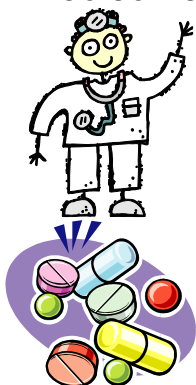


# FICHE PRATIQUE

## BIEN SE SOIGNER

Tout sportif est tenu responsable, selon l'article R2.1.1 du Code mondial Anti-Dopage, de toute substance interdite qu'il absorbe ou qui lui est administrée et de toute méthode interdite qu'il utilise ou qui lui est appliquée.

Cela implique, quel que soit son niveau, de faire très attention aux médicaments :



- Informer son médecin de sa pratique sportive
- En cas d'automédication, demander conseil à son médecin (ou au pharmacien)
  
- Vérifier systématiquement la notice du médicament
- Si vous ne savez pas ce qui se trouve dans un produit, ne le prenez pas. L'ignorance n'est pas une excuse
- Vérifier, lors de l'achat d'un complément alimentaire, que la norme NF V 946001 soit bien mentionnée



- Ne pas confondre AUT (Autorisation d'Usage Thérapeutique) et ordonnance
- Consulter :
  - Site fédéral,
  - Site afld,
  - [santesport.gouv.fr](http://santesport.gouv.fr),
  - [medecindusport.fr](http://medecindusport.fr)

Sources : sites Internet : AFLD, IRBMS, AMA, CNOSF  
Conception et réalisation : Évelyne ROUSSELIN HEINRICH