

Documentation PÔLE SPORT-SANTE CHAMPAGNE ARDENNE

CIRDD Toxibase,
Collège et Comités d'Education pour la Santé
de la Région

Actualités concernant la santé des sportifs,
la prévention et
la lutte contre le dopage

Juillet 2005

R
U
B
R
I
Q
U
E
S

- Net p. 2
- Ouvrages p. 4
- Revues p. 6
- Prévention p. 9
- Presse p. 10

Sur le site du CPLD : <http://www.cpld.fr/site/site.php>

Le rapport d'activité 2004 du CPLD

Le 7 avril 2005, le Conseil de prévention et de lutte contre le dopage présentait son rapport d'activité 2004. Disponible en texte intégral sur le site de la documentation française

<http://lesrapports.ladocumentationfrancaise.fr/BRP/054000221/0000.pdf>

et sur le site du CPLD :

<http://www.cpld.fr/site/fichiers/general/RAPPORT%202004.pdf>

et disponible en version papier au CIRDD de Reims

Savoir sport :

Actualités dans le domaine de la prévention et la lutte contre le dopage

Contrôles et sanctions :

- › Arrêté du 25 mars 2005 modifiant l'arrêté du 20 avril 2004 modifié relatif aux substances et aux procédés mentionnés à l'article L. 3631-1 du code de la santé publique (rectificatif)
- › Arrêté du 25 mars 2005 modifiant l'arrêté du 20 avril 2004 modifié relatif aux substances et aux procédés mentionnés à l'article L. 3631-1 du code de la santé publique
- › Décret n° 2005-267 du 21 mars 2005 portant publication de l'amendement à l'annexe de la convention contre le dopage du 16 novembre 1989, adopté à Strasbourg le 18 novembre 2004

A l'adresse suivante :

http://www.santesport.gouv.fr/contenu/textes_officiels/textes.asp?PATH=/contenu/textes_officiels/textes.asp&FIC=d:serveurÑr-010-017contenuextes_officielsextes.asp

Sites à découvrir :

Les sites référencés ci-après ont été recommandés par les deux comités éditoriaux INFE Montréal et INSEP Paris, car relatant une connaissance susceptible d'avoir des applications en matière d'amélioration de la performance sportive

<http://www.volodalen.com>

Site très intéressant. 350 pages de conseils sur l'entraînement, la physiologie, la biomécanique, la psychologie

<http://www.menarini.fr>

Premier site francophone consacré à la médecine du sport présentant des informations et des connaissances intéressantes également pour les entraîneurs. Notamment avec l'accès par "Sport" avec des informations sur le suivi de l'entraînement, la technopathie, l'épidémiologie relatifs au sport concerné. Et avec l'accès par "Interspécialité" avec des informations de l'ordre de la dermatologie, de la nutrition, de la stomatologie, du cardio-vasculaire...

<http://www.mobile-sport.ch>

Site de la revue MOBILE de l'Office Fédéral des Sports de Macolin - Suisse.

Des articles intéressants pour les entraîneurs sont en accès libre dans la rubrique "Archives" sur : la force (Jean Pierre Egger), le coaching, la concentration, la physiologie féminine

<http://www.cces.ca>

Le site officiel du "Conseil canadien pour l'éthique dans le sport" présente de nombreuses informations aux athlètes et aux entraîneurs afin de leur permettre une pratique sportive sans drogue.

<http://sprint.insep.fr/entree/index.php>

Le but de ce site est de faciliter l'échange et la diffusion d'informations (d'ordre biomécanique) en utilisant les technologies Internet pour donner les résultats en ligne et organiser un espace d'échange entre athlètes, entraîneurs, chercheurs.

Quelques autres sites qui méritent votre attention :

Le site de Vivre sport, développé en lien avec dopage.com :

<http://www.dopage.com/vivresport/fr/internet/esprit/objectifs/index.php>

Les objectifs :

Cette opération baptisée "Vivre Sport" a pour objectif de faire connaître les dispositifs de prévention et de lutte contre la violence et le dopage en France.

Il s'agit de responsabiliser les sportifs amateurs, l'encadrement sportif ainsi que les sportifs de haut-niveau en leur proposant la signature d'un engagement qui confirmera leur volonté de pratiquer et promouvoir un sport sain et sans violence.

Tous ceux qui s'engageront dans cette démarche pourront être repérés par les autres et notamment les plus jeunes grâce au port d'un lacet vert.

Ceux qui le souhaitent peuvent s'inscrire gratuitement et voir figurer leur nom et leur discipline sportive dans le site <http://www.vivre-sport.com>.

Au travers de ce site, et de la chaîne symbolique qui va s'y développer, il sera désormais facile de repérer l'ampleur des gens qui s'impliquent réellement dans cette démarche de prévention.



Objectif général :

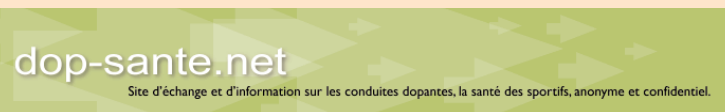
- › Faire connaître par le plus grand nombre les dispositifs de prévention de lutte contre la violence et le dopage dans le sport.
- › Réaliser une opération de prévention qui pourra s'auto-développer par et pour les sportifs de tous niveaux.

Objectifs spécifiques :

- › Donner aux sportifs la possibilité de facilement trouver des réponses aux questions concernant le dopage.
- › Permettre aux sportifs qui le souhaitent de s'engager personnellement contre le dopage et la violence dans le sport en signant une charte.
- › Permettre aux sportifs de devenir des personnes ressources facilement repérables par les autres et notamment les plus jeunes grâce au port d'un lacet vert.

Le site de L'AMPLD de Nantes :

L'antenne médicale de prévention et de prise en charge des conduites dopantes des Pays de la Loire, 9, rue de Bouillé 44000 Nantes.
N° vert : 0.800.880.504



<http://www.dop-sante.net/infos/sommaire.php3>

Synthese de la journée inter addictive "addictions-sport-performance" (Nantes le 21/01/2005) par Hervé YDE :

http://www.dop-sante.net/infos/article.php3?id_article=90

OUVRAGES

Il ont été dénichés dans la liste d'acquisition de la documentation d'INSEP et quelques autres sources :

Merci de nous signaler les ouvrages qui vous paraissent particulièrement intéressants : ces retours nous permettront d'adapter notre politique d'acquisition à vos besoins.

Nutrition et performances sportives

W.D. Mcardle, F.I. Katch, V.L. Katch ; trad. et adaptation de la 1ère éd.américaine par Nathalie Rieth ; révision scientifique de Jean-Paul Dehaye. - Bruxelles : De Boeck, 2004. - 686 p. :ill. ; 24 cm
ISBN : 2-8041-4397-X ; Prix : 75 e

Le Sport de haut niveau en France : sociologie d'une catégorie de pensée

Sébastien Fleuriel. - Saint-Martin d'Hères(Isère) : PUG, 2004. - 95 p. ; 24 cm. - (Sports, cultures, sociétés)
ISBN : 2-7061-1212-3 ; Prix : 15 e

Périls sur les jeux olympiques : trop vite, trop haut, trop fort ?

Henri Charpentier, Alain Billouin, en collab. Avec Euloge Boissonade ; préf. de Jean Lacouture, postface

d'Henri Sérandour. - Paris : Le Cherche Midi, 2004. - 283 p. :ill. en coul. ; 24 cm. - (Documents)
ISBN : 2-7491-0260-X ; Prix : 18 e

Les Interdits, fondements de la liberté

Michel Fize. - Paris : Presses de la Renaissance, 2004. - 295 p. ; 24 cm
ISBN : 2-7509-0007-7 ; Prix : 19 e

Les Héros sont fatigués : sport, narcissisme et dépression

Patrick Bauche. - Paris : Payot, 2004. - 190 p. ; 23 cm
ISBN : 2-228-89721-3 ; Prix : 15 e

Sport & agressivité

Luc Collard. - Meolans-Revel (Alpes de Haute-Provence) : Désiris, 2004. - 237 p. ; 22 cm
ISBN : 2-907653-95-4 ; Prix : 15 E

Champion dans la tête : la recherche de la performance dans le sport et dans la vie

François Ducasse ; avec la collab. de Makis Chamalidis. - Montréal : Ed. de l'homme, 2004. - 326 p. ; 22 cm
Prix : 20 E

Le Mental dans tous ses états : mythe et réalité du psychologique et de la préparation mentale chez le sportif. -

Paris : Chiron, 2004. - 239 p. ; 24 cm. - (Sports pratique)
ISBN : 2-7027-0993-1 ; Prix : 22 e

Le Coaching du sportif

Jérôme Sordello. - Paris : Amphora, 2004. - 159 p. ; 19 cm
ISBN : 2-85180-652-1 ; Prix : 19 e

L'Esprit sportif : devoirs et droits

Association française pour un sport sans violence et pour le fair play. - Paris : Association française pour un sport sans violence et pour le fair play, 2003. - 166 p. : ill. ; 24 cm

Développer les liens, améliorer l'accès : une exploration de l'impact social du sport

Marc Cloes, John Vincke. - Bruxelles : Fondation du roi Baudouin, 2004. - 74 p. : ill. ; 23 cm
ISBN : 2-87212-433-0

Sociologie du sport

Pascal Duret. - Paris : Payot, 2004. - 243 p. ; 18 cm. - (Petite bibliothèque Payot ; 506)
ISBN : 2-228-89881-3 ; Prix : 9 e

Les Adolescents et le sport : enquête 2001

Ministère de la jeunesse, des sports et de la vie associative et Institut national du sport et de l'éducation physique ; dir. Hervé Canneva. - Paris : Ministère de la jeunesse, des sports et de la vie associative : Institut national du sport et de l'éducation physique, 2004. - 200 p. ; 21 cm
ISBN : 2-86580-152-7 ; Prix : 13 e

Code du sport : édition 2005

réd. par Nathalie Bourzat, Jean-Christophe Breillat, Charles Dudognon, Jean-Pierre Karaquillo, Franck Lagarde. - 3e éd. - Paris : Dalloz, 2004. - 1124-6 p. ; 19 cm
ISBN : 2-247-05728-4 ; Prix : 58 e

Le Sport et la loi

Serge et Michel Pautot. - 2e éd. - Lyon : Juris-service, 2004. - 348 p. ; 24 cm. - (Activités associatives)
ISBN : 2-910992-47-0 ; Prix : 35 e

Droit et médecine du sport

Michèle Harichaux, Pierre Harichaux. - Paris : Masson, 2004. - 166 p. ; 21 cm. - (Sport)
ISBN : 2-294-01507-X ; Prix : 33 e

Vision et sport : performance, expertise et sport de haut niveau

Institut national du sport et de l'éducation physique, laboratoire Mouvement, action et performance ; Jean Le Rohellec, Jean-François Stein, Alain Guillard. - Paris : Institut national du sport et de l'éducation physique, 2004. - 42 p. : ill. ; 30 cm
Dervaux. - Paris : Flammarion, 2004. - 127 p. ; 22 cm
ISBN : 2-84867-056-8 ; Prix : 20 e

Tout pour soigner le stress : tous les traitements, conventionnels, alternatifs, non-médicamenteux

Dr Jean-Loup Dervaux. - Paris : Flammarion, 2004. - 127 p. ; 22 cm
ISBN : 2-84867-056-8 ; Prix : 20 e

Psychologie du métier d'entraîneur ou l'art d'entraîner les sportifs

Marc Lévêque (Vuibert, 2005).

Les mémentos du CREPS de Montpellier n°1 : " la dimension psychologique dans le sport " .

(CREPS de Montpellier - Collection Psychologie, 2003). / Sous la direction de Pierre Salamé.

Introduction à l'accompagnement psychologique des sportifs : document à l'intention des sportifs, des entraîneurs, des parents...

Science et Sports :

<http://www.elsevier.fr/html/detrevue.cfm?code=SP-Modul>



Volume 20, numéro 2, pages 2-109
(Avril 2005)

Une sélection de quelques articles
de la revue avec leur résumé

ARTICLE 1

Titre :

Revue générale : " **La fracture de fatigue : facteurs de risque et perspectives d'identification** ", pages 59-64

Auteurs :

S. Prouteau, C.-L. Benhamou, D. Courteix

Affiliation :

Laboratoire " Architecture du Tissu Osseux et Exercice Physique " (ATOSEP), faculté du sport et de l'éducation physique, université d'Orléans, France et unité Inserm U658, centre hospitalier régional d'Orléans, 1, rue Porte-Madeleine, BP 2439, 45032 Orléans cedex 01, France

Auteur correspondant : S. Prouteau, IPROS, CHR Orléans, 1, rue Porte-Madeleine, B.P 2439, 45032 Orléans cedex 01, France.

Résumé :

Objectifs

Le but de cette revue est de faire un constat sur les facteurs de risque liés à la fracture de fatigue et de présenter les récentes investigations de la microarchitecture osseuse susceptibles de permettre la détection des sujets à risque.

Actualités

Malgré 150 ans d'études de recherche consacrées à la fracture de fatigue, il n'existe à ce jour aucun moyen d'identifier les individus dont la structure osseuse les expose à un risque de fracture de fatigue. Bien qu'il soit

admis que l'étiologie des fractures est multifactorielle, aucun consensus n'a émergé. En absence d'outil d'identification, l'incidence de cette pathologie reste élevée.

Perspectives et projets

Dans une perspective de prévention et de réduction de la fracture de fatigue, un outil d'investigation utilisable en routine pour discriminer les sujets à risque s'avèrerait d'un apport considérable. À ce titre, l'analyse fractale sur radiographie osseuse, permettant de caractériser la microarchitecture osseuse, semble ouvrir de nouvelles perspectives dans l'identification des sujets à risque. En effet, une récente étude fait état d'un indice de texture osseuse Hmean plus faible chez les cas de fracture de fatigue (Hmean : 0,76510,027) que chez des sportifs contrôles (Hmean : 0,78770,016 ; p0,005).

ARTICLE 2

Titre :

Revue générale : **L'hormone de croissance : un dopant ?** - pages 65-73

Auteurs :

N. Desvigne

Résumé :

Objectif

Cette revue tentera de faire le point sur les modes d'actions et les effets de l'hormone de croissance sur la performance physique.

Actualité

Le dopage à l'hormone de croissance (aujourd'hui difficilement détectable) est né dans les années 1980 suite aux progrès réalisés dans la détection des stéroïdes anabolisants. L'hormone de croissance a deux actions principales, une indirecte de croissance, essentiellement par l'intermédiaire de l'Insulin-like Growth Factor-I et une directe, sur le métabolisme intermédiaire, d'insulinorésistance et de lipolyse.

Donnée en supplémentation dans un but d'amélioration des performances physiques (force, endurance, masse musculaire), elle est efficace chez l'adulte déficient en hormone de croissance, mais pas dans les autres pathologies responsables d'amyotrophie. Chez la personne âgée, chez le sportif d'endurance ou de force, on observe une augmentation de masse maigre (eau extracellulaire + tissu conjonctif), une diminution de masse grasse et de nombreux effets secondaires, mais aucun effet bénéfique sur les performances physiques.

Conclusion

S'il n'y a aucune preuve de l'efficacité de l'utilisation de la rhGH sur l'amélioration des performances physiques chez le sujet sain ; il est difficile d'extrapoler les résultats des études scientifiques à la pratique dopante, où les conditions de prise et d'usage ne sont pas comparables. L'effet de l'hormone de croissance sur la perte de masse grasse semble être la raison principale de son utilisation comme produit dopant.

ARTICLE 3

Titre :

Apports de sécurité en lipides chez le sportif à haut niveau d'entraînement - pages 74-82

Auteurs :

D. Chos a, D. Riche b, *

a Institut européen de diététique et de micronutrition (IDEM), péricentre, 2-15, avenue Thuès, 14000 Caen, France

b Service expertise nutrition du sport, BP 59, 66704 Argeles-sur-mer, France

Résumé :

Objectifs

Déterminer quels sont les besoins en lipides de sportifs ayant un gros volume d'entraînement.

Matériels et méthodes

Dix-neuf volontaires pratiquant la course à pied de longue distance ou le cyclisme furent recrutés sur la base du volontariat. Le protocole faisait appel à l'utilisation conjointe d'une enquête alimentaire associant un questionnaire de fréquence et un relevé sur quatre jours, permettant d'apprécier plus particulièrement la ration lipidique et à une évaluation biologique du " statut en acides gras ".

Résultats

En dépit d'un apport moyen de l'ordre de 1,5 g/kg par jour, 18 sportifs sur 19 présentaient, sur le plan biologique, des perturbations, touchant plus particulièrement le statut en " oméga 3 ". La valeur prédictive de l'enquête alimentaire est très faible, sauf en ce qui concerne le risque de déficit en " oméga 3 ". Il apparaît en effet que l'éviction systématique de l'huile de colza donne quasiment toujours lieu à un déficit en un ou plusieurs acides gras de la lignée " oméga 3 ". De plus, un apport glucidique insuffisant (inférieur à 6 g/kg par jour) favorise la présence d'anomalie sur le statut en acides gras, et ce quel que soit le niveau d'apport lipidique du sujet.

Conclusion

Il se confirme qu'une forte proportion des sportifs à haut niveau d'entraînement présentent des déficits en acides gras de la lignée " oméga 3 ", et qu'un apport lipidique de " sécurité " proche de 1,3 g/kg par jour est indispensable à une meilleure couverture des besoins lipidiques. Cependant, la qualité des apports est cruciale. En l'absence d'huile de colza, les besoins en " oméga 3 " paraissent beaucoup plus difficiles à satisfaire, même avec un niveau d'apport lipidique supérieur à 1,5 g/kg par jour. Enfin, un apport glucidique optimal est indispensable à la satisfaction des besoins lipidiques du sportif.

ARTICLE 4.

Titre :

Normes de sécurité et prévention des accidents du sport en France - pages 99-103

Auteurs :

P. Harichaux*

Affiliation :

Fédération française de sauvetage et de secourisme, 28, rue Lacroix, 75017 Paris, France

*Auteur correspondant. 533, rue Saint-Fuscien, 80090 Amiens, France.

Résumé :

Objectifs

Présenter les textes légaux ou réglementaires qui régissent en France les mesures de sécurité des installations sportives.

Actualités

Bien que les conditions générales de conformité aux règlements sportifs, aux prestations de secours d'urgence, et aux obligations d'assurance, soient généralement bien assumées par les organisateurs de manifestations ou d'activités sportives, les dispositions de sécurité sont parfois moins respectées, voire négligées. Ceci explique un nombre croissant de mises en examen ou même de condamnations judiciaires de responsables sportifs ou d'élus municipaux, sur plainte de victimes

d'accidents sportifs, individuels ou collectifs.

Or il existe un certain nombre de textes légaux ou réglementaires qui régissent en France les mesures de sécurité des installations sportives à usage collectif, ainsi que des normes (i.e. Afnor, et plus généralement EN pour les directives européennes, ainsi que ISO 9000, et 14?000 ultérieurement), relatives à la sécurité du matériel mis à la disposition des sportifs. La présente mise au point en rappelle l'essentiel, et évoque l'évolution possible de ce dispositif général, aussi bien en France que dans la Communauté européenne.

.....

Bulletin de psychologie, tome 58 (1) 475, janvier-février 2005 - Dossier : Psychologie et sport

Sommaire :

Les processus : contrôle et apprentissage moteur

Temprado (Jean-Jacques) Apprentissage et contrôle des coordinations perceptivo-motrices

Différentes perspectives dans les sciences du mouvement humain.

- › Montagne (Gilles) Le contrôle des mouvements finalisés en sport
- › Megrot (Fabrice), Bardy (Benoît) Posture et mouvement en sport
- › Temprado (Jean-Jacques) L'apprentissage des coordinations motrices en sport
- › Cadopi (Marielle) La motricité du danseur : approche cognitive
- › Bertsch (Jean), Lobjois (Régis), Maquestiaux (François), Benguigui (Nicolas) Vieillesse cognitive et effets de l'exercice

Les processus : motivation et émotions en sport

- › Salomon (Jean-François), Famose (Jean-Pierre), Cury (François) Les stratégies d'auto-handicap dans le domaine des pratiques motrices : valeur prédictive de l'estime de soi et des buts d'accomplissement
- › Schiano-Lomoriello (Sandrine), Cury (François), Da Fonseca (David) L'approche tridimensionnelle envisagée comme modèle d'analyse de l'accomplissement du sportif : avancées conceptuelles
- › Sarrazin (Philippe), Trouilloud (David), Bois (Julien) Attentes du superviseur et performance sportive du pratiquant. Amplitude et fonctionnement de l'effet Pygmalion en contexte sportif
- › Le Scanff (Christine) Les différentes formes de stress et leur influence sur la performance sportive
- › Guérin (Florence), Famose (Jean-Pierre) Le concept de soi physique
- › Souville (Marc), Allegre (Benjamin), Gentile (Stéphanie), Therme (Pierre) Processus d'adaptation à une pratique sportive intensive : analyse exploratoire du discours de deux types de nageurs

L'intervention auprès des sportifs : optimisation de la performance

- › Lévêque (Marc) Aspects éthiques et déontologiques de l'intervention auprès des sportifs
- › Nicchi (Sandra), Le Scanff (Christine) Les stratégies de faire face

- › Le Scanff (Christine) Les bases de l'entraînement mental
- › Sarrazin (Philippe), Famose (Jean-Pierre) Plus c'est difficile et mieux je réussis ! Étude des liens entre les buts fixés, l'efficacité personnelle et la performance sportive
- › Rosnet (Élisabeth) Intérêts, difficultés et enjeux de l'évaluation psychologique des sportifs

L'intervention clinique auprès des sportifs

- › Birouste (Jacques) L'intervention clinique pour l'optimisation des performances
- › Bilard (Jean) L'intervention clinique en situation de crises et de contre-performances
- › Martinez (Dorian), Bilard (Jean), Ninot (Grégory) L'intervention clinique dans le champ de la prévention et de la lutte contre le dopage
- › Comyn (Nicolas), Le Thiec (Jean-Michel), Yahyaoui (Yasmine), Labridy (Françoise) Incertitude de la performance et paroles d'entraîneur
- › Lecocq (Gilles) Entre plainte corporelle et souffrance psychologique : vers une approche clinique de la blessure sportive

PREVENTION



OUTIL MIS A JOUR !

" Le sport pour la santé, 2ème édition mise à jour. "

Comité National Olympique et Sportif Français,
Fondation sport santé
Nantes, La Contemporaine, 2005, 10p

EXPOSITION et DEPLIANT

Résumé :

Ce dépliant reprend les 8 panneaux d'une l'exposition réalisée avec le soutien du ministère de la Jeunesse et des Sports et du Comité National Olympique et Sportif Français sous la responsabilité de la Fondation Sport Santé.

L'exposition vise à développer un message de prévention à destination de tous les pratiquants et dirigeants sportifs quelque soit leur niveau. Les auteurs estiment que le dopage est loin d'être exclusif aux sportifs professionnels : il est présent à tous les échelons de compétitions et concerne toutes les disciplines sportives. Les aspects historiques et sociaux du dopage sont développés, la réglementation concernant les procédés, produits et substances interdits ou soumis à certaines restrictions est expliquée, ainsi que les effets des produits dopants sur la santé.

Une part importante est réservée aux conseils d'hygiène-

ne de vie, notamment aux bienfaits des Activités Physiques et Sportives (APS) pour la santé et aux alternatives au dopage.

Cette nouvelle version réalisée en 2005 a été mise à jour par rapport à la réglementation et notamment la liste des substances et méthodes interdites élaborée selon les indications de l'Agence Mondiale Antidopage

Adresse diffuseur :

M. Patrick Magaloff, Comité National Olympique et Sportif, La Maison du Sport, 1 Ave Pierre de Coubertin
75640 Paris cedex 12 - Tél : 01 40 78 29 24.

L'exposition est disponible dans tous les CROS : Comité Régional Olympique et Sportif et dans de nombreux CDOS : Comité Départemental Olympique et Sportif

Le code mondial antidopage ne satisfait pas la FIFA

L'agence mondiale antidopage (AMA) a accordé un nouveau délai, jusqu'au mois de septembre, à la plus haute instance dirigeante du football pour se mettre en conformité avec les autres fédérations sportives sur les modalités de la lutte contre le dopage. Questions sur les méthodes médicales de Chelsea

Le Monde - 19 mai 2005 - Stéphane Mandard