

1. Repérage :

A. S'intéresser à son patient sportif grâce à l'approche bio-psycho-sociale.

B. Les particularités du sportif à risque de consommation :

- Un rapport problématique à l'échec,
- Un rapport problématique aux limites,
- Un patient multi-consultant (blessures à répétitions),
- Mal-être et souffrance psychologique,
- Syndrome de sur-entraînement : il existe un auto-questionnaire élaboré par la SFMES.



C. Les moments de vulnérabilité :

- Moment de fixation d'un objectif,
- Absence de progrès dans sa pratique,
- Échec dans la poursuite d'un objectif et période de crise en lien avec cet échec,
- Changement d'environnement et de circonstances de vie,
- Blessures.

2. Evaluation des risques :

A. Exemples de pratique dangereuse :

1



Mélanie, 30 ans, pratiquant le cross-fit depuis 3 ans, atteinte de dysmorphie musculaire.

Consommation :

- Stéroïdes anabolisants,
- Automédication (réduire la fatigue et/ou la douleur),
- Supplémentation en protéines en grande quantité.

Effets secondaires possibles :

- Maladie cardio-vasculaire,
- Dysfonction hormonale,
- Rupture tendineuse,
- Fatigue du foie/rein,
- Aucun suivi médical,
- Acné.

2



Christophe, 52 ans, pratiquant le cyclisme (10 000 km/an), veut conserver sa forme de jeunesse. S'inscrit à 3 cyclos/an.

Consommation :

- EPO,
- Stimulants,
- Automédication (réduire la fatigue et/ou la douleur).

Effets secondaires possibles :

- AVC,
- Maladie cardio-vasculaire,
- Blessure de surcharge,
- Aucun suivi médical.

Les populations à risque majoré en cas de consommation :

- Mineurs,
- Femmes enceintes ou allaitantes,
- Personnes ayant des comorbidités et antécédents familiaux (cancer, maladie cardio-vasculaire, rénale ou hépatique).

B. Conduite à tenir pour performer sans danger :

La douleur n'est pas une faiblesse, c'est un signal d'alerte vitale.

Une **alimentation saine et variée** est suffisante pour subvenir à tous les besoins du corps. Toute prise de complément alimentaire doit être encadré. Surveiller l'apparition d'effets secondaires.

Abuser des **boissons protéinées** est inutile à la prise de masse musculaire (limite d'absorption du corps) et dangereux pour les reins.

Les **boissons énergisantes** telles que le Red-Bull® ne doivent pas être consommées pendant et après l'effort.

Attention à ne pas inciter ou banaliser l'automédication !
Un avis médical est TOUJOURS nécessaire.

Utiliser en priorité tous les leviers propres au métier de kinésithérapeute pour améliorer la récupération et la performance sportive de vos patients.

3. Intervention brève :

- **Adopter une posture partenariale** favorisant la confiance et les échanges (alliance thérapeutique).
- **Questionner** son patient sur son **rapport au sport**, son **rapport à la performance** et réfléchir ensemble à ce qui donne du **sens à sa pratique** vers son **épanouissement personnel**.
- **Aider** vos patients à **accepter leurs limites** physiologiques et leur vieillissement naturel.
- **Aider** à l'élaboration des **objectifs sportifs** et à leur régulation le cas échéant. Encourager au détachement face aux échecs.
- **Repérer** un éventuel **trouble dysmorphique**.
- **Inform**er sur les **risques sanitaires de consommation** de substances dopantes en comparaison aux bénéfices attendus.
- **Orienter** votre patient vers **une personne ou une structure** plus compétente pour l'accompagner en cas de besoin.



4. Législation :

Le dopage est réglementé en France par le **Code du Sport** (Articles L232-1 à L232-31).

5. Orientation :

Vos **ressources de proximité** :

- Médecins du sport,
- MSP, CPTS,
- CHU (addictologie),
- Psychiatres ou psychologues spécialistes en conduites addictives.



Antenne Médicale de Prévention du Dopage :
<https://www.ampd.fr/>

6. Sources d'informations :



Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport
<https://www.sfm.es.org>



Société Française de la Traumatologie et du Sport
<https://www.s-f-t-s.org>



Institut de Recherche du Bien Etre, de la Médecine et du Sport Santé :
<https://www.irbms.com/dopage/>



Agence Française de Lutte contre le Dopage :
<https://www.afld.fr/>

Outil de prévention à destination des masseurs-kinésithérapeutes

Avril 2026



LES CONDUITES DOPANTES CHEZ LES SPORTIFS

Conduite dopante : Comportement de consommation de produits, à des fins d'amélioration de la performance ou de l'apparence.

Sportif cible : Pratiquant une activité physique et sportive avec :

- un haut **investissement**,
- une forte intention de **performer**,
- un **niveau réel en décalage avec le niveau ressenti**,
- un risque de créer de l'**isolement**.

