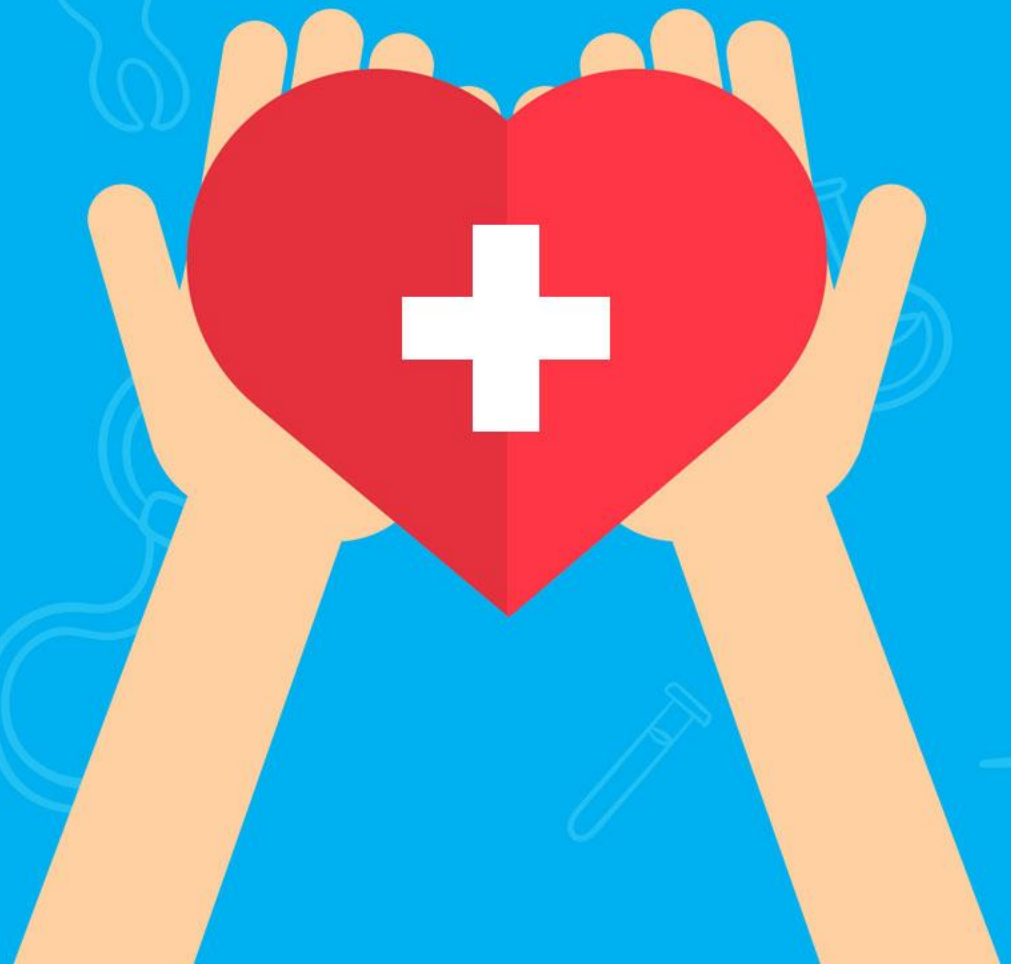
Informations antidopage

DOSSIER N°1



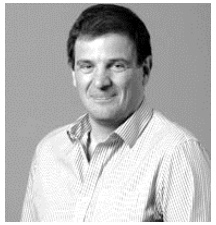
Ile de France Rugby

Les produits qui augmentent la masse musculaire

Les stéroïdes anabolisants androgènes

Les acteurs du rugby manquent souvent d'informations sur les questions de dopage. L'Ile de France Rugby a donc décidé d'éditer des dossiers pédagogiques sur les différents produits dopants et les risques associés. N'hésitez pas à les partager, et à les diffuser au plus grand nombre.

DOSSIER N°1 ANTIDOPAGE
Les produits qui augmentent la masse musculaire



Florian Grill
Président de l'Ile de France Rugby
Membre élu du Comité Directeur de la FFR

Le dopage est une thématique sur laquelle les clubs manquent cruellement d'information !

Nous avions pu le vérifier lors d'une réunion du Conseil des Présidents de clubs d'Ile de France, lors de laquelle chacune et chacun lors de laquelle chacune et chacun disait à quel point il était démuni dans son club alors que les produits dopants touchent les jeunes produits dopants touchent les jeunes comme les seniors et qu'ils sont trop facilement accessibles au grand public et par internet au grand public et par internet notamment.

L'Ile de France Rugby s'est immédiatement mobilisée avec un **grand plan de sensibilisation de tous les acteurs des clubs**, les dirigeants

DOSSIER N°1 ANTIDOPAGE
Les produits qui augmentent la masse musculaire

Docteur Gaëlle Tello
Élue au Comité Exécutif de l'Ile de France Rugby
Antenne médicale de Fontainebleau
Centre National des Sports de la Défense

Nous allons régulièrement publier sur le site et les réseaux sociaux de l'Ile de France Rugby des articles d'information antidopage pour aider les clubs à faire front. Ce mois-ci, un article sur les substances interdites les plus souvent retrouvées lors des contrôles antidopage dans le rugby : les stéroïdes anabolisants androgènes destinés à augmenter la masse musculaire **aux conséquences dramatiques pour les personnes qui y ont recours.**

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les stéroïdes anabolisants androgènes reproduisent les effets de la testostérone :

- développement de la force et de la masse musculaire
- croissance osseuse
- amélioration de l'endurance
- augmentation de l'agressivité
- action euphorisante avec diminution de la sensation de fatigue
- développement des caractères sexuels masculins secondaires : mue de la voix qui devient plus grave, développement des poils...

Ils peuvent être prescrits par les médecins pour traiter certains types d'impuissance masculine liée

Ils peuvent être pris par voie orale (comprimés), par voie intramusculaire (injections) ou par voie locale (gels).

Exemples de produits : mix de testosterones/sustanon, dianabol/methandienone (« Dbol »), winstrol/stanozolol (« winny »), nandrolone/deca-durabolin (« Deca »), boldenone...

Attention, ils peuvent être présents dans certains compléments alimentaires, notamment dans les protéines en poudre, créatine, brûleurs de graisse, boosters... Les molécules interdites peuvent être mentionnées dans la liste des composants du produit. Mais parfois, elles n'apparaissent pas dans la composition du produit. Il peut s'agir d'une contamination croisée si le fabricant conçoit également des produits contenant des substances interdites ou cela peut être volontaire de la part du fabriquant pour que son produit soit plus efficace.

LES CIBLES

Quels sportifs peuvent être tentés d'en utiliser ?

DOSSIER N°1 ANTIDOPAGE
Les produits qui augmentent la masse musculaire

LES CIBLES :

Tous les sportifs peuvent être tentés car les stéroïdes anabolisants androgènes permettent de prendre de la masse musculaire, de supporter des charges d'entrainement plus lourdes, plus longues, et d'améliorer les performances.

Ils ont commencé à être utilisés par les sportifs dans les années 1950 dans les disciplines de force (haltérophilie, lancer) pour augmenter la masse musculaire. Leur emploi s'est ensuite très rapidement généralisé à l'ensemble des disciplines sportives, notamment au rugby.

La facilité d'achat de stéroïdes anabolisants androgènes sur internet les rend accessibles à tout le monde. Les rugbymen peuvent être influencés par certaines pratiques déviantes en salle de musculation ou par des personnes qui les inciteraient à essayer divers compléments alimentaires ou autres produits. Une étude réalisée par Perry et coll. montrait que 38% des sportifs fréquentant une salle de sport consommaient des stéroïdes anabolisants.

Les jeunes joueurs qui espèrent devenir professionnels peuvent facilement franchir le pas à cause de la pression qu'ils subissent : exigence de prise de poids par les entraineurs, rythme intensif des entrainements et des matchs, concurrence avec les autres joueurs...
Les joueurs sont encore plus vulnérables quand ils sont blessés, car ils doivent tout faire pour récupérer leur place.

DEUX RUGBYMEN ONT TÉMOIGNÉ DANS L'ENQUÊTE DE L'ÉMISSION TÉLÉVISÉE STADE 2 « RUGBY : L'ENFER DU DÉCOR » diffusée en octobre 2016 :

• **Remi Jolivet** déclare avoir acheté sur internet à l'âge de 16 ans des produits pour améliorer ses performances (boosters de testostérone, brûleurs de graisse, compléments alimentaires). Il voulait garder sa place dans l'équipe et a pris plus de 20kgs en quelques mois. Mais une double hernie discale (probablement favorisée par cette prise de poids aussi rapide) l'a empêché de devenir professionnel et il n'a pas pu jouer au rugby pendant plusieurs années.

•**Anthony Martrette,** ancien 3ème ligne ayant joué en TOP 16, TOP 14, PRO D2, Fédérale 1, déclare avoir joué « chargé » aux stéroïdes pendant la moitié de sa carrière. Il aurait commencé à en consommer après une blessure. Des joueurs et des préparateurs physiques l'auraient conseillé sur des produits à base de testostérone pour reprendre plus vite la compétition. Ces produits lui auraient permis de prendre 10 à 15 kgs de masse musculaire.

LES RISQUES

Quels sont les risques pour la santé et les effets indésirables ?

LES RISQUES :

Les stéroïdes anabolisants androgènes sont dangereux pour la santé.
Les stéroïdes ont des effets néfastes sur :

- le système cardiovasculaire : risque d'hypertension artérielle, d'infarctus du myocarde, de trouble du rythme cardiaque, de mort subite
- le foie : risque d'hépatite, de cancer du foie
- le mental : risque de dépendance aux produits dopants, dépression, comportements agressifs/violents, sautes d'humeur
- l'équilibre hormonal :

✓ chez les hommes : diminution du volume des testicules, développement excessif des seins, infertilité, cancer de la prostate, cancer des testicules
✓ chez les femmes : disparition des règles, modification du timbre de voix (souvent irréversible), développement des poils/barbe

• la peau et les cheveux : acné sévère, calvitie précoce, sudation importante, augmentation des odeurs corporelles...

LES SIGNAUX

Quels signes peuvent faire suspecter une consommation de stéroïdes androgènes anabolisants ?

LES SIGNAUX :

Les effets des stéroïdes androgènes anabolisants sont rapides et impressionnants. Plusieurs signes permettent de suspecter une consommation de stéroïdes chez un sportif :

- **Prise de poids avec prise de masse musculaire rapide** : les sportifs consommant des stéroïdes peuvent prendre de 5 à 10 kgs sur une période de 6 à 8 semaines. Cette prise de masse rapide est facilement visible par l'entourage, et il y a une augmentation importante du volume musculaire.
- **Augmentation rapide de la force musculaire** : les muscles sont plus puissants. En quelques semaines, les sportifs consommant des stéroïdes soulèvent des charges beaucoup plus lourdes. Une augmentation de 30 à 80kgs est possible sur certains mouvements de base comme le développé couché ou les squats
- **Changements de l'humeur** : augmentation de la confiance en soi, agressivité plus importante avec des crises de colère, des comportements violents...
- **Effets secondaires des stéroïdes** : développement des seins chez les hommes, apparition ou aggravation de l'acné, augmentation de la sueur/odeurs corporelles...
- **Sur une prise de sang** : augmentation du nombre de globules rouges, perturbations du bilan lipidique, perturbations du bilan hépatique, taux de testostérone anormal, oestradiol très élevé, FSH et LH très basses

LES SANCTIONS

Quelles sont les sanctions ?

DOSSIER N°1 ANTIDOPAGE
Les produits qui augmentent la masse musculaire

LES SANCTIONS :

Les stéroïdes androgènes anabolisants font partie de la liste **des interdictions de l'Agence Mondiale Antidopage. Ils sont interdits en et hors compétition.** Plusieurs types de sanctions sont possibles :

Des sanctions pénales (articles L232-10, 25 et 26 du code du sport) :
- offrir, prescrire, administrer des stéroïdes anabolisants à un sportif sans raison médicale, inciter un sportif à utiliser des stéroïdes est passible d'une peine pouvant aller jusqu'à 7 ans d'emprisonnement et 150.000 euros d'amende.
- détenir des stéroïdes anabolisants sans raison médicale est passible d'un an d'emprisonnement et 3.750 euros d'amende.

Des sanctions disciplinaires en cas de contrôle antidopage positif aux stéroïdes androgènes anabolisants :
- une suspension pouvant aller jusqu'à 4 ans : interdiction de participer à des compétitions ou manifestations sportives de la FFR
- une sanction financière
- une publication du résumé de la procédure antidopage, avec le nom du sportif, le nom des produits dopants consommés, et les sanctions prises
- une annulation automatique des résultats individuels
- une sanction de l'équipe si plus de 2 membres de l'équipe sont contrôlés positifs pendant 1 match : perte de points, disqualification...

Des sanctions sociales : licenciement / exclusion de la structure sportive, rejet du groupe, scandale médiatique....

LES SANCTIONS :

Attention, tout joueur est responsable de ce qu'il consomme, de ce qui lui est administré, et de ce que l'on retrouve dans son organisme, même si il n'a pas cherché volontairement à se doper. «*Je ne savais pas que ce produit contenait une substance interdite*», «*ce n'était pas écrit dans la composition du produit*»... ne sont pas des excuses valables et le sportif sera tout de même sanctionné.

Si vous avez un problème de santé nécessitant un traitement par stéroïdes anabolisants androgènes, gardez les résultats des prises de sang montrant que vous avez un déficit en testostérone, gardez les comptes-rendus de consultation du médecin, et gardez les ordonnances. Vous devez faire une demande d'AUT (Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques) à l'Agence Française de Lutte contre le Dopage avant de participer à une compétition. Si l'AUT est acceptée, vous pourrez participer à des compétitions tout en prenant votre traitement. En cas de contrôle antidopage, présentez cette AUT et vous ne serez pas sanctionné. Si l'AUT est refusée, vous n'êtes pas autorisé à participer à des compétitions en prenant ce traitement et vous serez sanctionné en cas de contrôle antidopage.

Exemples de sanctions pénales :

• **Exemple n°1 :** En mars 2016, un jeune sportif de 17 ans est décédé peu après avoir commencé une cure de stéroïdes anabolisants. Il avait obtenu ce produit dans une salle de sport à Corbeil-Essonnes. Les deux personnels de la salle de sport qui lui ont fourni ce produit ont été condamnés pour détention et importation d'un médicament en contrebande et exercice illégal de la profession de pharmacien. Le coach sportif a été condamné à 4 mois de prison avec sursis, 800€ d'amende et une interdiction d'exercer la profession de coach sportif pendant 18 mois. Le deuxième personnel a été condamnée à 2 mois de prison avec sursis et 400€ d'amende

• **Exemple n°2 :** En mars 2015, 10 personnes ont été condamnées à Marseille pour trafic de stéroïdes anabolisants. Amir L. est condamné à une peine de 2 ans d'emprisonnement, avec interdiction professionnelle de vendre des produits à destination des sportifs durant 3 ans ; son bras droit à 18 mois de prison ferme dont 9 avec sursis. Les peines pour les autres accusés vont de 6 à 10 mois avec sursis. En plus, ils ont tous du payer une amende douanière de 62.0000€ et des intérêts civils pour l'Ordre qui s'était porté partie civile.

• **Exemple n°3 :** En septembre 2010, Karim M. a été condamné à 20 mois de prison dans le cadre d'une enquête sur un trafic international de stéroïdes anabolisants et d'hormones de croissance. Ses 3 complices ont été condamnés en octobre 2014 à des peines allant de 4 à 18 mois de prison avec sursis

DOSSIER N°1 ANTIDOPAGE
Les produits qui augmentent la masse musculaire

Exemples de sanctions suite à des contrôles antidopage positifs aux stéroïdes anabolisants androgènes :

Nom	Poste	Substance(s) retrouvées	Date du contrôle	Circonstances du contrôle	Sanction
M. Gonzalo X	3e ligne	Stanozolol	16/06/16	Équipe d'Uruguay, coupe des nations	8 ans de suspension (récidive)
M. Arthur Y	Demi de mêlée	Dehydrochloromethyltestosterone	15/06/16	Equipe de Namibie, coupe des nations	4 ans de suspension
Mme Oxana X		Stanozolol	28/05/16	Equipe féminine de Russie, tournoi mondial de rugby à 7 mondial de rugby à 7 féminin à Clermont-Ferrand	4 ans de suspension
M. Cameron Xavier Y	3e ligne	Dehydrochloromethyltestosterone, methandienone	05/04/16	Equipe de Namibie U20, World rugby Under 20 trophy	4 ans de suspension
M. Mohamed Z	pilier	Stanozolol	15/11/15	Match Figeac/Cahors, championnat de France de deuxième France de deuxième division fédérale de rugby	2 ans de suspension
M.....		Nandrolone	10/01/15	Match Auch/Oloron-Sainte-Marie, championnat de France championnat de France de division « Nationale B » de Nationale B » de rugby	3 ans de suspension

LES ALTERNATIVES

Comment augmenter sa masse musculaire sans consommer de steroïdes ?

Ile de France Rugby

LES ALTERNATIVES :

Il existe plusieurs façons d'augmenter sa masse musculaire sans consommer de stéroïdes :

- **Programmez un entrainement spécifique en musculation :** demandez conseil aux entraineurs et préparateurs physiques de votre club. Vous pouvez effectuer des exercices de base sollicitant les grands groupes musculaires (squats, développé couché, développé nuque, soulevé de terre, curl barre...), et des exercices spécifiques aux muscles que vous souhaitez développer. Evitez de prendre plus de 2 minutes de repos entre chaque exercice et effectuez plusieurs séances par semaine en alternant le travail sur les différents groupes musculaires.
- **Autorisez vous chaque semaine des journées de repos et dormez** 7 à 8 heures par nuit pour favoriser la reconstruction musculaire.
- **Privilégiez une alimentation saine et équilibrée :** vous pouvez consulter un diététicien ou un nutritionniste pour avoir des conseils personnalisés. Pour prendre du poids, il faut augmenter l'apport énergétique de base. Vous pouvez augmenter les apports en protéines sans dépasser la norme supérieure des recommandations : 2 grammes de protéines par kilo de poids corporel. Par exemple, pour un sportif de 80kg, 160 grammes de protéines par jour.

Si vous respectez sur le long terme vos programmes d'entrainement et de nutrition, vous devriez arriver en plusieurs mois à augmenter « naturellement » votre masse et votre force musculaire. Vous pourrez alors être fier des résultats obtenus grâce à votre travail et votre persévérance !

En cas de suspicion de consommation de stéroïdes anabolisants androgènes chez un sportif de votre entourage (famille, ami, joueur de votre équipe), n'hésitez pas :

- à lui en parler
- à lui conseiller d'aller consulter un médecin
- à lui conseiller d'appeler **l’antenne médicale de prévention du dopage d’Ile de France**, située à l'hôpital Avicenne à Bobigny. Ils reçoivent également les sportifs en consultation. C’est un service anonyme et gratuit.

Les conséquences pour sa santé peuvent être très graves s’il poursuit sa consommation de stéroïdes.

Antenne médicale de prévention du dopage

✆ **01 48 95 72 38**

✉ **ampd.idf@aphp.fr**

FAÎTES CIRCULER CE DOSSIER

En éditant ce dossier, l'Ile de France Rugby vise à informer les clubs et les licencié(e)s ainsi que tous les encadrements aux risques du dopage.

N'hésitez pas à partager l'information autour de vous et notamment dans votre club mais aussi sur les réseaux sociaux. L'enjeu est de taille pour tout le rugby mais aussi et avant tout pour les individus.

Ont contribué à la réalisation de ce dossier :

Contenu scientifique :
Docteur Gaelle TELLO, élue au Comité Exécutif Ile de France Rugby
Gestion de Projet :
Florian GRILL, Président Ile de France Rugby
Contenu et mise en page :
Claire SALITOT, permanente au CIFR, chargée de la communication.
Création graphique :
Arnaud JOSSE

Ile de France Rugby

DOSSIER N°1 ANTIDOPAGE : Les produits qui augmentent la masse musculaire.