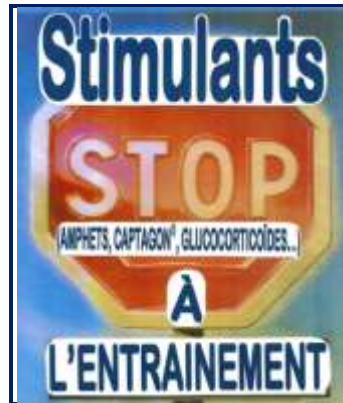


**1 L'AMA LIBÉRALISE le dopage à l'entraînement :
amphets, Captagon®, cocaïne, glucocorticoïdes...
ne sont pas recherchés en dehors des compétitions**



Depuis le 1^{er} janvier 2004, l'Agence mondiale antidopage est devenue le chef d'orchestre de la liste des substances illicites ainsi que de l'agrément des laboratoires analytiques chargés de la détection des *médocs de la performance*. Le 05 mars 2003, le 1^{er} Code mondial antidopage est signé par 200 fédérations et 80 gouvernements.

La liste rouge est divisée en deux catégories :

1. Les substances interdites en et hors compétition,
2. Les substances prohibées uniquement en compétition.

Ces dernières peuvent donc être consommées à l'entraînement. Cette possibilité n'a pas échappé aux sportifs et à leurs staffs. Ils peuvent donc se doper légalement dès la compétition terminée le dimanche jusqu'au jeudi suivant. Le vendredi et le samedi servent à éliminer les métabolites urinaires pour que les radars analytiques, le dimanche suivant, ne détectent plus rien.

Parmi ces substances autorisées à l'entraînement, on trouve **du lourd** :

STIMULANTS DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL

- ◆ Amphétamines et dérivés (anorexigènes)
- ◆ Bromantan (stimulant russe)
- ◆ Carphédon (stimulant russe)
- ◆ Cocaïne
- ◆ Ephédrine et dérivés
- ◆ Glucocorticoïdes
- ◆ Mésocarb (stimulant russe)
- ◆ Ritaline® (avec l'excuse bidon d'un trouble de la concentration et/ou d'hyperactivité)

NARCOTIQUES (antalgiques, euphorisants, stimulants)

- ◆ Hydrocodone
- ◆ Morphine
- ◆ Oxycodone

Ces différentes substances, notamment les stimulants, lèvent les inhibitions mentales et physiques tout en boostant la motivation. Ainsi, en favorisant la rage de s'entraîner plus fort (soulever plus de tonnes de fonte) et plus longtemps, de flirter avec ses limites, ces dynamisants du système nerveux central permettent d'acquérir un gain à la fois sur la puissance musculaire mais aussi sur le niveau de l'aptitude cardiovasculaire. Mais pas que ! La gestuelle plus performante qui est intervenue dans cette progression sera également gardée en mémoire par le corps. L'ensemble des avantages acquis à l'entraînement sera parfaitement exploitable en compétition. Le monde du sport peut remercier l'AMA de son libéralisme.

② SALBUTAMOL - Tous les sportifs majoritairement peuvent en consommer à des doses efficaces pour stimuler la respiration sans pour autant avoir besoin d'un "pass sanitaire" et risquer un test positif



Dans le dictionnaire des médicaments *Le Vidal*, à la rubrique du salbutamol – un stimulant respiratoire (bronchodilatateur) administré par un aérosol doseur – on peut lire les propriétés vraiment intéressantes pour améliorer les performances des bronches et des poumons :

Propriétés

VENTOLINE est un puissant bronchodilatateur dont l'efficacité a été démontrée par les épreuves fonctionnelles respiratoires.

La bronchodilatation obtenue est immédiate :

L'aérosol délivre de très fines particules qui atteignent d'emblée les plus petites ramifications bronchiolaires.

Cette bronchodilatation est prolongée (5 heures en moyenne) :

La VENTOLINE, inhalée, se mobilise lentement à partir du tissu pulmonaire.

VENTOLINE, stimulant sélectif des bêta-récepteurs du muscle bronchique, n'entraîne ni tachycardie, ni chute tensionnelle.

Réglementation sportive du salbutamol

1. De 1976 (date de sa commercialisation) jusqu'en 2000, le CIO autorise les bêta-stimulants en aérosol sans que le consommateur soit contrôlé positif ni sanctionné pour un dépassement quelconque. *In fine*, il n'y a pas de seuil et donc pas de limite.
2. De 2000 à 2004, un taux urinaire de salbutamol de 100 ng/ml était considéré par le CIO comme la preuve d'une stimulation respiratoire interdite mais si le chiffre franchissait 1 000 ng/ml, la triche s'apparentait à une prise d'anabolisant non hormonal.
3. Depuis 2004, l'AMA contrôle le salbutamol pendant et en dehors des compétitions, seulement si le taux urinaire dépasse 1 000 ng/ml, correspondant au seuil où le bêta-stimulant respiratoire devient aussi anabolisant.

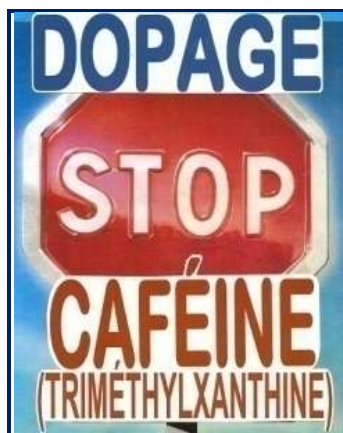
Concrètement, depuis 2011, il n'y a même plus besoin d'autorisation à des fins d'usage thérapeutique (AUT) pour franchir le seuil urinaire de 100 ng/ml limite qui, s'il était franchi, signalait la stimulation respiratoire illicite.

Donc, en 2022, même si le sportif atteint 1 000 ng/ml – bien que dopé – il risque zéro sanction !

En revanche, avec une AUT argumentée sur des explorations respiratoires, indiquant un problème de terrain asthmatique avec bronchospasme provoqué par l'effort, le sportif est autorisé à dépasser les doses quotidiennes de salbutamol, à savoir 1 600 mcg/24 heures.

Pour plus d'information sur le salbutamol-dopant autorisé par l'AMA, se reporter au lien mis en ligne le 03 décembre dernier : « *Dopage – Suite à l'affaire Froome, sans étude en situation d'effort, l'AMA modifie la règle du salbutamol inhalé* ».

③ CAFÉINE - Depuis 2004, l'AMA autorise le dopage à la triméthylxanthine. L'ensemble des sportifs la remercie.



La caféine appartient à la famille des xanthines. C'est un alcaloïde présent dans le café, le thé, le maté à des doses sensiblement différentes. Il y en a par exemple trois fois plus dans le café que dans le thé, à quantité égale. C'est ce qui explique la vogue du café comme stimulant en cas de fatigue ou de travail intellectuel et cela d'autant plus que la caféine franchit très vite la barrière du cerveau pour agir ensuite rapidement. Ses effets sont divers. A petites doses, elle améliore les perceptions sensorielles en produisant une action stimulante sur le système nerveux. Elle détermine également une vasodilatation des coronaires qui améliore le fonctionnement du cœur. Enfin, elle épargne l'utilisation du glycogène à l'effort en provoquant une plus grande utilisation des graisses circulantes. A fortes doses, la caféine déclenche des palpitations, voire de la tachycardie. Son abus semble entraîner plus d'incidents que d'accidents : tremblements, angoisse, troubles du rythme, insomnie, toutes choses qui, pour un sportif, annulent totalement les quelques effets positifs que l'on peut en attendre.

POST-IT

2004 - OMNISPORTS : la caféine sort de la liste sous la pression de Coca-Cola®, un sponsor omniprésent aux Jeux olympiques et sur le Tour de France, alors que pendant 20 ans, de 1982 à 2003, un contrôle positif à la triméthylxanthine était sanctionné par un déclassement et une suspension. Du jour au lendemain, ce n'était plus du dopage...

De 1984 à 2004, la caféine a été prohibée dans les compétitions sportives. Aujourd'hui, elle ne figure plus sur la nomenclature des substances interdites par l'Agence mondiale antidopage.

Quel est le statut de la caféine en tant que substance ergogénique ?

COMMENTAIRES Dr JPDM – La triméthylxanthine ou caféine agit comme stimulant du système nerveux central et comme diurétique. Elle figure dès 1966 dans les listes des produits illicites en compétition. Les laboratoires d'analyses ne pouvant faire la différence entre la consommation de caféine sous forme de boisson et la prise de comprimés ou d'injections dopantes, aucun cas positif n'a été enregistré jusqu'en 1983 où le Comité international olympique (CIO) a établi un seuil urinaire à 15 µg/ml.

Ce seuil étant trop laxiste, en 1986, il a été abaissé à 12 µg/ml. Lorsque l'Agence mondiale antidopage (AMA), en 2004, devient l'instance de référence pour établir le catalogue des molécules et méthodes interdites, la caféine passe à la trappe et se retrouve depuis dans le programme de surveillance qui permet à l'instance mondiale grâce à des contrôles aléatoires de vérifier si la substance fait l'objet d'un mésusage chez les sportifs afin, éventuellement, de rétablir son interdiction.

Il est bien précisé dans le Code mondial que l'usage ou dépistage des molécules surveillées dans le programme ne pourra constituer une infraction aux règlements antidopage.

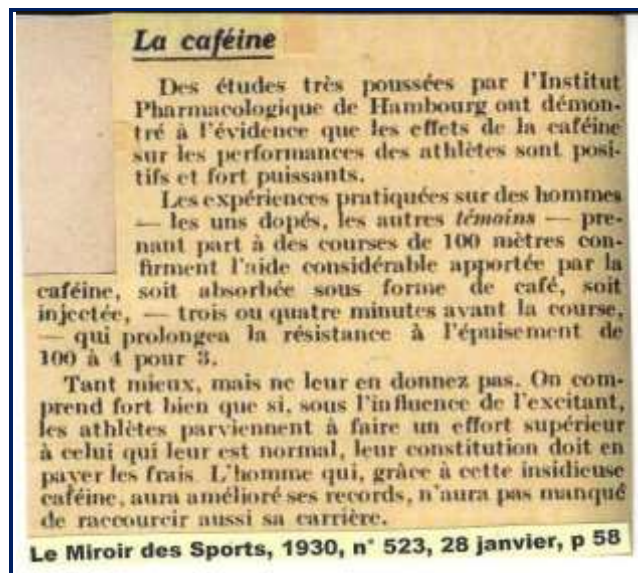
Contrairement à ce qu'écrit Marie-Caroline Savelieff présentée dans le magazine *L'Equipe* comme diététicienne spécialiste du sport, le CIO n'a jamais indiqué de façon officielle qu'il « *considère la caféine comme un produit dopant à hautes doses et règlemente sa prise à 13 mg par kilo de poids de corps. Ce qui correspond à une consommation journalière entre 7 et 10 cafés.* » [Le Magazine L'Equipe, 29.02.2020]

En résumé, la caféine sous toutes ses formes n'est plus prohibée depuis 2004.

Pourquoi, depuis 2004, sans argument scientifique pertinent, la caféine a-t-elle été exclue de la liste rouge ?

Sans raison objective, la caféine a quitté la liste des substances illicites en 2004 alors que depuis 1982, elle était bien présente sur la nomenclature édictée par le CIO.

Rappelons que depuis le dernier quart du XIX^e siècle, la triméthylxanthine (caféine) fait partie des drogues de la performance les plus consommées dans les enceintes sportives de tous les continents. La multiplicité des travaux scientifiques démontrant son efficacité sont suffisamment concordants pour en faire un pilier de la liste rouge.



Encore récemment, des chercheurs néozélandais ont constaté son **réel pouvoir d'améliorer la précision des tirs et la détente verticale des footballeurs.**



Joueur + caféine = un couple à la vista performante pour mettre le ballon au fond des filets

D'ailleurs, afin de se dynamiser sans risquer un contrôle positif, de nombreux joueurs sud-américains – certains évoluant en Ligue 1 – consomment régulièrement du Maté, une plante riche en caféine. De tous les centres d'entraînement du globe, des témoignages favorables rapportent que la triméthylxanthine, sous formes de **comprimés ou d'injections, fait toujours partie des stimulants du système nerveux central d'un sportif.**

L'influence de Coca-Cola®, sponsor n° 1 du CIO, qui contient dans sa boisson de la caféine, **ne serait que pur hasard dans cette "exclusion" de la liste rouge.**

EN CHIFFRES

Coca-cola : cannette de 33 cl (330 ml) = 32 mg de caféine

Red Bull : cannette de ① 355 ml = 74, mg de caféine

② 473 ml = 100 mg de caféine

POST-IT – La caféine, une substance très répandue dans la nature, les pharmacies et les maisons diététiques commercialisant des compléments alimentaires.

On la trouve dans le café, le thé, le maté (très prisé par Edison Cavani à l'époque où *El Matador* exerçait son talent avec le club parisien mais aussi par d'autres cadors de la même équipe), le guarana ainsi que le chewing-gum *One Gum*[®], l'orostick *Fast Energy*[®], le *Guronsan*[®], etc.

La caféine à toutes les sauces pour sublimer les stars des pelouses et autres enceintes athlétiques



**Chewing-gum
caféiné**



**Fast Energy[®]
orostick caféiné**



**Guronsan[®]
vitamine C + caféine**

Consommateurs de caféine : spécialités sportives concernées par la triméthylxanthine dopante

◆ Chewing-gum énergisant à la caféine

- Football : PSG, OM, Reims (Marvin Martin, Pablo Chavarria...), équipe de France A (les Bleus), ...
- Hockey sur glace (Synerglaçe Ligue Magnus)
- Kayak (équipe de France olympique)

◆ Maté (boisson à la caféine)

- Football : PSG, ...

◆ Guarana (boisson à la caféine)

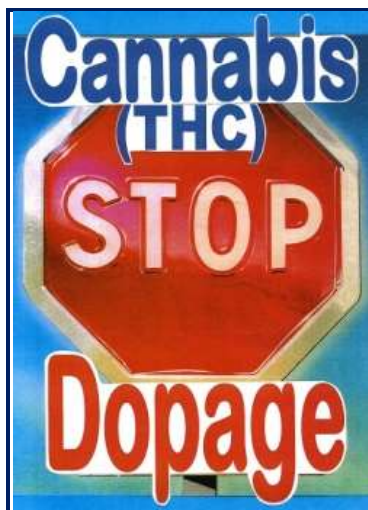
- Football (équipes brésiliennes), ...

◆ Comprimés de triméthylxanthine, *Guronsan*[®], *Pro Plus*[®], barres énergétiques enrichies en caféine

- Cyclisme (le Belge Victor Campanaerts, le Néerlandais Bauke Mollema, témoignage à charge du Danois Ludwig Wacker [source : be.celt.com, 10.11.2021], ...)

- Football (équipe nationale d'Angleterre, la plupart des clubs de première league, ...)

④ **CANNABIS** (tétrahydrocannabinol, THC) : « libéralisé depuis 2013 »



Egalement connu sous les dénominations de marijuana et haschisch. On l'extrait du chanvre indien. Il s'utilise en pratique sous forme de gelée, de boisson ou on le fume mélangé au tabac. Il provoque une sorte d'**euphorie** accompagnée **d'excitation motrice**, voire même d'agressivité. Le haschisch n'entraîne pas de dépendance, sauf à en prendre d'énormes quantités, ce qui favorise des troubles du caractère de plus en plus graves. **L'effet psychique est surtout désinhibant**. A partir de ces constatations, certains spécialistes classent le "H" dans la catégorie des « drogues douces ».

RÉGLEMENTATION SPORTIVE - Le cannabis et son métabolite principal, le tétrahydrocannabinol (THC), sont prohibés dans les compétitions sportives depuis 1985 (Fédération américaine de boxe), 1989 (CIO), 1991 (Fédération internationale de basketball), 1991 (arrêté ministériel français). A partir de 1999, sont épinglés ceux qui dépassent le seuil de 15 ng/ml de THC. Dans les bilans des cas positifs annuels, la présence du THC en tête des substances détectées (les 2/3) a entraîné une réglementation beaucoup plus laxiste. En 2013, le seuil a été multiplié par 10, soit 150 ng/ml. **Résultat de la manip, les cas positifs au cannabis se sont évaporés.**

Depuis le 1^{er} janvier 2021, le cannabis émerge dans la catégorie des **substances d'abus**. Souvent son utilisation n'est pas automatiquement liée à la performance sportive. En conséquence, l'article 4.2.3. a été ajouté au Code précisant que le cannabis a été désigné substance d'abus. Cela signifie que si un sportif peut prouver que l'utilisation du cannabis s'est produite hors compétition et sans intention d'améliorer la performance sportive, **la**

suspension imposée sera désormais de trois mois et pourra être réduite à un mois si le sportif suit un programme de réhabilitation.

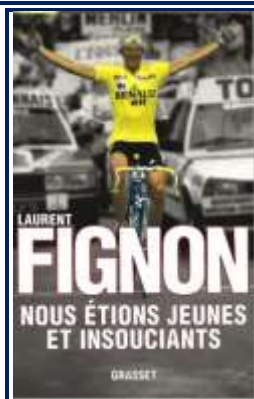
Par ailleurs, le CBD ou cannabidiol fait partie des cannabinoïdes mais, selon l'AMA, à l'inverse du THC il n'agirait pas sur le système nerveux central. Tous les scientifiques ne sont pas d'accord avec cette absence d'effet sur le cerveau. Quoi qu'il en soit, le CBD a été retiré de la liste rouge en 2017.

5 **GLUCOCORTICOÏDES** - Comment se doper aux "corticos" - en langage du peloton - avec l'aval de l'AMA



Alors que les premiers glucocorticoïdes sont apparus sur le marché des médicaments au début des années 1950, ils sont devenus omniprésents dans la pharmacie des sportifs à la bascule des années 1970.

Laurent Fignon, double lauréat du Tour de France 1983-1984, rappelait dans son autobiographie *Nous étions jeunes et insouciants* (éd. Grasset, 2010), qu'à son époque (1982-1993) : « Le produit qui dominait lors, c'était la cortisone. **Pour une raison simple : cet anti-inflammatoire était indétectable.** » (page 92)



Laurent Fignon - *Nous étions jeunes et insouciants*, éd. Grasset, 2010

Cette carence de la lutte antidopage va perdurer jusqu'en 2000 alors que l'Union cycliste internationale (UCI) l'a intégré dans la liste rouge dès 1978. Cette interdiction était tout formelle puisqu'inefficace.

C'est l'ancien conseiller scientifique de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD) de 2000 à 2013, le Pr Michel Rieu, qui en témoigne :

« Aujourd'hui si on sait bien utiliser un produit comme le Kenacort® (triamcinolone acétonide), un corticoïde à effet retard, on ne prend pas de risque d'atteindre le seuil urinaire de 30 ng/ml ! C'est pourquoi on le trouve très souvent dans les pharmacies d'équipes et que nous n'arrivons pas à le mettre en évidence aux contrôles antidopage. Il faut être très maladroit pour se faire attraper aux corticoïdes ». Il faut ajouter qu'ils ont un effet méconnu des médecins généralistes mais pas des cyclistes : *« Des études sérieuses montrent qu'ils potentialisent les effets de l'EPO [dont la principale caractéristique est d'améliorer le transport de l'oxygène dans le sang]. Ainsi, l'utilisation de corticoïdes permet de réduire les doses d'EPO et donc de rendre plus difficile sa détection lors de contrôles antidopage. »* [Dr Michel Rieu, Le Monde, 20.07.2011]

En janvier 2005, l'AMA instaure un seuil à ne pas franchir limité à 30 ng/ml. Dès cette date, les spécialistes des labos analytiques savent que pour la triamcinolone (Kenacort®), ce chiffre est trop élevé et qu'une barrière à 15 ng/ml serait beaucoup plus adaptée.

En revanche, pour la prednisolone le seuil n'est pas assez élevé. Il va falloir attendre le 1^{er} janvier 2022 pour qu'enfin l'AMA ajuste les seuils, notamment en diminuant celui de la triamcinolone.

Quoi qu'il en soit, depuis la main mise de l'AMA sur la lutte antidopage et la liste rouge, les glucocorticoïdes sont les parents pauvres de la détection tout en étant très appréciés des sportifs vu le faible rendement des radars antidopage mal calibrés pour les identifier à coup sûr.

Index des sigles utilisés

ACI / ITA	Agence internationale de contrôle (fondée en juin 2018)
AFLD	Agence française de lutte contre le dopage (fondée en 2006)
AMA	Agence mondiale antidopage (fondée en 1999)
AUT	Autorisation à des fins d'usage thérapeutique
CIO	Comité international olympique (fondé en 1894)
EPO	Erythropoïétine (hormone) (commercialisée en France depuis 1989)
UCI	Union cycliste internationale (fondée en 1900)
TAS	Tribunal arbitral du sport (fondé en 1984 par le CIO)
THC	Tétrahydrocannabinol (cannabis)

Article et illustrations - copyright blog : dopagedemondenard.com

BLOG Dr JPDM - Autres liens : Libéralisation du dopage par l'AMA

Aspects généraux

1. Antidopage – Contrairement à la communication triomphante des instances - l'AMA en tête et ses satellites - la traque des tricheurs n'est pas à la hauteur du fléau. A Strasbourg, le 4 novembre dernier, le Dr J.-P. de Mondenard en a documenté toutes les carences – [publié le 08 novembre 2021](#)
2. Lutte antidopage – L'inefficacité des contrôles versus les rafles policières : il n'y a pas match ! La preuve par les témoignages et les enquêtes de justice. Seuls les imbéciles, les négligents, les maladroits, les retardataires, les mal-conseillés ou les simples se font prendre par les radars analytiques. En revanche, les pros de la dope franchissent les tests le sourire aux lèvres alors que seuls les représentants de l'ordre (gendarmerie, police, guardia civil, carabinieri...) arrivent à les confondre – [publié le 12 décembre 2021](#)
3. Antidopage - « *La lutte antidopage serait un fiasco – Le Dr de Mondenard qui défend cette idée explique pourquoi* ». Article du journaliste scientifique belge Philippe Lambert, paru le 2 décembre 2021 dans *Le Journal du Médecin* (Belgique) – [publié le 18 décembre 2021](#)

Aspects spécifiques

1. Stimulants

1. Lutte antidopage – La grande imposture de l'AMA, une réalité aveuglante au fil des années – L'Agence mondiale antidopage, depuis sa création en 1999 et cinq ans plus tard sa mainmise sur la liste des substances illicites, a libéralisé le dopage : la preuve en cinq points – [publié le 22 décembre 2021](#)

2. Salbutamol

1. Cyclisme – Ce sport aux exigences ventilatoires exceptionnelles est-il la cause de l'épidémie des AUT ou l'alibi pour se doper légalement ? – [publié le 15.12.2017](#)
2. Cyclisme – Affaire Froome : à partir du moment où un seuil de tolérance est indiqué » par la réglementation, un résultat « anormal » forcément se discute – [publié le 17.12.2017](#)
3. Dopage – L'affaire Froome démontre que l'on peut – grâce au salbutamol – doper la respiration avec les doses préconisées par l'AMA que l'on soit asthmatique ou non – Tous dopés avec l'autorisation de l'AMA... Plus ça change, plus c'est la même chose – [publié le 7 mars 2018](#)
4. Dopage – Dossier Froome : la responsable du pataquès c'est l'AMA et sa mauvaise gestion des doses de salbutamol autorisée ou non. A-t-on fait une étude scientifique sérieuse avec une prise quotidienne de salbutamol de 1600 microgrammes par 24 heures pendant 3 semaines lors d'un grand Tour ? Non ! De toute façon, depuis des décennies, la lutte contre le dopage c'est le grand n'importe quoi. L'AMA n'a véritablement pas modifié la donne. Le cas Froome en est la dernière illustration. Rappelons que le salbutamol, un bêta-agoniste comme le clenbutérol, est un dopant efficace, notamment chez tous les sportifs asthmatiques mais aussi chez ceux qui ne le sont pas – [publié le 15 mars 2018](#)
5. Dopage – Dossier Froome : les seuils urinaires règlementés par l'AMA sont-ils fiables ? NON ! La preuve par les faits. Les experts recrutés par l'équipe anglo-saxonne nient la validité de ce seuil et demandent à l'UCI et l'AMA de fournir des études démontrant la valeur scientifique de ce chiffre – [publié le 04 avril 2018](#)
6. Dopage – Affaire Froome : l'AMA doit profiter du Giro pour contrôler grandeur nature et en direct la fiabilité du seuil de salbutamol. Depuis le contrôle "anormal" au salbutamol (2000 ng/ml pour une limite fixée par le Code mondial à 1000 ng/ml) de Chris Froome lors de la 18^e étape de la Vuelta 2017, qui a été révélé par l'UCI dès le départ de la procédure (bonjour la confidentialité !), les deux camps – Sky et AMA - s'affrontent par avocats et experts scientifiques interposés ! – [publié le 09 mai 2018](#)
7. Affaire Froome – L'AMA se couvre de ridicule une fois de plus. Le seuil limite du salbutamol a été évalué sur des nageurs et appliqué ensuite à des cyclistes de grands Tours, à des skieurs de fond, à des marathoniens, etc. Or, un seuil urinaire est influencé en priorité par la déshydratation subie par le sportif – [publié le 07 juillet 2018](#)
8. Dopage – Suite à l'affaire Froome, sans étude en situation d'effort, l'AMA modifie la règle de salbutamol inhalé. Ces nouvelles dispositions édictées par l'Agence mondiale antidopage (AMA) sont la conséquence directe du résultat d'analyse anormal (RAA) du Britannique Christopher Froome lors du Tour d'Espagne 2017 - L'AMA, quatre ans après l'affaire Froome du Tour d'Espagne 2017, a "accouché" d'un amendement réduisant le total de la dose de salbutamol inhalé lors des 8 premières heures. Pas sûr, que cela soit suffisant pour éviter d'autres ratages – [publié le 03 décembre 2021](#)

3. Caféine

1. Euro – Le Guronsan[®], l'arme des Bleus contre l'Allemagne de Manuel Neuer, Mesut Ozil et Thomas Muller ? Le quotidien Sport Bild affirme que les Bleus de Deschamps, pendant la demi-finale de l'Euro 2016 contre la Nationalmannschaft (2-0 le 7 juillet) ont carburé au Guronsan[®] - [publié le 13 juillet 2016](#)
2. Football – Jamie Verdy, l'attaquant anglais, aime les drogues de la performance : caféine, nicotine, alcool, etc. – [publié le 03 octobre 2016](#)
3. Dopage – Football : les joueurs du PSG « ne se dopent pas » mais ils carburant au maté un stimulant cérébral à base de caféine – [publié le 29 décembre 2017](#)
4. Football – Les joueurs du PSG, de Monaco, de Reims, de l'Equipe de France, etc., grâce à des chewing-gums à la caféine se shootent avant les matchs. Depuis une paire d'années, la caféine envahit les pelouses hexagonales – [publié le 26 février 2019](#)
5. Dictionnaire du dopage – La fiche complète sur la caféine, un stimulant universel, omnisports, efficace et autorisé par l'AMA et son sponsor Coca-Cola[®] - [publié le 27 février 2019](#)

4. Cannabis

1. Dopage – Cannabis : à l'attention des incompetents qui veulent le libéraliser. Cette drogue stupéfiante qui répond bien aux critères d'une substance dopante met en péril la vie des cyclistes sur les routes de France et d'ailleurs lorsqu'ils croisent un automobiliste sous l'emprise d'un pétard – **publié le 15.05.2017**
2. Cannabis – C'est mauvais pour le consommateur lui-même mais aussi pour les cyclistes qu'il croise avec sa voiture... Rouler à 120 km/heure dans une rue de Paris est un acte possible sous l'effet du cannabis. A la limite que les fumeurs de joints restent sur leur canapé mais surtout qu'ils ne prennent pas le volant ni le guidon d'une moto ! Cyclistes, ne vous laissez pas avoir par les discours fumeux de certains politiques à la pêche aux voix électorales et prônant la libéralisation du pétard ! – **publié le 17.05.2017**
3. Basket – Cannabis : après les matchs, dans son salon, ça n'impacte que le consommateur. En revanche, la règle numéro un est de ne jamais fumer dans les heures précédant la conduite d'une auto, d'une moto ou de tout autre engin – **publié le 05.01.2018**
4. Dopage – Sans langue de bois sur la piste du meldonium et du cannabis avec les JO en toile de fond – **publié le 14 juillet 2021**

[Dopage – Sans langue de bois sur la piste du meldonium et du cannabis avec les Jeux olympiques en toile de fond. – Docteur Jean-Pierre de Mondenard \(dopagedemondenard.com\)](#)

5. Glucocorticoïdes

1. Contre-enquête - Dopage – Sky (Wiggins, Froome) versus US Postal (Lance Armstrong) : bonnet blanc et blanc bonnet... Le 2 mars 2021, on va enfin savoir si la Sky-Ineos doit rendre ses maillots jaunes acquis grâce à des gains illicites associant corticostéroïdes (triamcinolone injectable) et testostérone (patchs). Les auditions et plaidoiries se sont éternisées en 2020 pour cause de pandémie à la Covid-19. Ce couple dopant "corticos-testo" est connu dans le monde du sport, notamment du cyclisme, comme un must de la performance depuis 1975. A partir de 2016, plusieurs enquêtes au sein de l'équipe Sky (2010-2019) puis Ineos (2019-2020) puis Ineos-Grenadiers (2020) ont démontré que les gains marginaux chers au manager David Brailsford pouvaient franchir nettement la ligne continue et s'inscrire dans une pratique dopante à « *la Lance Armstrong* » - **publié le 04 janvier 2021**