemble de facteurs qui, associés entre eux, vont rendre un individu vulnérable, à un moment de sa vie, favorisant le développement de situations problématiques.

Ce sont des caractéristiques individuelles, familiales, environnementales et sociétales qui réduisent la capacité d'un individu à résister à des effets néfastes et augmentent la probabilité d'un effet négatif.

2.17. Facteurs personnels (ou intrinsèques)

Ensemble de facteurs qui se réfèrent à l'individu, à ses caractéristiques physiques et psychiques, à ses compétences et à son comportement.

2.18. Facteurs environnementaux (ou extrinsèques)

Ensemble de facteurs présents dans l'environnement social et physique de l'individu (famille, cercle d'amis, structure sociale...).

2.19. Compétences psychosociales

Ensemble des capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent de renforcer le pouvoir d'agir, de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives.

3. Hygiène de vie et alimentation : atteindre ses objectifs en adoptant les bons réflexes

Ce chapitre a pour vocation à promouvoir une alimentation saine et une bonne hygiène de vie afin d'inciter les pratiquants et les sportifs à adopter les bons réflexes en la matière dans leurs pratiques d'activités physiques et sportives. L'application de ces recommandations associées à une activité physique ou à un entraînement régulier et adapté sont des facteurs essentiels qui concourent à l'optimisation du bien-être et/ou de la performance sportive. Elles contribuent ainsi à se détourner du recours à des substances ou méthodes interdites dont l'usage peut entraîner des risques pour la santé.

3.1. Hydratation : les grands principes

Notre corps étant composé à plus de 60% d'eau, cette dernière est indispensable au fonctionnement de notre organisme et la principale source d'hydratation. A noter qu'une perte hydrique de 1% du poids de corps lors d'une pratique sportive représente une diminution des performances de 10%.

3.1.1. Avant l'effort

Au minimum, le sportif et/ou le pratiquant doit boire au moins 1,5 à 2 litres par jour réparti dans la journée. L'apport d'eau peut autant se faire par les fruits, les légumes, les laitages. Il est important de varier les différents types d'eau : eau minérale naturelle, eau du « robinet », eau de source.

En fonction de son entraînement et des conditions climatiques, cette quantité d'eau est à adapter.

Quelle est la recommandation à appliquer ?

- ⇒ Commencer à s'hydrater avant le début de l'exercice physique ; selon le type de sport et la quantité de sport prévue, on peut prendre une boisson énergétique dite « ration d'attente », dont sa composition de glucide est de 20 à 30g/L à boire par petites gorgées entre 1h30 à 15min avant l'effort



Comment savoir si vous êtes bien hydraté ?

Valider la couleur de votre urine au cours de la journée en fonction des échantillons suivants :



Echantillon A
Parfaitement
hydraté



Echantillon B
Moyennement
hydraté



Echantillon C
Totale
déshydraté



Différents stades de la couleur d'urine entre une bonne hydratation et une déshydratation

3.1.2. Pendant l'effort

L'hydratation et la prise de boisson énergétique pendant l'effort permettent de :

- Compenser les pertes hydriques dû à la chaleur produite par le corps et à la chaleur extérieure (plus il fait chaud plus les pertes hydriques sont importantes) pour éviter les déshydratations et les risques associés.
- Compenser les pertes glucidiques pour éviter les hypoglycémies ;
- Compenser les pertes en électrolytes (sodium), liées à la transpiration, afin d'éviter les hyponatrémies (diminution du sodium dans le plasma sanguin qui entraîne une déshydratation).

Quelles sont les recommandations à appliquer ?

- Commencer à s'hydrater dès le début de l'exercice physique ;
- Si la séance est peu intense et de courte durée (inférieure à 1h30 d'effort) : eau uniquement en prise de 100 à 200ml (petites gorgées) toutes les 15 minutes environ ;
- Si la séance est plus intense et plus longue (supérieure à 1h30 d'effort) : eau et/ou boisson d'effort (énergétique ou fabriquée maison) en prise de 100 à 200ml (petites gorgées) toutes les 15 minutes environ ;
- Si la séance est supérieure à 3h d'effort : les boissons énergétiques ne suffisent plus. Il faudra alors prendre une collation sucrée et/ou salée avec un apport protéiné.

Attention : Si le pratiquant/sportif a soif pendant l'activité, c'est qu'il est déjà en déshydratation.

⇒ Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.

Note 1 : Les boissons énergétiques sont soumises à la législation des compléments alimentaires. Elles se composent de :*

Eau, Minéraux (sodium, calcium, phosphore, magnésium, potassium), teneur en sels (NaCl) de l'ordre de 1 à 1.5g/l, Vitamines (concentrations spécifiques pour favoriser l'hydratation), glucides (dextrose, fructose et maltodextrines), quantité adaptée (50 à 80g/l) pour être assimilés, reconstituer les réserves de glycogène et fournir de l'énergie

Cette boisson ne doit être ni acide ni gazeuse, ni fraîche Elle doit être comprise entre 10° et 15°C.

**composition des boissons que l'on retrouve uniquement dans des points de vente. Il est difficile de faire une telle composition avec une boisson d'effort fabriquée maison.*

Note 2 : Les boissons énergétiques de l'effort ne sont pas recommandées aux enfants et aux adolescents pratiquant des activités physiques car elles contiennent d'importantes quantités de sucres favorisant les problèmes de surpoids et d'obésité.



Quelques astuces pour préparer sa propre boisson d'effort :

De multiples recettes existent et consistent le plus souvent à diluer du jus de fruit dans de l'eau et à ajouter une pincée de sel pour compenser les pertes hydrosodées liées à la transpiration.

Par exemple :

- Recette 1 : mélanger 350ml de jus de raisin (ou orange ou autre selon vos goûts) à 650ml d'eau et ajouter une pincée de sel (environ 1,2g) ;
- Recette 2 : mélanger 1 litre d'eau, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 50g de miel et 1 pincée de sel (environ 1,2g).

NOTE Si la température extérieure est supérieure à 25°C, il est conseillé de ne pas prendre plus de 30g de glucides par litre d'eau (6 cuillères à soupe de sirop ou de sucre en poudre).



Ne pas confondre avec les boissons énergisantes

Les boissons énergisantes ne répondent pas aux critères spécifiques concernant les produits pour sportifs et sujets ayant une activité physique.

A titre d'exemple, voici quelques éléments clefs de leur composition :

Pour 250ml de boisson, quantité variable selon la boisson :

- Caféine (1 à 2 expressos) ;
- Taurine (2 à 25 fois la CM*) ;
- Glucuronolactone (350 à 600 fois la CM*) ;
- Vitamines du groupe B (apports supérieurs aux ANC**) ;
- Glucides (≈30 g, soit 6 morceaux de sucre) ;
- Autres: guarana, inositol, ginseng, arômes de synthèse, colorants, acidifiants...
- ...

**CM : consommation moyenne estimée par jour*

***ANC : Apports Nutritionnels Conseillés*



Risque des boissons énergisantes chez les pratiquants et les sportifs

- pH acide (3.5) => favorise l'acidose musculaire ;
- Boissons hyperosmolaires (630 mosom/L) => troubles digestifs et déshydratation augmentant les risques de coups de chaleur à l'exercice ;
- Taux élevé de glucides (de 108 à 132g/litre) => risque d'hypoglycémies réactionnelles et de troubles digestifs ;
- Boissons gazeuses => troubles digestifs ;
- Boissons riches en substances stimulantes (caféine, taurine, ...) : Risques de tachycardie (accélération du rythme cardiaque), tremblements, ...

D'après l'ANSES, les boissons dites énergisantes n'ont aucun intérêt nutritionnel en situation d'exercice. Il est donc déconseillé de **consommer des boissons énergisantes avant, pendant ou après une activité physique.**

3.1.3. Après l'effort

L'hydratation est primordiale pour assurer une bonne récupération. Son but est de :

- Compenser les pertes hydriques engendrées lors de l'effort ;
- Restaurer les stocks énergétiques par un apport de glucides ;
- Restaurer les pertes protéiques dues aux lésions musculaires engendrées par l'effort

Quelles sont les recommandations à appliquer ?

- Si la séance est peu intense et de courte durée (inférieure à 1h30) : eau ;
- Si la séance est plus intense et plus longue (supérieure à 1h30) : eau naturellement gazeuse et/ou boisson de récupération sucrée et/ou accompagné d'un apport protéique.

Note 1 : Les eaux naturellement gazeuses, riches en bicarbonates, permettent de lutter contre l'acidose musculaire et apportent des électrolytes.

Note 2 : Une bonne récupération se fait à la fois sur le plan psychologique, comportemental, physiologique et métabolique.



Quelques exemples de boisson de récupération :

- Eau naturellement gazeuse ;
- Une tasse de lait ;
- Un yaourt à boire.

3.2. Alimentation

3.2.1. Généralités

- Une alimentation diversifiée et équilibrée avec 3 repas/ jour + une collation en fonction de l'activité physique est recommandée. Cette alimentation doit être adaptée à la discipline pratiquée et à son intensité permettant de couvrir les besoins des pratiquants et/ou du sportif (cf, recommandations Santé publique France, affiche ci-dessous) ;
- Pas d'utilisation conseillée de complément alimentaire, ni de complément protéique chez la majorité des pratiquants et des sportifs ;
- Avant un entraînement, le dernier repas pris doit être 3h avant, une collation 1h30 à 2h avant, ce qui permettra un meilleur confort digestif durant l'effort.

- Quelques règles à savoir pour respecter ses besoins :
 - ⇒ Prendre le temps de manger (30 à 45 minutes) ;
 - ⇒ Ecouter ses sensations de faim : « si je ressens la sensation de faim c'est que j'ai besoin de manger » ;
 - ⇒ Avoir des repas variés et diversifiés midi et soir, avec chaque catégorie d'aliments dans son repas est un gage de qualité nutritionnelle.

Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↘



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



L'alcool

À réduire pour les adultes.
Pour les femmes enceintes,
les enfants et les ados :
zéro alcool.

DT05-177-24A

MANGERBOUGER.FR



Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte, affiche Santé publique France, 2025

3.2.2. Après l'effort

Après l'effort, pour favoriser la récupération, l'alimentation a pour objectif de :

- Restaurer les stocks énergétiques et glycogéniques : dans les 30 min à 1h30 après l'effort, par la consommation de glucides ;
- Restaurer les pertes protéiques par un apport de protéines dans les 30 min après l'effort.



Quand consommer une collation après l'effort ?

- Si le repas suivant la séance de sport est pris dans l'heure : pas de nécessité de prendre une collation mais lors du repas, consommer 1 portion de protéines (volaille, poisson, viande) ET 1 aliment protéiné dans une entrée (1 œuf, 1 tranche de jambon, poisson) OU 1 produit laitier ;
- Si le repas suivant n'est pas pris dans l'heure : consommer éventuellement une collation avec protéines + glucides, en privilégiant une alimentation naturelle.



Quelques exemples de collation :

- Fromage blanc + muesli ;
- Petit sandwich au jambon ou au blanc de dinde ;
- Fruits à coque et fruits secs ;
- Fruits + 1 verre de lait.

3.2.3. Sommeil et récupération

Cette liste de conseils peut permettre de réduire les troubles du sommeil et d'améliorer la qualité des nuits :

- Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil ;
- Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers, aussi bien en semaine qu'en week-end ;
- Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin, pour aider à réguler votre horloge biologique ;
- Modérez la consommation d'excitants (café, thé, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h ;
- Pratiquez une activité physique régulière pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmenter la pression de sommeil. Arrêtez de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher ;

- Le soir, afin de prévenir les fringales nocturnes, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer. Privilégiez les féculents en quantité raisonnable, les légumes, les laitages et les protéines animales maigres (viande, poisson, œufs) et/ou protéines végétales.
- Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles). Aménagez-vous un temps de transition entre les activités de la journée et celles de la soirée pour bien marquer le passage à un rythme différent ;
- Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C ;
- Déconnectez-vous 1h à 2h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin ;
- Allez-vous coucher dès les premiers signaux de sommeil (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...) mais pas avant. Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association : lit = sommeil. Si vous ne dormez pas sortez du lit.

Source : *Institut National du Sommeil et de la Vigilance*.

4. Les risques pour la santé

La consommation de substances interdites ou non peut potentiellement présenter des risques pour la santé comme tout médicament peut présenter des effets secondaires indésirables.

Ce risque est d'autant plus avéré lorsque la prise de médicaments est réalisée sans prescription dans un but non thérapeutique et détourné à des fins de performance.

4.1. Les substances et méthodes interdites

Le tableau ci-dessous énumère les principaux risques pour la santé des substances et méthodes interdites par la réglementation internationale anti-dopage.

CATÉGORIES Classification liste AMA	EXEMPLES DE SUBSTANCES (non exhaustif)	PRINCIPAUX RISQUES POUR LA SANTÉ (non exhaustif)
Substances interdites en permanence (S)		
S0- SUBSTANCES NON APPROUVÉES	Toute substance pharmacologique non approuvée pour une utilisation thérapeutique chez l'Homme par une autorité gouvernementale de santé ; Médicaments en phase d'essais cliniques, principes actifs retirés du marché, substances approuvées seulement pour un usage vétérinaire.	Dépend de la substance utilisée avec un risque majeur pour la santé pouvant aller jusqu'au décès.
S1- AGENTS ANABOLISANTS	Stéroïdes anabolisants androgènes : nandrolone, testostérone, ... Autres agents anabolisants : clenbutérol...	Fragilité tendineuse, déchirure musculaire ; Troubles du rythme cardiaque, mort subite, cancer du foie,... ; Troubles du comportement : agressivité, paranoïa, ... ; Effet d'accoutumance et de dépendance ; Troubles sexuels : infertilité, stérilité, impuissance, ... ; Développement de la pilosité, cycles, perturbés, acné, ...
S2- HORMONES PEPTIDIQUES, FACTEURS DE CROISSANCE, SUBSTANCES APPARENTÉES ET MIMÉTIQUES	Érythropoïétines (EPO) et agents affectant l'érythropoïèse : érythropoïétines, dérivés d'EPO, ...	Augmentation de l'hématocrite : risque d'AVC, d'infarctus, voire d'arrêt cardiaque ; Hypertension artérielle.
	Gonadotrophine chorionique (CG), hormone lutéinisante (LH) et leurs facteurs de libération Interdits chez le sportif de sexe masculin BUSERÉLINE, LEUPRORÉLINE, TRIPTORÉLINE...	Douleurs osseuses et articulaires ; Irritabilité, dépression ; Troubles sexuels (baisse de la libido, impuissance).
	Corticotrophines et leurs facteurs de libération : CORTICORÉLINE...	Troubles du sommeil ulcères gastriques ; baisse des défenses immunitaires, risque accru de tumeurs.
	Hormone de croissance (GH), ses analogues, ses fragments et ses facteurs de libération SOMATROPINE...	Douleurs tendino-musculaires ; Déformation des os ; Hypertrophie des organes ; Atteinte cardiaque, hypertension artérielle ; Hyperglycémie.
S3- BÊTA-2 AGONISTES	Tous les β -2 agonistes par toutes voies d'administration : TERBUTALINE sauf salbutamol, formotérol, salmétérol et vilantérol par voie inhalée et à doses thérapeutiques	Troubles cardiaques ; Atteintes hépatiques ; Troubles du comportement : agressivité, ...

S4- MODULATEURS HORMONAUX ET MÉTABOLIQUES	Inhibiteurs d'aromatase : ANASTROZOLE, EXÉMESTANE, FORMESTANE, LÉTROZOLE... Substances anti œstrogéniques : CLOMIFÈNE, TAMOXIFÈNE...	Caillots sanguins : phlébite et embolie pulmonaire ; Troubles visuels ; Chez la femme : saignements vaginaux, cancer de l'utérus.
	Modulateurs métaboliques : INSULINES, TRIMÉTAZIDINE, ...	Troubles musculaires ;- Hypoglycémie pouvant aller jusqu'au coma en cas de mésusage d'insuline.
S5- DIURÉTIQUES ET AGENTS MASQUANTS	Diurétiques : AMILORIDE, HYDROCHLOROTHIAZIDE, FUROSÉMIDE, ... Produits masquant : DESMOPRESSINE, SUCCÉDANÉS DE PLASMA: DEXTRAN, MANNITOL, ALBUMINE par voie intraveineuse	Déshydratation, troubles rénaux ; Crampes musculaires, Troubles digestifs ; Troubles du rythme cardiaque ; Confusion, instabilité mentale ou émotive.
Substances interdites en compétition (S)		
S6- STIMULANTS	Stimulants non spécifiés : COCAÏNE, MODAFINIL, ... Stimulants spécifiés : ADRÉNALINE, HEPTAMINOL, ÉPHÉDRINE, ÉTILÉFRINE, PSEUDOÉPHÉDRINE....	Hypertension artérielle, troubles du rythme cardiaque ; Troubles du comportement : agressivité, anxiété ; Effet d'accoutumance et de dépendance.
S7- NARCOTIQUES	MORPHINE MÉTHADONE FENTANYL OXYCODONE... HÉROÏNE	Dépression respiratoire ; Baisse du rythme cardiaque ; Baisse de la concentration et de la coordination ; Troubles du comportement, sédation, excitation, agressivité Effet d'accoutumance et de dépendance.
S8- CANNABINOÏDE S	Cannabis : haschich, marijuana Cannabinoïdes de synthèse	Troubles de la mémoire, baisse de la vigilance ; Trouble de la personnalité, Accoutumance voire dépendance ; Atteintes pulmonaires ; Atteintes vasculaires.
S9- GLUCOCORTIC OÏDES	Tout glucocorticoïde administré par toute voie injectable, orale (incluant la voie oromucuseuse) et rectale : BETAMÉTHASONE, DEXAMÉTHASONE, PREDNISOLONE, PREDNISONE	Fragilisation tendineuse et musculaire ; Diminution des défenses immunitaires ; Risque d'œdème ; Troubles psychiques et agressivité ; Hypertension artérielle ; Diabète ; Insuffisance surrénale.
Substances interdites dans certains sports (P)		
P1 – BÊTA- BLOQUANTS	Tous les bêta-bloquants	Troubles du rythme cardiaque ; Dépression ; Baisse de la libido ; Crise d'asthme.

Méthodes interdites en permanence (M)		
M1 – MANIPULATION DE SANG OU DE COMPOSANTS SANGUINS	- Administration de sang autologue, allogénique ou hétérologue ou de globules rouges ; - Amélioration artificielle de la consommation, du transport ou de la libération de l'oxygène, exemples : perfluorés, l'éfaproxiral, voxelotor, Hb réticulées ; - Toute manipulation intravasculaire de sang ou composant(s) sanguin(s) par des méthodes physiques ou chimiques.	- Accidents vasculaires ; - Réactions allergiques ; - Complication infectieuse ; - Lésion pulmonaire.
M2 – MANIPULATION CHIMIQUE ET PHYSIQUE	La falsification, ou la tentative de falsification, dans le but d'altérer l'intégrité et la validité des échantillons Les perfusions et/ou les injections intraveineuses d'un total de plus de 100 mL par période de 12 heures, sauf en cas de traitement ou d'examens diagnostiques	Dépend de la substance et de la quantité de solution utilisée
M3 – DOPAGE GÉNÉ TIQUE ET CELLULAIRE	L'utilisation d'acides nucléiques ou d'analogues d'acides nucléiques qui pourrait modifier les séquences génomiques et/ou altérer l'expression génétique par tout mécanisme ; L'utilisation de cellules normales ou génétiquement modifiées.	Dépend du gène manipulé ou des cellules utilisées

NOTE Un risque d'addiction et de dépendance est possible avec l'utilisation de ces substances. Si ce risque est plus important avec l'usage des substances psychoactives interdites ou non (exemple : cocaïne, cannabis,...) celui-ci peut survenir avec des substances réputées non psychoactives notamment et surtout si l'utilisation de ces dernières s'accompagne de sensations agréables et d'effets positifs (désinhibition, oubli des problèmes, amélioration des performances, ...).

4.2. Les conduites dopantes et l'automédication

La prise inadaptée ou excessive de substances non interdites dans la réglementation antidopage dans un objectif de performance ou non peut également générer des risques pour la santé (exemple : anti-inflammatoire, caféine, vitamines, ...). Dans ce cas, il est fortement conseillé de prendre l'avis d'un professionnel de santé et de respecter les doses préconisées ou prescrites.

Le médicament contient des substances actives qui ont des effets sur votre organisme. Sa fonction est de vous soigner, mais s'il est mal utilisé, il peut être dangereux.

Se sensibiliser au bon usage des médicaments et adopter un comportement éclairé et responsable vis-à-vis de la prise des médicaments est primordial.

Les compléments alimentaires mal utilisés peuvent entraîner des problèmes de santé multiples, notamment au niveau du cœur, des reins, du foie.

Par ailleurs, certains compléments alimentaires, notamment en provenance de l'étranger, peuvent contenir des substances non mentionnées sur l'étiquetage (stéroïdes anabolisants, stimulants, ...) et induire également des risques pour la santé.

4.3. Les bons réflexes à adopter

4.3.1. Pour les médicaments

Les bons réflexes avant de prendre un médicament et pour éviter un contrôle antidopage positif sont les suivants :

- L'automédication est à proscrire. Il faut être vigilant quant à l'information que l'on trouve sur Internet. Aucun conseil de patient sur un forum, aucun diagnostic proposé par un ami ne peut remplacer la prescription d'un médecin ou le conseil d'un pharmacien. Ne reprenez pas de vous-même ce qui vous a été prescrit auparavant sans consulter votre médecin ;
- Lors de **TOUTE** consultation auprès d'un professionnel de santé (médecin, dentiste, chirurgien, pharmacien, sage-femme, infirmière, kinésithérapeute, ...) ; indiquez votre statut de sportif afin que le professionnel de santé s'assure que le médicament prescrit ou utilisé ne contient pas de substance interdite dans le sport ;
- Vérifier le caractère interdit ou non d'un médicament sur le moteur de recherche medicaments.afld.fr ;
- Lisez les notices et conservez-les avec le médicament dans sa boîte ;
- Ne pas acheter de médicament en dehors des pharmacies notamment en ligne sur un site non rattaché à une pharmacie officielle. Il y a un risque que le médicament soit de mauvaise qualité et que la composition déclarée ne soit pas exacte. Par ailleurs, acheter un produit non autorisé en France expose à une confiscation avec une amende, voire à des poursuites pénales (cf chapitre 6, *Les sanctions prévues par la loi*).

4.3.2. Pour les compléments alimentaires

Les bons réflexes avant de consommer un complément alimentaire sont les suivants :

- Prendre conseil auprès d'un professionnel de santé (médecin, médecin nutritionniste, diététicien), qui seul peut juger de l'utilité de la prise dudit complément ;
- Privilégier une bonne hygiène de vie (hydratation, alimentation équilibrée, sommeil suffisant et de qualité, etc.) ;
- Être attentif à la composition du complément alimentaire et privilégier les produits affichant la norme AFNOR NF EN 17444 *Prévention du dopage dans le sport - Bonnes pratiques de développement et de fabrication visant à prévenir la présence de substances interdites dans les denrées alimentaires destinées aux sportifs et les compléments alimentaires* (norme d'application volontaire par laquelle les fabricants s'engagent à respecter des exigences de fabrication afin que leurs produits ne contiennent pas de substances interdites) ;
- Proscrire l'achat de produits commandés sur internet auprès de fournisseurs inconnus dont la traçabilité peut s'avérer difficile voire impossible ;
- Se méfier des allégations inscrites sur le produit qui peuvent être parfois mensongères ;
- Ne pas consommer de manière concomitante plusieurs compléments alimentaires et ne pas les associer avec des médicaments.

Pour rappel, hormis quelques cas particuliers, la prise de compléments alimentaires ne se justifie pas en cas d'alimentation saine et bien suivie.

5. Les risques de dopage accidentel chez le sportif

En matière d'antidopage, chaque sportif est responsable des substances décelées dans ses échantillons, et une violation des règles antidopage survient quand une substance interdite est retrouvée dans son prélèvement, indépendamment de la manière dont la substance s'y est retrouvée (intentionnelle ou non). C'est le principe de responsabilité objective.

5.1. Les médicaments

Certains médicaments contiennent des substances figurant sur la liste des substances et méthodes interdites (site AFLD).

Pour une raison médicale, le sportif pourra être autorisé à prendre un médicament contenant une substance interdite. Pour ce faire, il sera nécessaire d'être en mesure d'obtenir une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT), lien en bibliographie.

L'AUT n'est jamais acquise d'avance et nécessite que la demande soit documentée et soumise à un comité de médecins-experts de l'AFLD. Une AUT peut être octroyée uniquement si la prescription médicale respecte plusieurs critères cumulatifs :

- La substance ou la méthode interdite en question est nécessaire au traitement d'une affection médicale dont le diagnostic est étayé par des preuves cliniques pertinentes ;
- L'usage à des fins thérapeutiques de la substance ou de la méthode interdite n'est susceptible de produire aucune amélioration de la performance autre que celle attribuable au retour à l'état de santé normal du sportif après le traitement de l'affection médicale ;
- La substance ou la méthode interdite est un traitement indiqué de l'affection médicale sans qu'il existe d'alternative thérapeutique autorisée et raisonnable ;
- La nécessité d'utiliser une substance ou une méthode interdite n'est pas une conséquence partielle ou totale de l'usage antérieur sans autorisation d'usage à des fins thérapeutiques d'une substance ou d'une méthode interdite au moment de son usage.

L'AUT précise la durée pour laquelle elle est accordée. Elle expire automatiquement à la fin de la période pour laquelle elle a été délivrée.

5.2. Les compléments alimentaires

L'industrie des compléments alimentaires n'est pas réglementée comme l'est celle des médicaments. La liste de la composition du complément alimentaire n'est pas toujours exhaustive et certaines substances interdites pourraient être contenues dans le produit sans que cela soit indiqué sur l'étiquette. Faire attention tout particulièrement aux produits en vente libre sur internet.

Consommer des compléments alimentaires présente donc des risques de dopage accidentel, dans l'hypothèse où les compléments alimentaires contiendraient expressément ou par contamination des substances interdites. Cela pourrait conduire à un contrôle antidopage positif chez le sportif.

Afin d'éviter ces risques de dopage accidentel, il est recommandé d'utiliser des compléments alimentaires affichant la norme AFNOR NF EN 17444 *Prévention du dopage dans le sport - Bonnes pratiques de développement et de fabrication visant à prévenir la présence de substances interdites dans les denrées alimentaires destinées aux sportifs et les compléments alimentaires* (norme d'application volontaire par laquelle les fabricants s'engagent à respecter des exigences de fabrication afin que leurs produits ne contiennent pas de substances interdites).

Attention tout de même aux produits du commerce qui peuvent d'apparence s'avérer pratiques : leur composition est parfois déficiente, la qualité de leurs sources protéiques incertaine et leur équilibre macro nutritionnel défavorable.

6. Les sanctions prévues par la loi

Le code du sport définit les infractions en matière de lutte contre le dopage qui peuvent être commises par un sportif et/ou son entourage. Des sanctions administratives et/ou pénales sont prévues au regard de ces infractions.

Le pratiquant comme le sportif est soumis aux dispositions du code de la santé publique et aux sanctions afférentes.

6.1. Sanctions pénales prévues par le code la santé publique

Sanctions à destination du sportif, de l'entourage et du pratiquant

Type d'infraction	Exemples*	Peine
DETENTION ILLICITE	Un individu détient de la testostérone sans pouvoir le justifier	5 ans d'emprisonnement et 375.000 € d'amende
CESSION OU OFFRE ILLICITE	Un individu fournit illicitement des stéroïdes anabolisants	5 ans et 375.000 €
ACQUISITION ILLICITE	Un individu obtient sans prescription médicale ni délivrance en pharmacie des hormones de croissance	5 ans et 375.000 €
OBTENTION AU MOYEN D'ORDONNANCE FICTIVE	Un individu obtient un médicament à l'aide d'une fausse ordonnance auprès d'une pharmacie	5 ans et 375.000 €
OBTENTION AU MOYEN D'ORDONNANCE DE COMPLAISANCE	Un individu obtient le produit grâce à une ordonnance d'un médecin complaisant	5 ans et 375.000 €
TRANSPORT ILLICITE	Un individu transporte de l'insuline (se rend d'un point A à un point B) sans pouvoir le justifier au profit d'un tiers	5 ans et 375.000 €
IMPORTATION ILLICITE	Un individu achemine des médicaments diurétiques depuis l'étranger	5 ans et 375.000 €
FABRICATION ILLICITE	Un individu fabrique illicitement des stéroïdes anabolisants	5 ans et 375.000 €
CIRCONSTANCE AGGRAVANTE : SI COMMISES SUR UN RESEAU DE TELECOMMUNICATION (internet)	Un individu commande des glucocorticoïdes par internet	7 ans et 750.000 €

Tableau des sanctions pénales prévues par le code de la santé publique selon l'article L5432-2

** Cette liste n'est pas exhaustive et elle a pour objectif de guider le pratiquant, le sportif et l'entourage avec des exemples d'usages illégaux de substances*

6.2. Sanctions pénales et administratives prévues et réprimées par le code du sport

6.2.1. Sanctions pénales prévues et réprimées par le code du sport

Sanctions à destination du sportif et de l'entourage

Type d'infraction	Exemple*	Peine
DETENTION	Un sportif détient sans justification médicale de l'EPO pour son usage	1 ans d'emprisonnement et 3.750 € d'amende
DETENTION AUX FINS D'USAGE PAR UN SPORTIF (par un tiers)	Un tiers détient illicitement de l'EPO pour l'usage d'un sportif	5 ans et 75.000 €
OFFRE OU CESSION	Un individu remet illégalement des hormones de croissance (contre rémunération ou non) à un sportif ou aux fins d'usage pour un sportif	5 ans et 75.000 €
ACQUISITION	Un sportif achète/obtient illicitement des stéroïdes anabolisants (ou un tiers aux fins d'usage par un sportif)	5 ans et 75.000 €
ADMINISTRATION OU APPLICATION A UN SPORTIF	Un infirmier administre illégalement de l'EPO à un sportif	5 ans et 75.000 €
AIDE A L'UTILISATION	Un individu procure des seringues pour une injection dites de substances interdites sans autorisation médicale à un sportif	5 ans et 75.000 €
INCITATION A L'USAGE	Un coach sportif conseille et encourage un de ses sportif à consommer illégalement des stéroïdes anabolisants	5 ans et 75.000 €
TRANSPORT	Un individu se rend d'un point A à un point B avec des diurétiques sans y être autorisé aux fins d'usage pour un sportif	5 ans et 75.000 €
PRODUCTION OU FABRICATION	Un individu fabrique illicitement des stéroïdes anabolisants aux fins d'usage par un sportif (ou pour lui-même s'il s'agit d'un sportif)	5 ans et 75.000 €
IMPORTATION ILLICITE	Un individu achemine illégalement de l'EPO depuis un pays étranger aux fins d'usage pour un sportif (ou pour lui-même s'il s'agit d'un sportif)	5 ans et 75.000 €

Tableau des sanctions pénales selon l'article L232-26 du code du sport

* Cette liste n'est pas exhaustive et elle a pour objectif de guider le pratiquant, le sportif et l'entourage avec des exemples d'usages illégaux de substances

6.2.2. Sanctions administratives prévues et réprimées par le code du sport

Sanctions à destination du sportif

Type d'infraction	Exemple*	Peine
PRESENCE D'UNE SUBSTANCE INTERDITE DANS UN ECHANTILLON URINAIRE OU SANGUIN	Le laboratoire antidopage identifie des traces de testostérone dans les urines d'un sportif	2 ou 4 ans de suspension selon la substance
USAGE OU TENTATIVE D'USAGE D'UNE SUBSTANCE OU METHODES INTERDITES PAR UN SPORTIF	L'AFLD avère qu'un sportif a tenté de se procurer de l'EPO auprès d'un trafiquant	2 ou 4 ans selon la substance
SOUSTRACTION, REFUS OU LE FAIT DE NE PAS SE SOUMETTRE A UN PRELEVEMENT	Le sportif signe le formulaire de contrôle puis quitte précipitamment le poste de contrôle	4 ans
FALSIFICATION (OU TENTATIVE) DE TOUT ELEMENT DU CONTROLE DE DOPAGE	Un sportif tente de perturber un préleveur dans son travail	4 ans
POSSESSION D'UNE SUBSTANCE OU METHODE INTERDITE	Un sportif ou un membre de son encadrement détient de l'hormone de croissance	2 ou 4 ans selon la substance
TRAFIC (OU TENTATIVE) D'UNE SUBSTANCE OU METHODES INTERDITES	Un sportif ou un membre de son encadrement revend du clenbutérol à un partenaire	4 ans
L'ADMINISTRATION (OU LA TENTATIVE) D'UNE SUBSTANCE OU METHODE INTERDITE A UN SPORTIF	L'entraîneur d'un club injecte une seringue d'EPO à un sportif	4 ans
LA COMPLICITÉ IMPLIQUANT UNE VIOLATION DES REGLES ANTIDOPAGE	Le directeur sportif d'une équipe incite un sportif à se doper	De 2 ans à l'interdiction à vie (selon la gravité des faits)
L'ASSOCIATION INTERDITE	Un sportif bénéficie intentionnellement des services d'un entraîneur suspendu pour trafic de produits dopants	2 ans
MENACES, INTIMIDATION, REPRESAILLES	Un sportif menace l'un de ses partenaires, qui allait signaler à l'AFLD une infraction aux règles antidopage	De 2 ans à l'interdiction à vie (selon la gravité des faits)

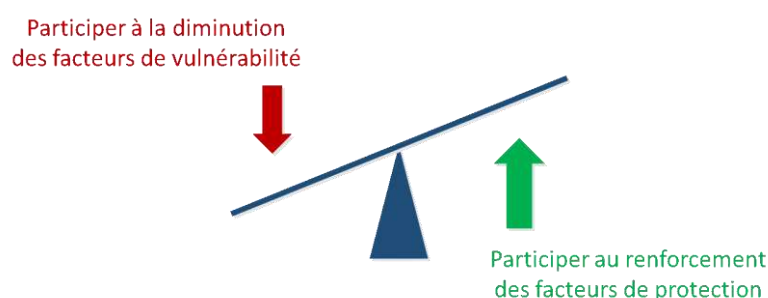
Tableau des sanctions administratives selon le code du sport.

NOTE La liste des substances et méthodes interdites est édictée chaque année par l'Agence mondiale antidopage (AMA). Parmi les substances et méthodes, certaines sont dites « spécifiées », ce qui sous-entend qu'il est possible qu'un sportif les utilise par inadvertance. Auquel cas, l'organe disciplinaire bénéficie de plus de souplesse pour rendre sa décision et prononcer une sanction administrative souvent moindre que celles indiquées dans le tableau précédent.

7. Facteurs de protection et de vulnérabilité - rôle de la prévention

Le travail de prévention consiste à intervenir avant l'apparition d'un effet indésirable. Il est essentiel d'identifier et d'évaluer les facteurs de vulnérabilité, susceptibles d'entraîner un ou plusieurs effets néfastes, ainsi que les facteurs de protection qui peuvent contribuer à les contrebalancer.

L'objectif de la prévention est de renforcer les facteurs de protection et de diminuer les facteurs de vulnérabilité.



Objectifs de la prévention

Les facteurs de vulnérabilité, quelques exemples (non exhaustif) :

Facteurs de vulnérabilité intrinsèque	Facteurs de vulnérabilité extrinsèque
- Adolescence - Manque de confiance en soi, sentiment d'insécurité... - Isolement - Troubles de l'image du corps - Mauvaise tolérance au stress - Recherche de la toute-puissance et de la maîtrise totale de son corps - Recherche de sensations et prise de risques - Dépendance à la pratique sportive et autres addictions comportementales - Consommation de substances psycho actives (tabac, alcool, drogues, ...) - Situations d'affaiblissement : blessure, fatigue, maladie, surentraînement, ...	- Charge excessive de travail : mauvaise organisation des entraînements, non-respect des périodes de repos, calendriers des compétitions inadaptés, déplacements... - Pression et exigences de l'environnement (entraîneurs, famille, dirigeants, sponsors, médias...) - Conflits dans le milieu sportif (avec l'encadrement, avec l'équipe...), dans le milieu professionnel ou familial, ... - Disponibilité et accessibilité des produits interdits, valorisation des produits interdits, - Doute sur l'efficacité de la répression - Influence d'un groupe de pairs

Tableau présentant quelques exemples de facteurs de vulnérabilité

Les facteurs de protection, quelques exemples (non exhaustif) :

- Les connaissances scientifiques (exemple : les produits et leurs risques) ;
- Relations avec les proches (parents, famille, amis) : climat favorable, soutien, cohésion ;
- Sentiment d'appartenance à la communauté et adhésion à ses valeurs ;
- Cadre structurant et bienveillant (familial, scolaire, sportif, social) ;
- Insertion sociale/professionnelle/scolaire ;
- Les compétences psychosociales (cf Annexe A — Les compétences psychosociales).

8. Les outils au service du gestionnaire

8.1. La communication du gestionnaire ou du responsable de la structure au service de la prévention du dopage et des conduites dopantes

Diffuser auprès des sportifs et des pratiquants le message de ce guide de bonnes pratiques via les différents moyens proposés ci-dessous :

- Vidéo de présentation de l'AFNOR SPEC
- Guide AFNOR SPEC *Prévention du dopage dans les espaces de loisirs sportifs et marchands*, 2026

Communiquer à l'aide d'outils déjà existants afin d'aller plus loin dans cette campagne de prévention du dopage :

- Site AFLD : <https://ressources.aflid.fr/outils-prevention-education/>
- Site Cespharm: <https://www.cespharm.fr/prevention-sante>
- Vidéo compléments alimentaires : <https://www.cespharm.fr/prevention-sante/catalogue/Dopage-et-complements-alimentaires-video-paysage>
- Vidéo médicaments : <https://www.cespharm.fr/prevention-sante/catalogue/Medicaments-et-dopage-video-paysage>
- Site du ministère des Sports et des JOP : <https://www.sports.gouv.fr/boite-outils-90>
- Site AMPD : <https://www.ampd.fr/page.php?pid=54>

8.2. Les recommandations au gestionnaire ou du responsable de la structure

- En cas de vente de compléments alimentaires, privilégier la vente de compléments alimentaires respectant la norme NF EN 17444 :2021 ;
- En cas de vente de boisson, privilégier la vente de boissons énergétiques plutôt que des boissons énergisantes ;
- Le gestionnaire est responsable de sa structure et doit veiller à l'absence de trafic de substances interdites et/ou illicites au sein de sa structure ;
- Mettre le guide à disposition du personnel de la structure et encourager ce dernier à le lire.

NOTE Il est recommandé que les personnels en charge de l'encadrement des activités physiques et sportives puissent être à minima sensibilisés à la détection de facteurs de vulnérabilité ainsi qu'aux moyens de répondre à ces vulnérabilités.

Annexe A — Les compétences psychosociales

Pour faire suite au chapitre 7, voici les éléments complémentaires relatifs aux compétences psychosociales (CPS) :

Le développement des CPS permet :

- D'améliorer le bien-être psychologique et le fonctionnement individuel et relationnel ;
- De construire des relations saines et positives ;
- D'adopter des comportements favorables à la santé ;
- De réduire les comportements à risque ;
- De prévenir la consommation de substances psychoactives (drogues, tabac, alcool), les problèmes de santé mentale, les comportements violents et les comportements sexuels à risque ;
- D'améliorer la réussite scolaire, l'insertion et la réussite professionnelles.

Classification des CPS :

- ⇒ 3 catégories : **CPS cognitives - CPS émotionnelles – CPS sociales** dont 9 CPS générales (3 cognitives, 3 émotionnelles, 3 sociales) et 21 CPS spécifiques.

Les compétences cognitives

CPS générales	CPS spécifiques
Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)
	Savoir penser de façon critique (biais, influences...)
	Capacité d'auto-évaluation positive
	Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)
Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer ses impulsions
	Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)
Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables
	Capacité à résoudre des problèmes de façon créative

Les compétences émotionnelles

CPS générales	CPS spécifiques
Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress
	Identifier ses émotions et son stress
Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive
	Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)
Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien
	Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité

Les compétences sociales

CPS générales	CPS spécifiques
Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique
	Communication efficace (valorisation, formulations claires...)
Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...)
	Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
Résoudre des difficultés	Savoir demander de l'aide
	Capacité d'assertivité et de refus
	Résoudre des conflits de façon constructive

Bibliographie

INSEP : *Les fiches nutrition – Tome 1*, 2022

Santé publique France : *Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques, rapport complet* - octobre 2022

AFLD, *Demander une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT)* <https://www.afld.fr/la-lutte-antidopage/education-et-prevention/aut/>

Santé publique France : *Pour un mode de vie équilibré, chaque petit pas compte*, affiche Santé publique France, 2025 <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/affiche/pour-un-mode-de-vie-plus-equilibre-chaque-petit-pas-compte-affiche-40x60cm>

Avis de l'ANSES : *Evaluation des risques liés à la consommation de boissons dites "énergisantes"* - septembre 2023 <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012sa0212.pdf>

ANSES : *Boissons énergisantes : quels effets sur la santé*- juin 2022 <https://www.anses.fr/fr/content/boissons-%C3%A9nergisantes-quels-effets-sur-la-sant%C3%A9>

ANSES : *Infographie de l'ANSES sur les boissons énergisantes (données issues de l'avis de l'Anses relatif à l'évaluation des risques liés à la consommation de boissons dites "énergisantes"* - septembre 2023 https://www.anses.fr/fr/system/files/Chiffres_Boissons_energisantes.pdf

Dominique POULAIN, diététicienne nutritionniste : *L'essentiel sur l'alimentation du sportif*, Edition Parresia, 2019

NF EN 17229:2025, *Club de fitness - Exigences en matière d'équipements et d'exploitation - Exigences opérationnelles et fonctionnelles*

NF EN 17229-2:2023, *Clubs de fitness - Exigences en matière d'équipements et d'exploitation - Partie 2 : exigences relatives à la surveillance et au personnel*

afnor



11 rue Francis de Pressensé
93571 La Plaine Saint-Denis Cedex
T. +33 1 41 62 80 00

www.afnor.org