

Déclaration de Lausanne sur le dopage dans le sport Adoptée par la Conférence mondiale sur le dopage dans le sport le 4 février 1999, à Lausanne, Suisse.

Considerant que les pratiques du dopage sont contraires à l'éthique sportive et médicale et qu'elles constituent des infractions aux règles édictées par le mouvement olympique, et préoccupée par la menace présentée par le dopage sur la santé des athlètes et de la jeunesse en général; reconnaissant que la lutte contre le dopage dans le sport est l'affaire de tous, mouvement olympique et autres organisations sportives, gouvernements, organisations inter-gouvernementales et non-gouvernementales, sportifs du monde entier et leur entourage;

La Conférence mondiale sur le dopage dans le sport à laquelle ont pris part des représentants de Gouvernements, d'organisations inter-gouvernementales et non-gouvernementales, du Comité International Olympique (C.I.O.), des Fédérations sportives Internationales (F.I.), des Comités Nationaux Olympiques (C.N.O.) et des athlètes, déclare:

1. Education, prévention et droits des athlètes

Le serment olympique sera élargi aux entraîneurs et autres officiels, et inclura le respect de l'intégrité, de l'éthique et du fair-play. Les campagnes d'éducation et de prévention seront intensifiées, se concentrant principalement sur la jeunesse, les athlètes et leur entourage. Une transparence complète sera assurée dans toutes les activités contre le dopage, sauf à préserver la confidentialité nécessaire pour protéger les droits fondamentaux des athlètes. Un partenariat avec les médias sera recherché dans le domaine des campagnes contre le dopage.

2. Code Antidopage du Mouvement olympique

Le Code Antidopage du Mouvement olympique est accepté comme base de la lutte contre le dopage, défini comme l'usage d'un artifice (substance ou méthode) potentiellement dangereux pour la santé des athlètes et/ou susceptible d'améliorer leur performance, ou la présence dans l'organisme de l'athlète d'une substance ou la constatation de l'application d'une méthode qui figurent sur une liste annexée au Code Antidopage du Mouvement olympique.

Le Code Antidopage du Mouvement olympique s'applique à tous les athlètes, entraîneurs, instructeurs, officiels, et à tout le personnel médical et paramédical travaillant avec les athlètes ou traitant des athlètes qui participent ou se préparent aux compétitions sportives organisées dans le cadre du Mouvement olympique.

3. Sanctions

Les sanctions réprimant les infractions de dopage seront appliquées à l'occasion des contrôles effectués pendant les compétitions ou en dehors de celles-ci.

Conformément aux vœux des athlètes, des C.N.O. et de la grande majorité des F.I., la sanction minimale requise pour les substances dopantes majeures ou les méthodes interdites sera une suspension de l'athlète de toute compétition pour une période de deux ans lors d'une première infraction. Toutefois, en se basant sur des circonstances spécifiques et exceptionnelles devant être évaluées en première instance par les organes compétents des F.I., il pourra y avoir une disposition prévoyant une modification possible

de la sanction de deux ans. La possibilité sera donnée d'appliquer des sanctions ou mesures additionnelles. Par ailleurs, des sanctions aggravées frapperont les entraîneurs et officiels coupables d'infractions en application du Code Antidopage du Mouvement olympique.

4. Agence internationale indépendante antidopage

Une Agence internationale indépendante antidopage sera créée de manière à être pleinement opérationnelle en temps utile pour les Jeux de la XXVIIe Olympiade à Sydney en 2000. Cette institution aura notamment pour mission de coordonner les divers programmes nécessaires à la réalisation des objectifs qui seront définis conjointement par toutes les parties concernées. Au nombre de ces programmes, il conviendra d'envisager notamment l'extension des contrôles hors compétitions, la coordination de la recherche, la promotion de l'action préventive et éducative ainsi que l'harmonisation des normes et procédures scientifiques et techniques en matière d'analyses et d'équipement. Un groupe de travail représentant le Mouvement olympique, y compris les athlètes, ainsi que les Gouvernements et organisations inter-gouvernementales concernées, se réunira, à l'initiative du C.I.O., dans un délai de trois mois, pour définir les structures, les missions et le financement de l'Agence. Le Mouvement olympique s'engage à allouer un capital de US\$ 25 millions à l'Agence.

5. Responsabilités du C.I.O., des F.I., des C.N.O. et du T.A.S.

Le C.I.O., les F.I. et les C.N.O. conserveront leurs compétences et responsabilités respectives pour appliquer les règles en matière de dopage selon leurs propres procédures et en coopération avec l'Agence internationale indépendante antidopage. En conséquence, les décisions de première instance relèveront exclusivement de la compétence des F.I. ou des C.N.O., ou, lors des Jeux Olympiques, de celle du C.I.O. S'agissant des recours en dernier ressort, le C.I.O., les F.I. et les C.N.O. reconnaissent la compétence du Tribunal Arbitral du Sport (T.A.S.) après que leurs propres procédures aient été épuisées.

Aux fins de protéger les athlètes et leurs droits en matière de procédure disciplinaire, les principes généraux du droit tels que le droit à être entendu, le droit à l'assistance juridique, le droit d'apporter des preuves et de présenter des témoins seront confirmés et incorporés dans toutes les procédures applicables.

6. Collaboration entre le Mouvement olympique et les pouvoirs publics

La collaboration dans la lutte contre le dopage entre les organisations sportives et les pouvoirs publics sera renforcée en fonction des responsabilités de chaque partie. Ensemble, ils se préoccupent aussi de l'éducation, de la recherche scientifique, des mesures sociales et de santé protégeant les athlètes et de la coordination des législations relatives au dopage.

Fait à Lausanne (Suisse), le 4 février 1999.

Cocktails magiques

La plupart des substances dopantes se prennent en cocktail. Quel est le mélange magique? Les plus performants associent l'hormone de croissance - à raison d'une piqûre par jour de quatre unités pendant un à trois mois - à l'érythropoïétine. Plus de muscles, plus de force, plus de résistance. Ainsi, après une épreuve d'enfer, le sportif averti ne mettra qu'une à deux minutes pour reprendre son souffle et répondre aux journalistes, avec le sourire, sur la ligne d'arrivée. Ce cocktail vaut aussi pour toutes les courses supérieures au 200 mètres. Il est également idéal pour tous les jeux de ballon, rond ou ovale. Et si tout cela ne suffit pas, il y a le coup de fouet maison. La mode est à la cocaïne, indécélable, paraît-il, après un quart d'heure. Comptez, pour une saison, entre 500 000 et un million de francs. Les dangers. La prise de substances interdites n'est pas anodine. A court ou long terme, elles peuvent entraîner des problèmes graves de santé. Les produits dopants perturbent les équilibres physiologiques naturels, développent artificiellement les capacités du sportif et amoindrissent ses réactions de défense. Privé de ces alarmes, que sont la fatigue ou la douleur, l'individu va au delà de lui-même. L'organisme enregistre tout et parfois les alterations subies sont irréversibles.

Le tableau suivant présente les principaux effets connus.

Produits	Dangers
Autotransfusion	Infections et réactions pathologiques, accidents circulatoires graves. Arrêts cardiaques.
Erythropoïtine(EPO)	Hypertension, thromboses vasculaires mortelles.
Beta-bloquants	Hypertension artérielle, migraines et douleurs.
Sédatifs et corticoïdes	Problèmes cardiaques, vasculaires, respiratoires, digestifs, neurologiques ou psychiques. Effets d'accoutumance et de dépendance.
Diurétiques	Hypotensions brutales, troubles musculaires, digestifs et cardiaques.
Hormones (de croissance, anabolisants)	Accidents cardiaques et circulatoires, insuffisances rénales et hépatiques, déclenchement de cancer, impuissance ou stérilité, trouble de la grossesse et atteinte du fœtus chez les femmes, anomalies de la croissance chez les jeunes.

Communiqué de presse

LA VILLE DE MONTRÉAL REÇOIT L'APPUI DE ATHLÈTES CAN POUR ÊTRE L'HÔTE DU SIÈGE PERMANENT DE L'AMA.

Le 14 août 2001 Athlètes CAN, une association qui représente les athlètes amateurs du Canada, appuie la candidature de la Ville de Montréal pour être l'hôte du siège permanent de l'Agence mondiale d'antidopage (AMA). L'AMA est un organisme autonome qui voit à la promotion et à la coordination de la lutte contre toute forme de dopage à l'échelle internationale.

Le Canada est un chef de file de la lutte au dopage dans le sport, et les athlètes canadiens sont tout à fait d'accord pour que des initiatives soient mises en place de sorte qu'il y ait des règles du jeu équitables à l'échelle planétaire. La philosophie de l'antidopage fait partie intégrante de la poursuite éthique du sport et elle prône la santé des athlètes. Le mérite technique de la candidature de la Ville de Montréal fait état de la capacité, de l'engagement et de l'expertise dont fait preuve cette dernière pour être l'hôte du siège permanent de l'AMA et pour exécuter les tâches connexes avec succès. La nomination de la Ville de Montréal contribuerait à persuader davantage les athlètes canadiens à l'effet que les normes et les mesures relatives à l'antidopage sont les mêmes partout dans le monde; par exemple, les athlètes font l'objet à un test anti-drogue fait au hasard et non annoncé au préalable.

« La grande majorité des athlètes canadiens s'entraînent et participent à des compétitions de manière équitable; entre autres, ils se conforment à la Politique canadienne pour le dopage sportif, ce qui peut parfois entraîner la perception selon laquelle ils sont désavantagés par les règles du jeu internationales, car les normes n'ont pas été mises en application partout de façon aussi uniforme. La nomination de la Ville de Montréal sera en soi un vote de confiance pour nos athlètes, qui constateront alors que nous faisons du progrès dans la lutte internationale contre le dopage », soutient Susanne M. Dandenault, présidente d'Athlètes CAN.

L'annonce de l'emplacement du siège permanent de l'AMA se fera le 21 août 2001 à Tallinn, en Estonie. Les trois principales villes candidates sont Montréal (Canada), Vienne (Autriche) et Lausanne (Suisse), mais les villes de Bonn (Allemagne) et de Stockholm (Suisse) sont d'autres candidates.

La pratique régulière d'un sport diminue le risque de crise cardiaque

Si vous faites de l'exercice de temps en temps sans pratiquer régulièrement un sport, attention ! Il a été montré que les sportifs occasionnels risquent une crise cardiaque lors de leurs entraînements. Ce risque étant plus élevé que pour les personnes ayant une activité physique régulière. C'est ce que révèle une étude publiée lors du congrès de l'association américaine de cardiologie (AHA) à la Nouvelle Orléans (Etats Unis).(1)

Paris 14/11/2000, LQS.com

Sur les 320 clubs de gymnastique qui ont intéressés les chercheurs, il y a eu 69 décès par crise cardiaque ou congestion cérébrale, l'âge moyen de ces morts était de 52,5 ans. Parmi ceux-ci, 34 s'entraînaient moins d'une fois par semaine, 16 une ou deux fois par semaine, 16 de trois à quatre fois par semaine et 3 cinq fois par semaine. L'étude révèle une disparité entre les sexes, les hommes étant plus concernés que les femmes. Ils ont été six fois plus nombreux à mourir que celles-ci alors qu'ils sont aussi nombreux que les

femmes à fréquenter les clubs de gymnastique.

Ainsi, les personnes qui s'entraînent régulièrement ont moins de risque de mourir de complications cardiaques dues au sport.

D'autres études ont montré que la pratique régulière d'une activité physique permet de réduire le risque de souffrir d'une maladie cardio-vasculaire. Il ne s'agit pas forcément d'exercices intenses. Lors de la Journée mondiale du cœur organisée le 24 septembre par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, Genève) et par l'UNESCO (Genève), il a été rappelé que la marche est un bon moyen pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires, responsables l'an dernier d'un tiers des décès dans le monde(2).

Alors si vous estimez que faire du sport c'est trop dur ou que vous n'avez pas le temps, vous n'avez plus aucune excuse valable !

Si vous souffrez déjà de maladie cardio-vasculaire, il n'est pas trop tard pour agir. Une étude britannique montre en effet que 40 minutes de marche quotidienne peut réduire les causes de mortalité chez les personnes souffrant de maladies cardio-vasculaires. Le jardinage offre les mêmes bénéfices sur la santé des personnes souffrant de maladie cardiaque que la marche. (3)

Préférez les escaliers à l'ascenseur ! Une étude révèle que les femmes qui montent les escaliers ont un taux de "bon" cholestérol plus élevé que la moyenne et une fréquence cardiaque moins importante.(4)

Pour les plus courageux d'entre vous, sachez que la pratique du jogging permet de vivre plus longtemps, selon une étude danoise menée sur 4000 hommes n'ayant jamais eu d'infarctus. Les hommes ayant pratiqué régulièrement ce sport d'endurance avaient une espérance de vie supérieure aux autres.(5)

Une activité physique régulière (même modérée) permet donc de réduire les risques de maladies cardio-vasculaires. Pour l'OMS, une alimentation saine, l'arrêt du tabac et un poids raisonnable, sont aussi d'autres facteurs de prévention des maladies cardio-vasculaires. De même que le fait de traiter l'hypertension le diabète et l'excès de cholestérol et de lutter contre le stress.

Nadia Sahali

(1) The 73rd Scientific Sessions, American Heart Association, 12-15 nov 2000, New Orleans, Louisiana (USA). Barry Franklin

(2) Fédération mondiale du cœur : 1ère « Journée mondiale du Cœur » 24 Sept. 2000, coparainée par l'OMS et l'UNESCO

(3) Wannamethee SG Physical activity and mortality in older men with diagnosed coronary heart disease. Circulation 2000 Sep 19;102(12):1358-63

(4) Taylor BV : Walking or vigorous exercise? Which best helps prevent coronary heart disease in women? Can Fam Physician 2000 Feb;46:316-8

(5) Schnohr P, Parner J, Lange P : Mortality in joggers : population based study of 4658 mens. British Medical Journal 2000 ; 321 : 602-603.

(19/01/01, L.Q.S.)

Forme, bien-être... un peu de vélo chaque jour pour vivre mieux et plus vieux

Si vous rendre plusieurs fois par semaine à la salle de sport vous rebute, sachez que pédaler ou marcher au lieu de prendre sa voiture est aussi bénéfique pour la santé. Sans négliger le fait que la pratique régulière et endurante - une heure par jour- combat efficacement les graisses et donc la surcharge pondérale. Alors ce week-end, à l'occasion de la fête de la petite reine, enfourchez une bicyclette. Parcours découverte, démos de VTT, expos de vieux cycles...plus de 200 manifestations vous attendent dans toute la France. Paris, 01/06/01, LJS.com

Bon pour le cœur, les muscles et la silhouette, l'effet vélo sur la santé est largement démontré. Une activité physique quotidienne modérée, quelle soit à vélo, à pied ou en rollers, a des effets bénéfiques et préventifs sur la santé, y compris sur les maladies cardio-vasculaires, le diabète, la dépression ou l'ostéoporose. La pratique régulière d'un sport comme le deux-roues, la marche ou le jogging diminue le risque de crise cardiaque. D'autres études ont montré que faire du sport régulièrement permettait de réduire le risque de souffrir d'une maladie cardio-vasculaire. Il ne s'agit pas forcément d'exercices intenses. Des travaux très encourageants menés au Danemark ont ainsi montré qu'un petit quart d'heure de vélo par jour suffisait pour améliorer sa santé et allonger son espérance de vie. L'étude a porté sur 17.500 hommes et 13.500 femmes âgées de 20 à 93 ans, qui ont été suivis régulièrement pendant près de 15 ans. Les personnes qui pratiquent une activité physique régulière améliorent leur longévité de façon significative, tout particulièrement ceux qui se rendent chaque jour au travail à vélo. Leur risque de mortalité précoce est réduit de près de 40%. L'exercice permettrait aussi de ralentir la progression de l'athérosclérose. Des recherches portant sur l'effet de l'exercice sur les taux de lipides dans le sang de personnes atteintes de diabète de type 1 montrent que les hommes souffrant de cette maladie voient leur profil lipidique s'améliorer quand ils pratiquent une activité physique. Les bénéfices sont encore plus visibles chez ceux dont les niveaux de cholestérols sont les plus bas. Une demi-heure d'une activité liée à la vie quotidienne, comme la marche à pied, le vélo ou le jardinage, est fortement recommandée à tous les adultes. Vélo, marche pour garder la ligne après un régime pour maigrir, manger moins ne suffit pas. Les régimes alimentaires à basses ou très basses calories, s'ils sont efficaces à court terme, ont un gros inconvénient majeur : dans 90% des cas, celles et ceux qui les suivent finissent par retourner à leur poids initial après l'arrêt du régime. La pratique simultanée d'exercices physiques sous la forme de quatre sessions hebdomadaires d'exercice de faible intensité - vélo, marche ou aquagym permettrait de conserver le bénéfice de la perte de poids. C'est un encouragement à « bouger » au quotidien : prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator, faire ses trajets à pied ou à vélo.

