

11 RÈGLES POUR PRÉVENIR LE DOPAGE DANS LE FOOTBALL

1 Se doper, c'est tricher

Se doper, c'est tricher. Respecte tes coéquipiers et ton sport, mais avant tout, respecte-toi ! Gagner en trichant n'apporte aucune satisfaction.

2 Informe-toi

Informe-toi sur le dopage. Consulte le médecin de ton équipe ou des bases de données spécialisées telles que DRO Global (www.globaldro.com) pour savoir comment t'assurer une longue et saine carrière. Vérifie toujours à deux fois ton ordonnance médicale. Même si les médicaments te sont prescrits par ton médecin, c'est au final toi qui es responsable de ce que tu prends. Les médecins ne connaissent pas tous le Règlement antidopage de la FIFA ou le Code mondial antidopage.

3 Consulte la liste des interdictions

La Liste des interdictions établie par l'Agence mondiale antidopage est un outil essentiel pour les sportifs. Elle présente les substances (ou catégories de médicaments) et les méthodes interdites pour les sportifs. Consulte toujours cette liste avant de prendre un médicament. En cas de doute, renseigne-toi auprès de ton organisation nationale antidopage.

4 Mange sainement

Une alimentation saine et équilibrée peut améliorer tes performances et te donner tous les nutriments et l'énergie dont tu as besoin.

5 Attention aux compléments alimentaires !

Méfie-toi des compléments alimentaires et évite-les si tu n'es pas sûr(e) à 100% de leur composition. Les compléments alimentaires peuvent contenir des produits contaminés ou des additifs qui sont des substances interdites. Tu es responsable de ce que tu prends et peux encourir des sanctions. Ne prends jamais de substances ni de compléments alimentaires sans avoir consulté un médecin, et fais tout pour réduire les risques de dopage par inadvertance.

6 Ne mets pas ta carrière en danger

Il est contraire à la loi de vendre, d'acheter, de faire ou de tenter de faire du trafic de substance interdite. Il est contraire à la loi de posséder, d'administrer ou de tenter d'administrer des substances interdites.

7 Évite les drogues récréatives

Évite les drogues « récréatives » telles que la marijuana et la cocaïne car elles constituent un risque pour la santé et peuvent mettre en danger ta carrière de joueur(euse) et ta vie. Ces deux substances sont interdites en compétition, mais il faut savoir que la marijuana reste présente dans ton corps plusieurs semaines après absorption.

8 Les stéroïdes anabolisants sont dangereux

Grâce à un régime équilibré, les footballeurs parviennent à conserver leur condition physique pendant tout un match. Mange équilibré pour rester en forme et en bonne santé toute ta vie. Les stéroïdes anabolisants sont mauvais pour ta santé. Ils entraînent souvent la perte de cheveux, une acné sévère (boutons), l'atrophie des testicules, le développement de la poitrine chez les hommes, des maladies cardiaques précoces et des effets secondaires psychologiques potentiellement dangereux.

9 N'oublie pas de faire savoir où tu te trouves

Les coordonnées géographiques sont un important élément pour déceler les tricheurs et maintenir le sport propre. Rends-toi aux contrôles au moment et à l'endroit requis, sois disponible sept jours sur sept, et lors de toutes les séances d'entraînement et toutes les compétitions. Au bout de trois contrôles par an non respectés, tu encoures des poursuites disciplinaires. Si tu fais partie d'un groupe cible de joueurs soumis aux contrôles, tu dois soumettre tes coordonnées géographiques.

10 Ne refuse jamais un contrôle ou ne falsifie jamais un échantillon

Falsifier, échanger ou détruire un échantillon, de même qu'esquiver, refuser ou ne pas se soumettre à un prélèvement d'échantillon constituent une infraction.

11 Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques

Si tu souffres d'un problème de santé sérieux, tu peux demander une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques afin d'avoir recours à une substance ou une méthode interdite. Le traitement que tu prends ne doit pas améliorer ta performance au-delà de tes performances normales et il ne doit pas exister d'autre traitement disponible.