



## Le dopage sportif bien plus qu'une question de substances



**L**ES ARTICLES du présent numéro sur le dopage sportif sont rédigés par des médecins omnipraticiens, membres de l'Association québécoise des médecins du sport (AQMS). Ils reflètent bien la problématique du dopage chez les sportifs. D'abord, qu'est-ce que le dopage sportif? Est-ce l'utilisation, au cours d'une compétition ou en vue d'y participer, d'une substance ou d'une méthode visant à améliorer artificiellement la performance et qui est interdite par les autorités sportives?

*Dans notre quotidien de médecin de famille, tous nos patients, jeunes et moins jeunes, qui pratiquent des activités sportives de façon plus ou moins compétitive subissent des influences de toutes parts pour améliorer leur performance. Les raisons invoquées pour adopter un comportement dopant sont multiples. Nous n'avons qu'à penser à l'attrait de la réussite, aux pressions de l'entourage (famille, entraîneurs, médias, etc.) et à l'apparence corporelle.*



**Agrément.** La Fédération des médecins omnipraticiens du Québec et ses activités de formation continue, dont *Le Médecin du Québec*, sont agréées par le Collège des médecins du Québec. Tous les articles de cette section sont révisés par le comité de rédaction scientifique.

**Post-test.** Chaque mois, dans *Le Médecin du Québec*, vous trouverez à la fin de la section de formation médicale continue un post-test composé d'au plus dix questions à réponse unique. Veuillez inscrire vos réponses sur le coupon au verso de la page de questions et le retourner à la FMOQ ou remplir le questionnaire en ligne. **Trois heures** de crédits de formation de catégorie 1 seront accordées aux médecins qui auront obtenu une note de passage de **60 %**. (Aucun crédit ne sera accordé au-dessous de cette note.) N'entourez qu'**une seule** réponse par question. Les réponses seront publiées trois mois plus tard à la fin de la section avec les références.



*Les personnes qui adoptent un comportement dopant ne pensent qu'à accroître leur performance. Elles sont en nombre croissant, tout comme les substances utilisées. Un environnement de plus en plus exigeant, des influences négatives et surtout un manque de connaissances sont les éléments qui incitent les sportifs à prendre des produits dopants et de mauvaises habitudes.*

*L'objectif du présent numéro est donc d'enrayer ce phénomène. Nous préciserons l'enjeu du dopage dans l'espoir de devenir des agents de changement positifs dans nos milieux grâce à notre rôle de professionnels de la santé, de parents ou même d'entraîneurs.*

*Dès le premier article, nous verrons comment le dopage sportif peut toucher le médecin de famille. Nous apprendrons comment le sportif est souvent, malgré lui, pris en otage dans un jeu en apparence sain où l'utilisation de substances dites inoffensives, mais susceptibles de nuire aux performances, à la santé et à l'éthique dans le sport est en croissance constante. Nous aborderons aussi la pertinence des suppléments, des stimulants et de la caféine, de la créatine et des risques associés aux stéroïdes anabolisants. Heureusement, comme toute histoire qui finit bien, vous connaîtrez les solutions de rechange au dopage, soit une meilleure hydratation et une alimentation équilibrée.*

*Bonne lecture !*

*D<sup>r</sup> Sylvain Boutet*

**Cap-Rouge, Québec**