http://www.irbms.com

IRBMS

Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport

NORD–PAS-DE-CALAIS – WWW.IRBMS.COM

Titre : « Recherche de performances et recours à un produit »

Auteur(s) : Dr Frédéric Maton

Catégorie : Prévention dopage - Diaporama, 14 vues, 70 Ko

Date : 2003

Rappel : Ce diaporama, propriété exclusive de son/ses concepteur(s), ne peut être reproduit, ni diffusé en public, même partiellement sans autorisation expresse écrite. Pour ce faire veuillez nous envoyer votre demande à l'adresse suivante : contact@medecinedusport.fr

Note : **Attendre le chargement** du diaporama puis utilisez la **Barre d'espacement** de votre clavier ou la roulette de votre **souris** pour passer d'une diapositive à l'autre.

RECHERCHE DE PERFORMANCES

ET

RECOURS A UN « PRODUIT »

Dr Frédéric MATON

DEUX FAMILLES DE « PRODUITS »

Complément

Apport nutritionnel pour répondre à un besoin physiologique, pour compenser une insuffisance d'apport avec état de déficience ou de carence avéré ou probable, afin d'atteindre des Apports Nutritionnels Conseillés.

Supplément

Apport nutritionnel au delà des Apports nutritionnels Conseillés.

DIFFERENTES CLASSES DE « PRODUITS »

Produits diététiques spécifiques aux sportifs

Produits ergogénique " miracle " et divers compléments

Produits agissants sur le métabolisme et la régulation

Médicaments non interdits délivrés sans ordonnance

Médicaments non interdits délivrés sur ordonnance

Médicaments dopants interdits pouvant être prescrits sous conditions

Médicaments dopants interdits

PRODUITS DIETETIQUES SPECIFIQUES AUX SPORTIFS

- Aliments d'apport glucidique
  - boissons : *Athlon, Isostar, Overstim, Nergisport*
  - solides : barres

- Aliments d'apport lipidique : aucun intérêt
- Aliments équilibrés de l'effort : gâteau d'effort
- Aliments d'apport protidiques

SUBSTANCES ERGOGENIQUES ET DIVERS COMPLEMENTS

Souvent: pouvoir qualifié de « magique » !

- Mélanges poly vitaminés, d'oligo-éléments, Fer et Minéraux
- Café, Thé, Extrait de Ginseng, Quinquina, Extrait de coca, Pollen, Cynorhodon
- (Phospho)créatine, ATP
- Mélange d'acides aminés
- Extraits d'organes
- Extraits de plantes stimulantes (Gourana, Ephédra, extrait de pavot)

PRODUITS D'ACTION SUR LE METABOLISME ET LA REGULATION

- Phosphates, Bicarbonates
- Acides aminés seuls, par deux, par famille
- Choline, Lécithine, Carnitine et Taurine ⇨ " brûleurs de graisses ". Aucune preuve scientifique.
- Phytostérols ⇨ précurseur de la Testostérone
- Picolinate et autres sels de chrome
- Sels de bore ⇨ " Testostérone booster "
- Plantes diurétiques
- Plantes amaigrissantes ⇨ extraits de ficus, apport d'iode
- Plantes sédatives ⇨ Aubépine, Valériane, Passiflore

MEDICAMENTS NON INTERDITS DELIVRES SANS ORDONNACE

- Poly Vitamines par voie IM ⇨ risque d'allergie
- Poly vitamines et psychostimulants ⇨ *Ginseng, Pharmaton*
- Sels Minéraux ⇨ compétition d'absorption
- Antiasthéniques : *Ergadyl, Surélem, Cortine, Arcalion,*
- Myorelaxants
- Enzymes digestives protéolytiques : *Eurobiol, Pancrélase, Digeflash*
- CoEnzymes Q10
- ATP : *Myoviton, Striadyne* ⇨ aucun effet démontré
- ADN : *Adena, Nutrigene* ⇨ aucun effet démontré

MEDICAMENTS NON INTERDITS DELIVRES SUR ORDONNACE

- Extraits de Thyroïde, de surrénales, de testicules, d'hypophyse
- Vasodilatateur
- ATP
- Benzodiazépine, L-Dopa
- Solutions glucidiques, lipidiques ou acides aminés par perfusion.

MEDICAMENTS DOPANTS POUVANT ETRE PRESCRITS DANS CERTAINES CONDITIONS

- Corticoïdes
- Anesthésiques
- Traitements de l 'asthme

PRODUITS DOPANTS INTERDITS

Deux types: Soit des substances synthétisées par l'organisme

Soit des substances synthétiques

Molécules toujours dangereuses et nuisibles à la santé

CONCLUSION: QUELLE ALTERNATIVE ??

Nutritionnelle !

- respect d 'un équilibre alimentaire
- adaptations dans un but de performance
- plan hydrique en parallèle

Répartition

- Glucides simples / complexes
- Protéines
- Lipides

QUESTIONS ...

Plus d 'informations ...

Autres questions ...

Consultez notre site Internet:

www.irbms.com