

# L'automédication du sportif & la compétition



Quelles sont  
les règles  
à respecter ?

## DÉFINITIONS



- **L'automédication**, c'est prendre des médicaments sans l'avis d'un médecin. On le fait souvent pour lutter contre la fièvre, la douleur, ou parce qu'on a un rhume, etc.

Cependant cela peut comporter le risque d'être **contrôlé positif** à un contrôle anti-dopage. Alors avant de prendre un médicament sans avis médical si je fais du sport en compétition :



- Je me demande si j'en ai **vraiment besoin**.
- Si j'achète le médicament en pharmacie, je précise au pharmacien que je suis sportif et **participe à des compétitions**.
- Je vérifie la **composition** du médicament avant de le prendre.
- Je m'assure que son emballage (ou sa notice) ne comprend pas une **mise en garde** spécifique aux sportifs.
- Je ne prends jamais un médicament que je ne connais pas ou sans son **emballage d'origine**, même s'il m'est donné par un ami « pour me dépanner ».
- Je n'accepte aucun produit d'une **personne inconnue**.

AU MOINDRE DOUTE  
JE ME RENSEIGNE AU :

Numéro vert « Écoute dopage »  
**0 800 15 20 20**  
ou [www.santesport.gouv.fr](http://www.santesport.gouv.fr)

### Sources:

Livret « Se doper ou pas ? »  
Inpes, Mildt, Ministère de  
la Santé et des Sports