

Jeunes sportifs, attention:

DOPAGE

NON MERCI!

Recueil de témoignages et d'informations destiné aux jeunes, dans le but de les prévenir des dangers du dopage.



Jeunes sportifs, attention:

DOPAGE

NON MERCI!

Recueil de témoignages et d'informations destiné aux jeunes, dans le but de les prévenir des dangers du dopage.



Le Comité de rédaction remercie

M. Boris Aquadro
chef du Service des sports de la TV Romande

M. Jean-Pierre Egger
ancien athlète, responsable de la formation des entraîneurs romands à
Macolin

M. Walter Gagg
chef du Département technique de la FIFA

M. Jean-Mary Grezet
ancien cycliste professionnel, éducateur pour les jeunes

M. le Dr Peter Jenoure
médecin spécialiste en médecine du sport

de leur collaboration à la réalisation de cette brochure.

Interviews réalisés par Laurent Wirz, journaliste RP, La Chaux-de-Fonds

Dessins de Elzingre, Villiers

© Mai 1993, toute reproduction interdite

Editeur: Association neuchâteloise de la Presse sportive, 2001 Neuchâtel

Le mot du président

A l'occasion de son trentième anniversaire, l'Association neuchâteloise de la presse sportive a décidé de marquer le coup et, d'une certaine façon, de rendre au sport une partie de ce qu'il nous a donné à tous.

C'est dans cet état d'esprit qu'est née cette brochure consacrée à la lutte contre le fléau qu'est le dopage.

Si, grâce aux témoignages proposés dans les pages suivantes, des jeunes prenaient conscience des dangers inhérents au dopage et décidaient de rester «propres» dans la pratique de leur sport, nous aurions alors atteint le but recherché, et nous en serions bien entendu plus qu'heureux.

Dissuader par l'information, prévenir par des explications, tels sont les chemins que nous avons décidé d'emprunter, ceci sans prétention aucune.

Cette brochure, qui s'adresse en priorité aux jeunes, est avant tout une somme de points de vue divers qui, je l'espère sincèrement, retiendra l'attention des lecteurs.

Je profite de l'occasion pour remercier toutes les personnes qui ont collaboré à ce projet, notamment les sportifs et personnalités qui ont accepté de se confier à notre collègue Laurent Wirz, qui a eu la lourde tâche de mener à bien la partie rédactionnelle de cet ouvrage.

En conclusion, je dirais que la lutte contre le dopage nous concerne tous et que, dans cette optique, nous espérons avoir apporté une modeste pierre à l'édifice.

Eric Nyffeler

Le mot des Autorités cantonales

C'est avec plaisir que nous félicitons l'Association neuchâteloise de la presse sportive à l'occasion de son 30e anniversaire.

Le sport fut longtemps considéré comme une activité si spécifique qu'elle ne nécessitait pas d'explications, de commentaires ou d'éclairages particuliers. Puis la popularité toujours croissante du sport et sa traduction spectaculaire à travers les médias donnèrent aux activités physiques la place et l'éclat qu'elles méritent.

Personne aujourd'hui n' imagine plus un journal, qu'il soit écrit, radiophonique ou télévisuel, qui ne ménage une place importante à l'annonce, à la description ou aux commentaires d'une compétition sportive.

C'est dire à la fois le mérite et l'engagement de celles et de ceux qui régulièrement se font les médiateurs de l'événement à l'égard d'un public toujours plus large. Leur responsabilité est à la mesure de l'intérêt que suscite leur travail. Nous les remercions ici de s'acquitter avec conscience et compétence d'une mission devenue aujourd'hui indispensable.

*Jean Cavadini
Conseiller d'Etat*

Suisse peu touchée

Jean-Pierre Egger est l'un des grands personnages du sport helvétique. Le premier de nos compatriotes à avoir lancé le poids au-delà de la ligne des 20 mètres a ensuite fait carrière comme entraîneur: Werner Günthör lui doit une bonne part de sa réussite. Egger s'occupe aussi de la formation des entraîneurs nationaux romands, à Macolin. Par la force des choses, le dopage est un thème incontournable pour lui.

– On a l'impression que les cas de dopage se multiplient depuis quelques années. Est-ce aussi votre avis ?

– Pas vraiment. Mais je regrette que l'on en parle autant. J'estime que les médias font plutôt de la propagande que de la dissuasion ! Moins on en parle, et mieux c'est pour le sport. Car dès que l'on évoque un cas, cela jette la suspicion sur l'ensemble des sportifs.

– Quelle est pour vous la définition du dopage ?

– C'est l'utilisation de produits interdits par un règlement en vue d'améliorer la performance. Cela signifie que la notion de dopage dépend d'une liste de produits qui sont contrôlables pour la plupart, mais il y en a qui ne le sont malheureusement pas.

– Est-il encore possible de réussir dans le sport sans recourir au dopage ?

– Oui. Cependant, il faut bien se dire qu'il n'y a plus qu'une infime catégorie de sportifs qui arrivent au sommet sans rien prendre. Je parle ici surtout des sports individuels. Alors forcément, il faut être très solide psychiquement pour résister à la tentation.

– Que faut-il enseigner aux jeunes pour les dissuader de se doper ?

– Il faut en premier lieu leur apprendre à s'entraîner juste, à bien doser le travail et la récupération. Il faut aussi leur dire comment s'alimenter correctement. Ensuite, j'ai des collarateurs spécialisés dans les bilans alimentaires qui peuvent prescrire des substances naturelles, et donc autorisées, qui permettront d'améliorer les performances. Cela, ce n'est pas du dopage, mais l'utilisation de connaissances apportées par la science.

– Y a-t-il beaucoup de dopage en Suisse parmi les sportifs d'élite ?

– Connaissez-vous des victimes du dopage chez nous ? Non ! Par contre, il y a eu des victimes de campagnes organisées qui n'ont jamais été pris dans un contrôle, comme Werner ! Chez nous, le dopage est très limité. Mais je suis désarmé quand on sait ce qui se passe en Chine par exemple, où les anciens de l'Allemagne de l'Est ont retrouvé de l'embauche. Parfois, je me dis que nous ne luttons pas au même niveau.

– Que faudrait-il changer pour que le dopage disparaisse ?

– Beaucoup de choses ! Il faudrait peut-être commencer par changer les mentalités. Par exemple, en athlétisme, on pourrait moins se braquer sur les records, et plus parler des victoires. Quand on entend que le meeting de Zurich n'a pas été fameux telle ou telle année parce qu'aucun record du monde n'est tombé, je trouve cela regrettable. Je crains que tous ces problèmes ne finissent par entraîner le sport à sa perte. Il faut donc rester très vigilant.

* * *

La prévention par les contrôles

Chef du département technique de la FIFA, Walter Gagg endosse de nombreuses responsabilités. Parmi elles figure bien entendu la lutte contre le dopage, bien que ce fléau ne soit pas trop répandu dans le monde du football. Mais il vaut toujours mieux prévenir que guérir...

– Monsieur Gagg, dans quelle mesure le football est-il touché par le dopage ?

– Il n'est pratiquement pas touché. Il n'y a que quelques cas bénins. Une récente étude a démontré que le pourcentage des cas positifs dans le football était de loin l'un des plus bas par rapport à d'autres sports. Cependant, il serait erroné de croire que le phénomène n'existe pas. Mais nous avons bonne conscience et nous poursuivons la lutte contre ce fléau en imposant des règles strictes.

– Justement, que fait la FIFA dans cette optique ?

– Pour la première fois, nous avons instauré des contrôles lors des matches de qualification pour la prochaine Coupe du monde. Auparavant cela ne se faisait que lors de la phase finale. Ce qui est aussi nouveau, c'est que ces contrôles ne seront pas annoncés préalablement. Tout ceci pose bien entendu pas mal de problèmes d'infrastructure. Par exemple, on ne trouve aucun laboratoire correctement équipé en Afrique ou en Amérique du Sud : il faut dès lors assurer le transport des échantillons d'urine jusqu'en Europe, ce qui n'est pas facile.

– La FIFA, c'est le sommet de la pyramide. Mais que fait-on pour la base ?

– Vous touchez là un point essentiel. Il faudrait aussi intensifier les contrôles dans les différents championnats nationaux, voire lors des entraînements. Dans certaines équipes, à quelque niveau que ce soit, des joueurs

prennent des fortifiants ou d'autres substances afin de bien figurer à l'entraînement dans le but d'être dans le onze de départ pour le match suivant. La peur de perdre sa place peut amener un joueur à faire ce qu'il ne devrait pas. C'est peut-être une question fondamentale.

– Souvent, on apprend que tel ou tel joueur a subi une ou des infiltrations afin d'être en état de jouer. Où se situe la limite avec le dopage ?

– C'est le médecin qui doit fixer la limite. Je suis persuadé qu'il prend suffisamment soin de respecter en premier lieu l'être humain et en deuxième lieu le sportif.

– Le football étant un sport collectif et très complexe, dans lequel de nombreux paramètres interviennent, est-ce qu'un joueur dopé parmi dix autres qui ne le sont pas peut influencer sur le résultat d'un match ?

– Oui. Une équipe est composée de onze éléments. Si l'un d'eux améliore sa performance artificiellement, cela augmente automatiquement le rendement de l'équipe.

– Un mot en guise de conclusion ?

– J'ai récemment dîné avec Michel Platini. Nous avons évoqué le sujet du dopage, et il m'a affirmé qu'en douze ans de carrière professionnelle, il n'avait jamais vu quelqu'un se doper dans les équipes où il a joué. Je crois qu'il y a d'autres moyens que le dopage pour se préparer comme il faut pour faire de bonnes performances dans le sport.



Une saine notion du sport

Ancien cycliste professionnel de très bon niveau, le Loclois Jean-Mary Grezet a toujours été un farouche adversaire du dopage. Résistant aux multiples pressions qui ont cours dans le milieu de la «petite reine», il n'a jamais accepté de tricher et de prendre des produits interdits. Une telle attitude mérite incontestablement le respect... ainsi que des explications que voici !

– **Pourquoi avoir refusé de vous doper ?**

– Cela ne correspondait pas à l'idée que je me fais du sport. Je faisais de la haute compétition pour me prouver que j'en étais capable, et c'est tout. Je ne recherchais ni la gloire, ni autre chose. L'essentiel était de me battre avec mes moyens. De plus, je ne crois pas aux miracles du dopage. Si c'était à refaire, j'agiserais exactement de la même manière.

– **Pensez-vous que le dopage soit une conséquence des énormes enjeux qui gangrènent le sport ?**

– J'estime que les racines sont encore plus profondes que cela. C'est la résultante de notre monde dans lequel il faut toujours se surpasser, dominer les autres. Ce phénomène est typique de l'humain, malheureusement. Cela existait déjà à l'époque des Grecs : les champions d'alors ne se battaient pas pour de l'argent, mais pour récolter la gloire synonyme de pouvoir sur les autres.

– **La prévention est-elle suffisante ?**

– Difficile à dire. La meilleure prévention sera réalisée lorsque tout le monde aura pris conscience du phénomène du dopage et des dangers qui en découlent, comme en matière de drogue. Il y a donc encore énormément à faire. Tant que nous vivrons dans une société qui célèbre de manière excessive les vainqueurs, il sera très problématique de faire évoluer les choses. Il faudrait enfin réaliser que les sportifs sont des êtres comme les autres, mais qui ont seulement travaillé spécifiquement certains domaines.

– **Que diriez-vous à un jeune sportif pour le dissuader de céder à la tentation du dopage ?**

– Je ferais référence à l'adage «un esprit sain dans un corps sain». Pour préciser ma pensée, je dis que l'activité sportive doit être en premier lieu une recherche personnelle, et non une recherche de notoriété, de gloire ou d'argent. Il faut garder des valeurs saines et humaines. Je sais que mon image du sport est idéaliste, mais cela correspond à mes idées. En allant plus loin, j'estime qu'on devrait punir les vendeurs de produits dopants comme les dealers qui vendent de la drogue.

Les paroles fort sensées de Jean-Mary Grezet méritent réflexion, non ?

Il faut rester propre

Commentateur émérite à la TV romande de l'athlétisme et du ski nordique, ainsi que chef du service des sports, Boris Aquadro a, par la force des choses, été souvent confronté aux questions suscitées par le dopage dans le sport. Avis autorisé d'un connaisseur.

– On parle de plus en plus de dopage. Y a-t-il vraiment une multiplication des cas, ou plutôt une plus grande médiatisation ?

– Il y en a plus, mais il est vrai qu'on en parlait moins avant. On savait qu'il y avait déjà du dopage dans les années 50 et 60. Cela s'est accentué dans les années 70, avant de véritablement exploser en 1988 à Séoul. L'une des causes peut être trouvée dans le nationalisme des pays du bloc de l'Est de l'époque. Pour eux, le sport avait une importance politique. Mais attention, le dopage existait aussi de l'autre côté !

– Etes-vous parfois dégoûté du sport, comme après l'affaire Ben Johnson par exemple ?

– Heureusement qu'il y a eu cette affaire. Malheureusement pour lui, Johnson a été le lampiste pour les autres. Cela a donné une secousse décisive. Mais beaucoup d'autres ont passé entre les gouttes. On a attaqué le mal par le haut en faisant un exemple. Il n'empêche que je me suis senti profondément touché, atterré même, lorsque j'ai appris la nouvelle. Je n'avais pas une sympathie particulière pour Johnson, mais sa course de Séoul, sur le moment, c'était un truc fou, incroyable. En direct, je n'ai pas pensé une seconde qu'il était dopé. Après, je ne voulais pas y croire. J'avais bien plus de doutes sur Florence Griffith-Joyner, dont l'aspect physique avait beaucoup plus changé que celui de Ben Johnson, et qui avait réalisé une progression subite au contraire du Canadien qui s'était amélioré régulièrement au fil des ans.

– Les autorités sportives font-elles assez pour combattre le fléau du dopage ?

– La lutte s'intensifie toujours plus. Le problème, c'est que chaque fois qu'on trouve un nouveau moyen de déceler le dopage, de nouveaux produits apparaissent. Il y a une escalade. L'important serait maintenant d'arriver à pratiquer des contrôles sanguins. Le CIO, ainsi que les fédérations que je connais bien comme celle d'athlétisme, font de gros efforts. En fait, on peut affirmer que la prise de conscience a eu lieu et que les autorités sportives ont compris le problème.

– Pratiquement, comment peut-on éloigner les jeunes du dopage ?

– Pour moi, le drame, c'est le petit jeune de 17 ou 18 ans qui se « prépare » avec des produits interdits. Je lui dirais qu'il est important de développer

un sentiment d'éthique sportive. Et j'essayerais de lui faire comprendre que la propreté physique et morale est finalement bien plus importante que le résultat. Car il ne faut pas se laisser bercer par les performances sportives: la vie, ce n'est pas que le sport. A 30 ans, quand la carrière touche à sa fin, c'est un nouveau chapitre qui commence. Et il vaut mieux être en bonne santé pour l'apprécier pleinement.

Donc, mieux vaut ne pas toucher au dopage, pour ne pas hypothéquer son avenir !

* * *

Comment se passe un contrôle

Pour détecter les tricheurs, il faut procéder à des contrôles. La Palice n'aurait pas dit mieux ! En Suisse, c'est l'Association Suisse du Sport (ASS) qui est responsable de ces contrôles, par l'intermédiaire de sa commission de lutte contre le dopage. Celle-ci fixe les modalités générales (combien de contrôles incombent à quelles associations, quels athlètes sont à contrôler en dehors des compétitions, etc.).

Lors des compétitions, ce sont les associations sportives qui exécutent les contrôles, alors que l'ASS procède à ceux qui sont faits en dehors des compétitions.

Des contrôleurs volontaires spécialement formés et appartenant aux associations sportives procèdent aux contrôles lors des compétitions. Leur carte de légitimation attestent qu'ils ont suivi les cours de formation et de perfectionnement requis. Pour les contrôles en dehors des compétitions, plusieurs centres régionaux (instituts de médecine légale, hôpitaux cantonaux) sont instruits et équipés pour prélever et expédier des échantillons d'urine. Car le contrôle de dopage, c'est une procédure qui comprend l'analyse d'urine en vue de déceler des substances interdites.

Qui est contrôlé ? Il y a plusieurs cas : contrôle aléatoire, donc surprise. Les vainqueurs et/ou des participants de compétitions tirés au sort. Enfin, des athlètes de pointe peuvent également être contrôlés en tout temps en dehors des compétitions.

Le contrôleur antidopage ou son aide remet la formule officielle de convocation au sportif, qui doit en accuser réception en la signant. Le sportif doit

alors se présenter au contrôle dans le délai imparti. Il peut se faire accompagner par une personne de confiance (entraîneur, soigneur ou autre). Il doit suivre les instructions du contrôleur dont il reste sous la surveillance jusqu'à la fin de la procédure. L'urine est répartie dans deux flacons de verre (échantillon A, 40 ml au minimum, et échantillon B, 30 ml au minimum). Ces flacons sont alors bouchés et scellés. Le nom du sportif et les numéros de code des sceaux sont enregistrés au protocole officiel. Le sportif peut y noter ses remarques et indiquer des médicaments utilisés. Le contrôleur et le sportif doivent ensuite tous deux signer le protocole.

Lorsqu'un sportif esquive ou refuse un contrôle antidopage, une sanction est d'emblée prononcée à son égard comme si son contrôle avait donné un résultat positif.

Les échantillons sont ensuite envoyés à un laboratoire ayant reçu l'agrément du CIO pour l'analyse de substances interdites. Ce laboratoire examine d'abord seulement l'échantillon A, alors que le B est conservé scellé au frais.

Les échantillons ne peuvent pas être manipulés, les flacons étant scellés au moyen d'une bande spéciale qui porte un numéro de code indiqué sur la formule officielle dont le sportif reçoit copie. Le laboratoire ne connaît aucun nom, il ne reçoit que les flacons codés. Si l'on essaye de détacher la bande de scellement, son aspect se modifie et des traces restent sur le verre. Le système est ainsi très sûr.

Si, au terme de l'analyse, aucune substance interdite n'est décelée dans l'urine, le résultat négatif est communiqué à l'association compétente. L'échantillon B est détruit.

Par contre, si le premier contrôle s'avère positif, le laboratoire avise alors l'association compétente, qui avise à son tour le sportif et lui demande de prendre position.

Dans un délai de 24 heures, le sportif peut demander une contre-épreuve par analyse de l'échantillon B. Il a le droit d'assister à cette contre-épreuve en présence d'un expert et/ou d'une personne de confiance de son choix. Si le résultat de cette contre-épreuve est négatif, le premier contrôle est également considéré comme négatif. En revanche, si l'analyse de l'échantillon B confirme celle de l'échantillon A, le contrôle antidopage est jugé positif. L'association compétente décide de sanctions en première instance. Le sportif a le droit d'être entendu au préalable et de prendre connaissance du dossier. L'affaire est à traiter confidentiellement jusqu'à la décision de première instance, ce qui est loin d'être toujours le cas...

Après la décision de première instance, le sportif peut recourir auprès d'un tribunal arbitral contre cette décision. Il peut aussi se faire conseiller par les spécialistes de la commission de lutte contre le dopage de l'ASS.

Les résultats obtenus en laboratoire sont très fiables. En effet, avant d'être admis à analyser des échantillons pour le compte de l'ASS, un laboratoire doit répondre aux très sévères exigences imposées par le CIO. Celles-ci comprennent des dispositions quant à l'adaptation constante des installations et des méthodes aux dernières acquisitions scientifiques, quant à la qualification des collaborateurs du laboratoire et quant aux critères de qualité internes.

De plus, un laboratoire agréé doit passer chaque année un examen et deux épreuves intermédiaires pour conserver ce privilège.

Tiré de l'aide-mémoire à l'intention des sportifs, édité par l'ASS.



Les raisons d'un refus

Il y a de bonnes raisons pour refuser le dopage. En voici quelques-unes ci-dessous.

Le dopage influence abusivement les performances

Le triste exemple fourni, bien malgré lui, par Ben Johnson est édifiant. Avec le recours à des substances interdites, Johnson avait développé une impressionnante musculature. Nul besoin de se rappeler de ses courses phénoménales de Rome ou de Séoul. Seulement voilà : il n'aurait jamais pu accomplir de tels exploits s'il était resté propre. Et, pour une fois, la morale a gagné puisque le tricheur a été pris, et plutôt deux fois qu'une !

Reste qu'il ne faut pas mettre tout le monde dans le même panier et soupçonner chaque auteur d'un exploit de s'être dopé. Il fallait quand même le dire.

L'interdiction du dopage fait partie des règles de compétition

Les règles sont faites pour être respectées. Sans cette condition, il devient très aléatoire de faire quoi que ce soit. La codification est nécessaire partout, pour régler le trafic routier, le mode d'élection pour un poste ou, dans le cas qui nous occupe, pour délimiter ce qui est permis et ce qui ne l'est pas dans le cadre d'une compétition sportive. Le dopage, ce n'est pas permis. C'est compris ?

Le dopage peut nuire à la santé

Abuser de produits dopants peut gravement mettre en danger la santé du sportif. Il y a plusieurs cas édifiants à cet égard. Le sportif ne doit jamais oublier que, au terme de sa carrière, une nouvelle vie commence, qui peut souvent se révéler plus ardue que sa vie de sportif. Dans ces conditions, mieux vaut jouir d'une santé intacte. Et puis, franchement, vaut-il la peine de mettre sa vie en péril pour courir quelques centièmes plus vite ou pour lancer dix ou vingt centimètres plus loin ? La question mérite réflexion.

Se doper n'est pas loyal

Dans le sport, l'idéal serait que tous les participants partent à armes égales. La réalité, on le sait, ne correspond pas à cette vision idyllique des choses. Si l'on ne peut guère s'opposer aux différences de moyens financiers qui peuvent exister, on peut par contre lutter afin que les athlètes, sur un point de vue purement physiologique, soient à égalité. Il faut que la loyauté règne dans le sport. Vaste mission s'il en est...

Le dopage ternit la réputation du sport

Pour le profane, la simplification est tentante. Il suffit qu'un ou deux athlètes soient déclarés « positifs » pour que l'on mette tout le monde dans le même panier. « Tous des dopés », combien de fois n'a-t-on pas entendu cette remarque ? Ceci suffit à illustrer à quel point le dopage vient ternir la réputation du sport.

L'avis du docteur Jenoure

Le docteur Peter Jenoure est sans aucun doute quelqu'un qui connaît bien la médecine du sport. Il représentait donc l'interlocuteur idéal pour évoquer ce vaste sujet qu'est le dopage.

Peter Jenoure, en plus de ses activités professionnelles (il dirige une clinique spécialisée à Muttenz), fait partie d'une sous-commission de la commission médicale du CIO, en tant que représentant de la FIFA. La tâche de cette sous-commission est principalement de mettre au point un dispositif pour réaliser des contrôles antidopage en dehors des phases de compétition. Cela pose bien entendu pas mal de problèmes pratiques.

– Comment travaillez-vous au sein de cette sous-commission ?

– Nous nous réunissons deux ou trois fois par an, pour discuter de tous les aspects (médicaux, financiers, juridiques) que pose l'introduction de contrôles effectués par surprise. A mon sens, le travail que nous faisons est valable et intéressant, mais de très longue haleine. En effet, les législations des différents pays et les possibilités offertes sur les différents Continents ne sont pas comparables. Par conséquent, tout va relativement lentement, parfois trop à mon goût.

– Comment estimez-vous l'ampleur du dopage dans le sport actuel de haut niveau ?

– C'est à mon avis la question principale. Le phénomène du dopage est-il aussi répandu que peut le faire penser la place qu'il occupe dans les médias, ou est-il seulement réservé à une toute petite frange de la population sportive, comme le font penser les statistiques ? Il faut savoir que les 21 laboratoires accrédités par le CIO effectuent, dans le monde et par année, environ 80 000 contrôles. Et les cas positifs ne représentent que le 2% et des poussières ! Dans notre pays, nous effectuons un millier de contrôles par an, et les chiffres n'atteignent même pas le pourcent. En considérant ces statistiques, on serait tenté de dire que le problème n'est pas aussi grave qu'on le prétend. Où se situe la vérité ? Il est malheureusement impossible de répondre à cette question, vu l'important investissement émotionnel que suscite toute discussion à ce sujet.

– Est-ce que la situation va en s'aggravant ?

– Si l'on s'en tient aux statistiques, non. Mais il y a évidemment d'autres facteurs à considérer. Ce qui m'inquiète, c'est qu'en renforçant la législation contre le dopage, on a en quelque sorte forcé les tricheurs à trouver des substances ou des moyens toujours plus sophistiqués, et souvent plus dangereux, en tout cas potentiellement. Dans ce sens, il y a certainement une aggravation.

– Quelles sont les conséquences du dopage sur l'organisme, du point de vue médical ?

– Elles ne peuvent pas être décrites de manière simple. En effet, le dopage est une notion juridique. S'est dopé celui chez qui on a, après analyse, trouvé des produits interdits. Cependant, la nocivité de ces produits dépend de la manière dont ils sont pris, de leur dosage ainsi que de la durée de leur prise. Ceci n'a rien à voir avec la positivité du résultat. Vous pouvez prendre très peu de médicaments et être positif. A la limite, vous pouvez en prendre beaucoup et ne pas être positif... si vous êtes assez malin. Ceci est pour moi l'un des aspects les plus frustrants du dopage. D'autre part, les produits utilisés pour se doper, s'ils sont pris en dosage habituel, ne sont pas beaucoup plus dangereux qu'une simple aspirine, encore qu'il faille rester prudent dans ces affirmations. Par conséquent, c'est surtout le fait que ces produits soient pris sans aucun contrôle, de manière sauvage, qui les rend dangereux. Ceci est vrai autant pour les stimulants, qui créent des dépendances psychiques bien connues au niveau des autres drogues, que pour les anabolisants, qui eux ne créent pas de dépendance, mais qui ont une toxicité assez impressionnante, par exemple au niveau du foie ou des organes sexuels. Mais je répète que les lésions importantes occasionnées à la santé ne surviennent que si les dosages au sens large du terme sont tout à fait inadéquats.

– On dit souvent que le dopage progresse plus vite que les moyens de contrôle. Est-ce vrai ?

– Je ne sais pas. Lorsqu'une nouvelle méthode permettant d'améliorer la performance est découverte, il est un fait qu'il faut un certain temps jusqu'à ce que l'on sache que cette méthode est utilisée de manière délibérée, et ensuite il faut trouver la mesure de laboratoire excessivement fiable qui permette de décrypter avec certitude s'il y a dopage ou non. Ici, il y a un problème important à souligner: les contrôles antidopage sont faits selon des critères de certitude scientifique incroyables! Dans certains cas, on dit même qu'ils sont supérieurs à ceux utilisés en médecine légale. Je ne sais si c'est tout à fait vrai, mais je pense que l'ordre de grandeur est juste. Le législateur veut savoir avec certitude si le tricheur a vraiment triché, et pour ce faire, il a placé la barre excessivement haut. Sur un autre plan, il est clair que la sophistication des moyens de se doper est telle qu'il est, dans certaines situations, impossible de dépister les produits. L'utilisation de peptides de types hormonaux, qui ressemblent de telle manière aux originaux humains, fait qu'ils sont pratiquement indécélables, en particulier aussi longtemps que l'on utilisera l'analyse par voie d'urine.

– Le CIO semble avoir maintenant pris le taureau par les cornes. N'est-ce pas un peu tard ?

– C'est vrai que le CIO a fait de gros efforts, mais des efforts sont aussi effectués à d'autres niveaux. En Suisse, l'ASS et ses partenaires du sport suisse (le comité olympique suisse, l'école fédérale de sport de Macolin) ont également fait un énorme effort. Les Fédérations internationales ont aussi compris qu'il fallait lutter contre le dopage. Enfin, les organismes gouvernementaux se sont liés au CIO pour attaquer le problème. Je crois que le CIO a ce prestige qui fait qu'on lui attribue tous les mérites, mais, dans l'ombre, il y a des organismes tout aussi efficaces qui agissent. Le CIO a cependant un rôle capital à jouer. Je le vois dans la commission dans laquelle je siège. En effet, c'est lui seul qui a cette autorité morale qui lui permet de passer par dessus les systèmes et les frontières. Quant à savoir si c'est trop tard, je dirais qu'il n'est jamais trop tard pour bien faire, et mieux vaut tard que jamais !

– Quels sont les moyens dont dispose la commission médicale du CIO pour combattre le dopage ?

– Elle dispose de son autorité morale, de laboratoires très bien équipés ainsi que d'une réglementation qui oblige les Fédérations internationales qui veulent participer aux JO de faire des contrôles. Le CIO a aussi la puissance financière et les moyens de ses ambitions. Il faut savoir qu'un contrôle antidopage en Suisse coûte à peu près 300 francs. Vous avez donc très rapidement englouti une somme importante si vous voulez vraiment faire le nombre de contrôles qui permet au filet d'avoir des mailles assez étroites pour ne pas laisser passer trop de mauvais poissons.

– Le dopage ne concerne-t-il que les sportifs ?

– Encore une fois, le dopage est une affaire de définition. Seul le sport a décidé qu'il était interdit d'utiliser des médicaments ou des moyens de ce type pour améliorer la performance. En musique, on sait que certains artistes prennent les mêmes produits que les sportifs pour avoir une performance artistique supérieure. Je pense à des violonistes qui prennent des bêtabloquants pour ne pas trembler afin que le son de leur instrument soit plus pur. On connaît aussi l'usage de médicaments dans l'industrie. Aussi, dans l'arc jurassien, les horlogères, pour augmenter leur prestation de travail, abusaient d'anti-douleurs pour lutter contre le mal de tête induit par leur labeur. On dit que de nombreux politiciens utilisent, à nouveau des bêtabloquants, qui permettent d'éviter le tremblement de la voix, ce qui donne peut-être un ton plus convaincant, encore qu'on puisse souvent en douter. Finalement, dans de nombreuses situations de la vie courante, on utilise des médicaments pour améliorer son rendement, que cela soit intellectuel, physique, sexuel ou autre. Mais la notion de dopage n'existe que dans le milieu sportif.

– Sera-t-il un jour possible de supprimer le dopage ?

– Je ne pense pas. Même si les références historiques sont parfois anecdotiques, on se rend compte que, depuis la naissance du sport, il y a eu des essais pour améliorer la performance. On dit que les athlètes olympiques antiques prenaient des viandes spéciales pour sauter plus haut ou être plus fort, que certains mangeaient même les testicules de taureau pour décupler leur force. Au début du siècle, où le sport n'avait pas la même position qu'aujourd'hui, on décrit également des choses effarantes, notamment dans le milieu cycliste. Je crois donc que cette tentation d'ingurgiter des produits dits miracle pour améliorer la performance fait presque partie de la nature humaine. Ensuite, il ne faut pas oublier que le médicament a une place très forte dans la société dans laquelle nous vivons. Et le monde sportif est dans bien des domaines le miroir de cette société. Je ne suis donc pas très optimiste à ce sujet, ce qui ne veut pas dire qu'il ne faille pas continuer à combattre ce fléau.

– Quelle est l'influence du dopage sur la performance sportive ?

– C'est une question très intéressante, mais à laquelle on ne peut que partiellement répondre. Il est clair que, par le dopage uniquement, il n'est pas possible de réaliser les performances que l'on connaît aujourd'hui au plus haut niveau. La performance est un ensemble dépendant de toute une série de facteurs, tels que le talent, l'entraînement, la santé, les particularités morphologiques, une psychologie à toute épreuve, et j'en passe. Le dopage ne représente qu'un élément de cet ensemble. Il faut donc que tout joue, que tout soit réuni. Le dopage peut être ce petit plus qui sépare la quatrième de la première place, et c'est finalement pour cela que les gens se dopent. Il existe un certain nombre d'études, scientifiquement valables, qui démontrent que l'un ou l'autre procédé, je pense notamment au dopage par le sang, ont augmenté des paramètres assez importants pour influencer l'endurance. Mais une endurance élevée ne signifie pas encore la victoire en ski de fond ou dans le marathon, car d'autres caractéristiques entrent en ligne de compte, par exemple l'intelligence tactique. Et ce dernier paramètre n'est absolument pas influencé par le dopage. Il est aussi faux de vouloir mettre des performances exceptionnelles seulement sur le compte du dopage. Les athlètes qui réalisent ces exploits, avec ou sans dopage, sont des athlètes de très haut niveau.

– Où situez-vous la limite entre le dopage et les soins ?

– C'est très clair, la limite est située dans le règlement ! Il y a bien entendu un aspect arbitraire dans cette affirmation, mais, dans le sport, beaucoup de règles sont arbitraires. Au football, les règles de jeu ont été établies il y a plus de cent ans par des gentlemen anglais, et on continue de les appliquer, et c'est peut-être ce qui fait le charme du football. Par conséquent,

les sportifs doivent accepter ces règles en matière de dopage, même si elles ne sont pas toujours satisfaisantes. Ce qu'il faut dire avec la conviction, et avec l'expérience accumulée dans le milieu de la médecine du sport, c'est qu'il est tout à fait possible de soigner n'importe quel athlète, au niveau qui le rend encore apte à faire du sport, avec des médicaments qui ne figurent pas sur la liste des produits interdits. Il est fallacieux de vouloir faire croire que l'on restreint les possibilités de traitement d'un athlète ou les moyens d'un médecin à cause de cette liste. Et lorsqu'il s'agit d'utiliser à tout prix un produit de cette liste, à mon sens, un athlète n'est plus en mesure de concourir dans un délai bref: par conséquent, on peut utiliser le médicament en question! Un problème supplémentaire est constitué par le fait qu'il n'est hélas pas possible de distinguer entre le sportif honnête qui prend un médicament pour se soigner et le malhonnête qui prétend devoir prendre un médicament alors qu'il ne le fait que pour augmenter sa performance. Il y aura toujours ce sentiment d'injustice, d'inachevé. Mais ce sentiment se retrouve dans toute une série de situations humaines, il n'est vraiment pas propre au sport.

Qui est Peter Jenoure ?

Peter Jenoure, Biennois né en 1946, marié et père de trois garçons, a découvert la médecine du sport à Macolin, dans le cadre de l'école fédérale de sport.

Après ses études de médecine, il a travaillé durant deux ans trois quarts à Macolin, obtenant le titre de spécialiste en médecine générale. L'équivalent en médecine sportive n'existe pas !

S'intéressant à fond à ce domaine, et constatant que les possibilités n'existaient guère ailleurs qu'à Macolin, il a choisi une solution privée en créant avec un collègue une clinique spécialisée dans la médecine sportive, à Muttenz.

Peter Jenoure exerce de nombreuses fonctions au sein du sport. Il est notamment médecin de la FSS, membre de la commission médicale de la FIS, conseiller médical de la FIFA, médecin olympique suisse, président de la commission médicale de l'ASS, etc.

Ce qui est interdit

En Suisse, c'est l'ASS qui détermine quelles sont les substances et méthodes interdites. Pour ce faire, elle édite périodiquement une liste qui correspond à celle du CIO. Il faut savoir que cette liste de substances et méthodes n'est pas exhaustive. Elle contient des exemples et mentionne de ce fait «et substances apparentées» en regard de chaque catégorie.

Actuellement, les substances et méthodes suivantes sont interdites:

- **Stimulants**: excitants.
- **Narcotiques**: anti-douleurs puissants.
- **Anabolisants** (hormones stéroïdiennes): roborants musculaires généralement dérivés de l'hormone sexuelle mâle testostérone.
- **Bêtabloquants**: calmants.
- **Diurétiques**: activent l'émission d'urine et font rapidement perdre du poids.
- **Hormones peptidiques** (sécrétées par l'hypophyse ou préparées par génie génétique): stimulent par exemple la croissance, la sécrétion d'hormones sexuelles ou la maturation de globules rouges.
- **Dopage au sang**: augmentation du nombre de globules rouges par transfusion sanguine pour améliorer l'endurance.
- **Manipulation d'urine**: dilution, échange, influence médicamenteuse (pro-bénécide) sur l'excrétion d'hormones.

Enfin, chaque sportif doit savoir qu'il assume lui-même la responsabilité de rendre son médecin ou son pharmacien attentifs à la liste de substances interdites en vigueur.

Contrairement à ce que l'on affirme parfois, il existe des médicaments qui ne contiennent aucune substance interdite pour soulager des maux bénins tels que gorge irritée, toux, rhume léger, fièvre, rhume des foins et analogues. Ces médicaments sont recensés dans une liste de l'ASS, mais cette liste, là encore, n'est pas exhaustive. Il est donc recommandé de demander l'avis préalable d'une personne compétente avant d'ingurgiter tel ou tel produit, même si celui-ci se trouve en vente libre.

Tiré de l'aide-mémoire à l'intention des sportifs, édité par l'ASS.

Ce qui est interdit

En Suisse, c'est l'ASS qui détermine quelles sont les substances et méthodes interdites. Pour ce faire, elle édite périodiquement une liste qui correspond à celle du CIO. Il faut savoir que cette liste de substances et méthodes n'est pas exhaustive. Elle contient des exemples et mentionne de ce fait «et substances apparentées» en regard de chaque catégorie.

Actuellement, les substances et méthodes suivantes sont interdites:

- **Stimulants**: excitants.
- **Narcotiques**: anti-douleurs puissants.
- **Anabolisants** (hormones stéroïdiennes): roborants musculaires généralement dérivés de l'hormone sexuelle mâle testostérone.
- **Bêtabloquants**: calmants.
- **Diurétiques**: activent l'émission d'urine et font rapidement perdre du poids.
- **Hormones peptidiques** (sécrétées par l'hypophyse ou préparées par génie génétique): stimulent par exemple la croissance, la sécrétion d'hormones sexuelles ou la maturation de globules rouges.
- **Dopage au sang**: augmentation du nombre de globules rouges par transfusion sanguine pour améliorer l'endurance.
- **Manipulation d'urine**: dilution, échange, influence médicamenteuse (pro-bénéfice) sur l'excrétion d'hormones.

Enfin, chaque sportif doit savoir qu'il assume lui-même la responsabilité de rendre son médecin ou son pharmacien attentifs à la liste de substances interdites en vigueur.

Contrairement à ce que l'on affirme parfois, il existe des médicaments qui ne contiennent aucune substance interdite pour soulager des maux bénins tels que gorge irritée, toux, rhume léger, fièvre, rhume des foins et analogues. Ces médicaments sont recensés dans une liste de l'ASS, mais cette liste, là encore, n'est pas exhaustive. Il est donc recommandé de demander l'avis préalable d'une personne compétente avant d'ingurgiter tel ou tel produit, même si celui-ci se trouve en vente libre.

Tiré de l'aide-mémoire à l'intention des sportifs, édité par l'ASS.

Liste des donateurs

A.J.S. Ing. civils, Neuchâtel
Aero Watch, Neuchâtel
A.B.M., Neuchâtel
Aux Armourins, Neuchâtel
Banque cantonale neuchâteloise
Banque Bonhôte & Cie, Neuchâtel
Banque Populaire Suisse, Neuchâtel
Benzina SA, La Chaux-de-Fonds
Bühler & Fils SA, Marin
Bulgari Time SA, Neuchâtel
Calida SA, Sursee
Châtenay SA, Areuse
Corum, Ries, Bannwart SA, La Chaux-de-Fonds
Centrale Laitière, Neuchâtel
Coop, Neuchâtel
Elvia Assurances, Neuchâtel
Fabriques de Tabac Réunies SA, Neuchâtel
Guillod Gunther SA, La Chaux-de-Fonds
Hôtel City, Neuchâtel
Imprimerie Moser sa, Neuchâtel
Kuntzer J.-Cl. & Fils, Saint-Blaise
KPMG Fides SA, Neuchâtel
Leschot SA, Neuchâtel
L'Express SA, Neuchâtel
Messeiller C.-H. Imprimeur, Neuchâtel
Moderna Cuisines SA, Neuchâtel
Neuchâtel Asphalte SA, Travers
Securitas SA, Neuchâtel
Société neuchâteloise de médecine, Neuchâtel
Ralston Energy Systems SA, UCAR, La Chaux-de-Fonds
Ribsol Electronic SA, Les Verrières
Universo SA, La Chaux-de-Fonds
Winterthur Assurances, Neuchâtel
Zurich Assurances, Neuchâtel

L'Association neuchâteloise de la Presse sportive remercie très chaleureusement toutes les entreprises qui, par leurs dons, ont permis l'édition de cette brochure.

