



Substances vitales pour un nouvel élan: **hommes en crise**

Comment devenir une fine lame: **premier rasage**

Rire de bon cœur embellit la vie: **les seniors et l'humour**



Dès maintenant
dans votre droguerie ou
votre boîte aux lettres

Abus de médicaments dans le sport amateur

Des pilules miraculeuses?

Editorial

Echantillon de lecture

« Pourquoi tant de personnes sont-elles prêtes à tout, même à risquer leur vie, pour prouver leur bonne santé? »

Une forme trompeuse

Malgré son arthrose et de fortes douleurs, un septuagénaire s'est élancé au départ d'un marathon. Ce sportif amateur avait avalé tant d'analgésiques avant la course qu'il s'est effondré, victime d'une insuffisance rénale, à l'arrivée. Quand j'ai lu ça, je me suis dit: Il est fou! Mais poursuivant la lecture,

j'ai appris que ce cas est loin d'être exceptionnel. Les experts estiment que près de

18 % des sportifs amateurs prennent régulièrement des analgésiques. Ce sont surtout des gens d'âge mûr qui refusent d'admettre leurs limites physiques et se fixent des objectifs trop ambitieux. Dans l'idée de donner toujours le meilleur

d'eux-mêmes – à n'importe quel prix. Pourquoi tant de personnes sont-elles prêtes à tout, même à risquer leur santé et leur vie, pour un peu de reconnaissance? A quoi bon décrocher une médaille si c'est pour mourir prématurément d'une crise cardiaque? Mais le problème du dopage touche encore d'autres domaines. Nombreux sont ceux qui abusent aussi de substances stimulantes dans le monde du travail ou à l'école. Car, visiblement, rien ne saurait entraver la réussite professionnelle ou scolaire. Au final, chacun doit décider pour lui-même quelle méthode il entend utiliser pour atteindre son objectif. Les performances doivent-elles reposer sur les capa-

cités et un bon entraînement ou peuvent-elles être réalisées grâce à des produits illégaux? Personnellement, je préfère la loyauté – envers les autres et surtout envers sa propre santé. Car on peut aussi améliorer ses performances avec des méthodes légales, naturelles et dépourvues d'effets secondaires. Rendez-vous page 8 pour en savoir plus.



Vanessa Naef

rédactrice

v.naef@drogistenverband.ch

Impressum 32^e année

Tirage: 283 566 ex. (REMP), 935 000 de lecteurs (MACH Basic)

Editeur: Association suisse des droguistes, Case postale 3516, Rue de Nidau 15, 2500 Bienne 3, tél. 032 328 50 30, fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, www.droguerie.ch **Directeur:** Martin Bangertner

Rédaction: Heinrich Gasser (hrg), rédacteur en chef, h.gasser@drogistenverband.ch; Nadja Mühlemann (nm), responsable rédactionnelle, n.muehlemann@drogistenverband.ch; Ann Kugler (akr), rédactrice en chef adjointe, a.kugler@drogistenverband.ch; Didier Buchmann (db), d.buchmann@drogistenverband.ch; Katharina Rederer (kr), k.rederer@drogistenverband.ch; Vanessa Naef (vn), v.naef@drogistenverband.ch; Manuel Fischer (mf), m.fischer@drogistenverband.ch **Traduction:** Daphné Grekos (dg), d.grekos@drogistenverband.ch; Claudia Spätig (cs), c.spaetig@drogistenverband.ch; Laurence Strasser (ls), l.strasser@drogistenverband.ch; Marie-Noëlle Hofmann (mh), m.hofmann@drogistenverband.ch **Conseil spécialisé:** Julia Burgener (service scientifique ASD); Andrea Ullius (droguiste ES) **Photographes:** Flavia Trachsel; Corinne Futterlieb **Ventes et sponsoring:** Nadia Bally, responsable, n.bally@drogistenverband.ch; Laura Bock, responsable des annonces, tél. 032 328 50 51, inserate@drogistenverband.ch **Abonnements:** abonnement annuel CHF 26.– (10 numéros, y compris TVA); tél. 058 787 58 70, fax 058 787 58 15, abo@drogistenstern.ch

Mise en page: Gina Höchner **Impression:** Swissprinters SA, 4800 Zofingue **Photo couverture:** Flavia Trachsel **Making of:** Seite 30

printed in
switzerland

SPORT ET MÉDICAMENTS **Dépasser ses limites avec des analgésiques**

Les sportifs amateurs sont de plus en plus nombreux à recourir à des substances, analgésiques ou autres, pour améliorer leurs performances. Des produits qui peuvent avoir de sérieux effets secondaires. Les mises en garde des experts semblent ne pas atteindre les sportifs (trop) ambitieux.

Des études le prouvent: même les sportifs amateurs sont de plus en plus nombreux à avaler des comprimés analgésiques ou des substances anti-inflammatoires pour prévenir les douleurs et donc améliorer leurs performances. Ils prennent ces médicaments les yeux fermés, sans même en parler avec un spécialiste (par ex. un droguiste, un pharmacien ou un médecin), car ces produits faiblement dosés sont en vente libre. «D'après mon expérience, 2 % des sportifs qui participent à des courses populaires avalent des analgésiques contre les rhumatismes et près d'un tiers appliquent des gels aux propriétés similaires», déclare Walter O. Frey, responsable du département de médecine du sport à la Clinique Balgrist de Zurich. Certes, le terme de «dopage» ne s'utilise pas dans le sport de masse, mais on assiste malgré tout à «une consommation de plus en plus à risques de médicaments,

qui peut aller jusqu'à des abus». Walter O. Frey se souvient d'un cas extrême: un septuagénaire qui, malgré une arthrose de la hanche et des douleurs, avait tenu à participer à un marathon. «Il avait avalé tellement d'analgésiques qu'il s'est écroulé à la fin de la course, victime d'une insuffisance rénale.» Ce sont souvent les sportifs d'âge mûr qui se fixent des objectifs trop ambitieux. «Il est parfaitement compréhensible de vouloir donner le meilleur de soi-même quand on fait du sport. Mais certains en demandent vraiment trop à leur corps. Les personnes qui veulent participer à un marathon alors qu'elles ne courent plus depuis des années et ne suivent pas un entraînement bien structuré devraient absolument faire un contrôle médical et un test de fitness», recommande Walter O. Frey. Il estime que près de 18 % des sportifs amateurs prennent régulièrement des analgésiques.

Antidoping Suisse

La fondation «Antidoping Suisse» fait office, depuis 2008, de centre de compétences indépendant pour la lutte antidopage en Suisse. «Antidoping Suisse se charge de tous les contrôles antidopage pendant et hors compétition pour toutes les associations sportives affiliées à Swiss Olympic», explique Michael Krattiger, responsable information/prévention d'Antidoping Suisse. Tous les sportifs qui participent à des compétitions officielles sont tenus de respecter les prescriptions de Swiss Olympic. «Tous les sportifs, qu'ils soient amateurs ou d'élite, doivent respecter les mêmes règles concernant le recours aux médicaments», poursuit Michael Krattiger. Si un sportif amateur utilise un

médicament contenant une substance figurant sur la liste des produits interdits et qu'il est testé positif, il peut être jugé par la Chambre disciplinaire pour les cas de dopage de Swiss Olympic et encourir une peine pécuniaire ou une suspension. Grâce à la banque de données sur les médicaments (www.antidoping.ch), chacun peut se renseigner pour savoir si un médicament autorisé en Suisse contient ou non des substances prohibées. Le site propose également un guide qui regroupe tous les suppléments alimentaires les plus utilisés en sport. Les spécialistes du domaine médical y trouveront également des informations utiles. Antidoping Suisse, Berne, 031 359 74 44, info@antidoping.ch.

Mieux vaut éviter les cocktails de médicaments pour soigner ses douleurs si on ne veut pas en payer les conséquences un jour.

