

Novak Djokovic

Lauréat de 22 titres de Grand Chelem

**Adepte des aides à la performance plus ou moins validées
par des études scientifiques**

**2011 – MACHINE CVAC – Deux fois plus efficaces que le dopage sanguin classique... pas sûr !
(voir article de présentation)**

2021 – OPEN D'AUSTRALIE – Déchirure des abdominaux au 3^e tour du tournoi et finalement vainqueur de son 18^e Grand Chelem

« En 2021, déjà à Melbourne, Djokovic avait annoncé souffrir d'une déchirure aux abdominaux contractée contre l'Américain Taylor Fritz au troisième tour du tournoi. Ce qui ne l'avait pas empêché de remporter le Grand Chelem dix jours plus tard. Face au doute suscité par ses déclarations, Djokovic s'était agacé, promettant de tout révéler dans un documentaire, qui n'a toujours pas vu le jour deux ans plus tard. »

[RMC Sports, 01.02.2023]

2022 – POTION MAGIQUE – Master 1000 de Paris-Bercy le 07 novembre 2022

Texte de *lalibre.be.com* :

« Une vidéo prise par un spectateur montre le clan Djokovic préparer une boisson pour le Serbe.

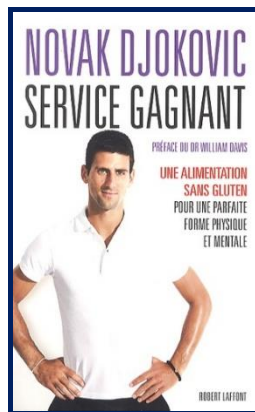
Voilà des images qui sèment le trouble. Dans une vidéo, on voit le clan Djokovic préparer une mixture à destination de leur poulain. Cette courte séquence a été diffusée sur les réseaux sociaux. Lorsque le membre du clan s'est aperçu qu'il était filmé, il prévient ses voisins pour que ceux-ci se positionnent de manière à cacher l'homme s'affairant sur la boisson. Boisson qui a été ensuite envoyée par une ramasseuse de balle à destination de l'ancien numéro un. Un breuvage qui, visiblement, n'a pas vraiment fonctionné car le *Djoker* s'est pris les pieds dans le tapis face à un épatant Holger Rune. A seulement 19 ans, le Danois a remporté le *Master 1000* de Paris en trois sets (3-6, 6-3, 7-5).

Malgré cette défaite, cette séquence alimente les suspicions sur les réseaux. D'autant plus que la réponse de Djokovic en conférence de presse n'a rassuré personne. "*Il s'agit d'une potion magique*", a-t-il ironiquement répondu sans préciser le contenu de la boisson. »

[*lalibre.be.com*, 07.11.2022]

Dans son ouvrage *Service gagnant* publié en 2013 aux Etats-Unis (traduit en français en 2014), *Djoko* détaille les boissons qu'il consomme en cours de partie : « *Au cours d'une séance d'exercices, je bois deux bouteilles d'une boisson énergétique qui contient des extraits de fructose. Ce n'est pas lourd sur l'estomac et cela me permet de me régénérer. Les ingrédients que je recherche pour ce genre de boisson sont les électrolytes, le magnésium, le calcium, le zinc, le sélénium et la vitamine C. Le magnésium et le calcium facilitent le fonctionnement du cœur et des muscles et évitent les crampes. Si le temps est humide et chaud, je prends une boisson hydratante qui contient des électrolyte parce que je perds beaucoup de liquides.* »

[in « *Service gagnant* ». – Paris, éd. Robert Laffont, 2014. – 232 p (p 122)]



Novak Djokovic – Service gagnant – éd. Robert Laffont, 2014

Il ajoute un détail qui peut expliquer ses pauses-pipi en cours de match afin de vérifier si ses urines sont légèrement teintées : « *J'essaie aussi de ne pas trop m'hydrater. Je ne tiens pas à évacuer tous les minéraux et vitamines que j'ingurgite. J'ai découvert que si mes urines sont claires, c'est que je suis un peu trop hydraté. Il faut qu'elles soient un peu teintées. Après ma séance d'entraînement, je prends une boisson protéinée naturelle, composée d'eau mélangée à un concentré de protéines de riz ou de pois (ce que l'on appelle parfois protéines médicales) et à du jus de canne à sucre biologique condensé non sucré. Cette boisson est pour moi la manière la plus rapide de récupérer.* »

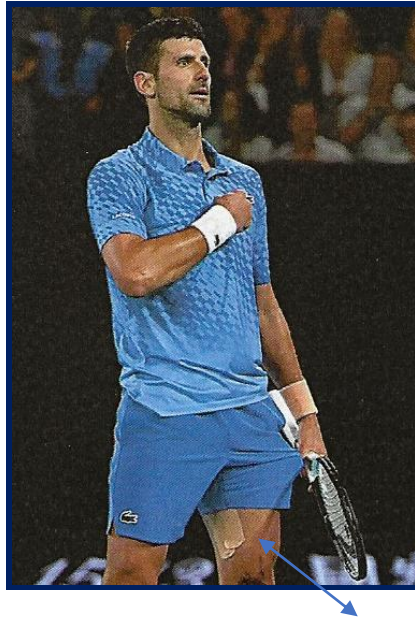
[in « Service gagnant ». – Paris, éd. Robert Laffont, 2014. – 232 p (pp 122-123)]

COMMENTAIRES Dr JPDM – Quand *Djoko* qualifie sa boisson de miracle préparée à l'abri des regards indiscrets dans l'espace d'un court réservé à son équipe, il est licite de penser que ce n'est pas une potion que l'on trouve dans le magasin de diététique sportive du coin. Il est probable que la bouteille mystérieuse contenait des corps cétoniques commercialisés par *KetoneAid*, une entreprise américaine qui propose ce produit depuis 2016. Plusieurs équipes cyclistes du ProTour en font usage, notamment Soudal Quick-Step (Julian Alaphilippe) et Jumbo-Visma (Wout Van Aert). La boisson se prend en cours d'effort et en récupération. La cétose exogène préserve les réserves de glycogène plus longtemps, élève l'érythropoïétine sanguine, stimule la fabrication des vaisseaux musculaires, le tout aboutissant à une meilleure réponse métabolique du corps à l'effort. Normalement, courant juin 2023, une étude scientifique sur les cétones doit être remise à l'Union cycliste internationale (UCI) qui décidera alors si cette boisson doit être prohibée ou non.

2023 – OPEN D'AUSTRALIE – Djoko a joué (et gagné) avec une déchirure musculaire de 3 cm aux ischio-jambiers gauches. C'était le 29 janvier dernier

Traitement miracle ou lésion bidon (fictive) ?

RMC Sports raconte l'histoire difficile à gober : « Novak Djokovic a triomphé à Melbourne malgré une déchirure à l'ischio de 3 centimètres. Le patron de *l'Open d'Australie* a révélé cette information à une radio australienne, alors qu'un doute subsistait sur les dires du n°1 mondial.



Lors de la finale de l'Open d'Australie, le 29 janvier 2023, Djoko a les muscles de la cuisse gauche (interne et postérieure) maintenus par des bandes collantes de contention

Craig Tiley, le patron de l'Open d'Australie, a volé au secours de Novak Djokovic, balayant les doutes sur la véracité du témoignage du champion serbe, qui aura dû composer avec une grosse contrariété physique pour remporter le tournoi haut la main. Interrogé par *SEN* en Australie, Tiley a révélé que Djokovic avait joué le tournoi avec une déchirure de 3 centimètres à l'ischio-jambier, ce que l'intéressé lui-même ne souhaitait pas révéler dans l'immédiat. Le n°1 mondial s'est blessé contre Danil Medvedev à Adélaïde quelques jours avant son entrée en lice à Melbourne et a joué strappé tout au long de la quinzaine, ne lâchant qu'un set au Français Enzo Couacaud. En finale de l'Open d'Australie, le bandage avait disparu [Ndlr : les images montrent un taping (bande de couleur rose collée sur la face interne de la cuisse)]. Dominateur tout au long du match contre le Grec Stefanos Tsitsipas, qui disputait sa première finale à Melbourne, Djokovic n'a pas semblé gêné par sa blessure à la cuisse, laquelle avait déjà disparu contre l'Australien Alex De Minaur, balayé 6-2, 6-1, 6-2. De quoi raviver les soupçons autour de sa blessure. »

[RMC Sports – 01.02.2023]

COMMENTAIRES Dr JPDM – Comme l'avait résumé en son temps avec justesse Gilbert Gress, ancien international de foot et entraîneur du RC Strasbourg : « *Quand un joueur se remet rapidement, c'est qu'il n'avait pas grand-chose, quand il se remet lentement, c'est qu'il est mal soigné.* »

Dans le cas du Serbe, il est peu probable qu'il ait pu jouer l'Open d'Australie avec une lésion musculaire aux ischios. Le patron du tournoi qui révèle l'info n'est pas médecin, ne sait pas lire une IRM ni sans doute que les ischios sont trois muscles distincts : le biceps fémoral du côté latéral et le semi-membraneux et semi-tendineux du côté médial. Donc, pour le journaliste de vouloir commenter une blessure frise l'imposture d'un pseudo qui devrait se contenter d'ouvrir la bouche seulement pour respirer. De son côté, l'entraîneur de Novak, le Croate Goran Ivanisevic, y allait de son couplet pour affirmer que son top joueur était un extraterrestre doté d'un mental hors norme : « *Les trois dernières semaines ont été extrêmement dures. Je pensais avoir tout vu en 2021 quand il a gagné ici avec sa déchirure abdominale, mais celle-ci était incroyable* [Ndlr : lésion des ischios]. *Laissez-moi le dire comme ça. Je ne dis pas 100 % mais 97 % des joueurs, avec les résultats de son IRM, seraient allés directement au bureau du juge-arbitre pour se retirer du tournoi. Mais pas lui.*

Il vient d'un autre espace. Son cerveau fonctionne différemment. Je suis avec lui depuis quatre ans, mais je ne sais toujours pas comment il fonctionne. Il a tout donné. 77 thérapies par jour. Chaque jour ça allait de mieux en mieux mais je ne m'attendais pas à ça. Honnêtement, j'ai été choqué. »

[L'Equipe, 30.01.2023]

Le Français Enzo Couacaud qui a affronté Djoko lors du deuxième tour fait part de son scepticisme : « *La blessure qu'il dit avoir, elle est importante, et beaucoup d'athlètes combattifs ne peuvent pas continuer avec la même chose. Nada! a eu une lésion, il ne pouvait plus courir. Là, Mbappé est out deux semaines (trois, ndlr). On parle des plus grands athlètes, pas de ceux qui n'ont pas accès aux soins ou au meilleur matériel. Difficile de croire qu'un seul sur terre y arrive.* »

Quand tu prends les exemples de Nada! ou Mbappé, mais surtout Rafa, avec une lésion à Wimbledon, il ne pouvait même pas servir. Il est dur au mal. Quand tu vois les plus grands qui ne peuvent pas mettre les pieds sur le terrain, et un autre qui gagne un Grand Chelem en jouant tous les jours pendant 15 jours. Ça paraît quand même un peu tiré par les cheveux. Entre avoir une douleur chronique ou une lésion, ce n'est pas pareil. Il y a des petits trucs qui ne me paraissent pas logiques. J'ai grandi avec les connaissances médicales françaises. On m'a toujours dit de ne pas m'étirer avec une lésion. Tu voyais Novak s'étirer tout le temps. Tu te dis, soit ils ont une nouvelle méthode en Serbie, soit c'est bizarre. » [Ndlr : sauf que

l'on doit étirer les antagonistes et les autres chaînes musculaires du membre inférieur. Bien sûr, on s'abstient d'étirer les ischios du côté touché.]

Finalement, si l'on prend les protocoles de traitement des lésions musculaires des ischios, il est compliqué de croire que le Serbe était réellement handicapé par ce *pépin des courts*. D'une simple elongation à un claquage, le temps d'arrêt pour les soins peut demander 15 jours à plusieurs semaines, ce qui est incompatible avec l'activité d'un tournoi du Grand Chelem.

Par ailleurs, lorsqu'on connaît la surmédicalisation des joueurs de tennis face aux douleurs qui les accompagnent régulièrement, on aimerait que Djoko se lâche et nous détaille les aides médicamenteuses à la performance qu'il consomme. Antalgiques, anti-inflammatoires, infiltrations de glucocorticoïdes (interdits en compétition depuis le 1^{er} janvier 2022) ou d'anesthésiques locaux font partie de la pharmacie des stakhanovistes des courts mais exposent, en masquant la douleur, à l'aggravation de la blessure.

REPÈRES

ANTI-INFLAMMATOIRES VERSUS CORTICOSTEROÏDES

Il existe deux catégories d'anti-inflammatoires, les stéroïdiens et les non-stéroïdiens. Les stéroïdiens sont appelés ainsi parce que leur formule chimique comporte du stérol. Leur chef de file est la cortisone. Le stérol est un alcool solide saturé ou insaturé, en font partie le cholestérol, la vitamine D et les hormones génitales (testostérone, progestérone, estrogène) et surrénales. Les anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS), eux, ne comportent pas de stérol. Parmi les plus connus : le Voltarène® et le Profenid®. Ces anti-inflammatoires sont des médicaments qui combattent l'inflammation due-à la suractivité d'un tendon, d'un muscle, d'une articulation. Nombreux sont les sportifs qui en consomment, notamment dans les sports à impacts ou à forte sollicitation gestuelle (tennis). Ces médicaments AINS type Voltarène® accompagnent de plus en plus de sportifs. Signalons que ces remèdes sont l'une des classes thérapeutiques les plus utilisées dans le monde du sport alors que leur bénéfice est cependant limité par la survenue d'effets indésirables potentiellement graves, principalement digestifs, mais aussi rénaux, pulmonaires, cutanés, etc. qui les placent au premier rang de la pathologie iatrogène médicamenteuse.

2023 - ENFUMAGE - PATCH MÉTALLIQUE issu des nanotechnologies avancées

facilitant les infos entre le cerveau et les capteurs musculo-articulaires aboutissant à une gestuelle maximale associée à une concentration hyperfocalisée sur l'énergie mentale.

Texte paru sur le site *Trends.levif.be* le 1^{er} juin 2023 : « Novak Djokovic a surpris lors de son deuxième tour à Roland-Garros à cause d'un patch métallique collé sur la poitrine. A quoi sert-il ?

Novak Djokovic est apparu avec un surprenant patch à Roland-Garros. Sommé de s'expliquer après le match, le numéro trois mondial a répondu avec le plus grand sérieux que quand il était enfant, il "adorait Iron Man. J'essaie de m'en inspirer aujourd'hui. Mon équipe m'a fourni une nanotechnologie incroyablement efficace pour m'aider à donner le meilleur de moi-même. C'est peut-être le plus grand secret de ma carrière".



Illustration : L'Equipe – 01.06.2023

Lors du 2^e tour à Roland-Garros, Nole porte un patch métallique collé sur le thorax sensé améliorer la posture des mouvements extrêmes ainsi que ses capacités motrices

Un patch suisse

Cette nouvelle technologie serait un *Taopatch*, selon le média espagnol *Relevo*. Une technologie mise au point en Suisse par le Docteur Fabio Fontana. Selon le site de la marque « il s'agit d'un dispositif médical certifié capable de transmettre des photons cohérents vers le corps en utilisant les mêmes longueurs d'onde que celles utilisées par nos cellules lorsqu'elles communiquent entre elles ». En gros, il servirait à améliorer la posture ainsi que les capacités motrices en permettant un échange d'information continu entre le système nerveux central et les différents récepteurs de mouvements. Le dispositif permettrait aussi de diminuer le stress et d'augmenter la concentration. Une technologie « relativement » accessible puisque le patch coûterait entre 280 euros et 3 000 euros selon le dispositif.

Une nouvelle forme de dopage ?

Bien qu'aucune étude scientifique n'ait encore démontré son efficacité avec certitude, le patch fait néanmoins grincer quelques dents parmi certains observateurs. En admettant qu'il ne soit pas un simple gadget, d'aucuns se demandent si un tel dispositif est bien conforme aux règles antidopage. »

[Trends.levif.be, 01.06.2023]

COMMENTAIRES JPDM – Déjà en 2010, ce n'était pas un « patch métallique » mais un « bracelet magique » qui faisait fureur dans le monde du sport. Le site *LePoint* du 11.08.2010 rappelle le lancement marketing de ce bracelet :

« C'est un petit bracelet en plastique qui fait un carton. Vendus environ 35 euros sur les marchés, dans les boutiques de surf, mais surtout sur le Net, les bracelets *Power Balance* ou *EFX* - du nom des deux principaux fabricants importés en France - sont L'accessoire de l'été pour les sportifs professionnels ou amateurs. Vertu supposée : ils amélioreraient *"la force, l'équilibre et la flexibilité"*, grâce à un *"hologramme programmé avec des fréquences qui réagissent positivement avec le champ énergétique du corps"*, selon le site de *Power Balance*.

Le buzz autour du "bracelet magique" est en grande partie lié aux stars du sport qui en ont fait, consciemment ou pas, la publicité, telles que **Gaël Monfils**, Fernando Alonso, **Cristiano Ronaldo** ou encore le basketteur américain **Shaquille O'Neal**, star de NBA, devenu effigie de *Power Balance*. *"Il y a toujours eu des trucs comme ça, chez les sportifs, comme les aimants, à une époque. On les offre aux stars, qui les portent, et le buzz se fait"*, explique Jean-Pierre de Mondenard, médecin spécialiste du dopage. Pour ce praticien : *"Il n'y aucune étude qui prouve que cela fonctionne et le fameux test effectué sans, puis avec le bracelet pour prouver qu'il améliore l'équilibre est faussé. Au deuxième essai, le corps est en alerte donc il résiste toujours mieux, bracelet ou pas."*

Si, à ce jour, aucune étude scientifique officielle n'a prouvé les effets du bracelet, les fabricants n'ont pas hésité à faire circuler des vidéos de tests, censés prouver l'efficacité de leur "technologie". Des exercices d'équilibre simples y sont pratiqués. Et, à chaque fois, le constat est flagrant : avec le bracelet, les cobayes résistent mieux. Il existe une explication simple : c'est enfantin. Lorsqu'on essaye ce type d'exercice deux fois, les muscles sont plus préparés à la deuxième tentative et l'on y arrive mieux.

Du côté du fabricant *EFX*, on ne nie pas l'absence de preuve scientifique : *"Des études vont être faites. Mais c'est une technologie très récente et cela prendrait des années, alors ..."*, explique-t-on. Étonnante défense quand, sur la plupart des sites qui commercialisent le bracelet, le principe est justement présenté comme "ancien", ou même *"vieux comme le monde, apparu en Égypte antique"*, sur le site *KeepKontrol*.

Les fabricants se sont pourtant jusqu'à présent appuyée sur une communication ultraefficace, à la fois discrète et omniprésente qui évite soigneusement de faire passer le produit pour médicament, tout en entretenant l'ambiguïté par le biais de témoignages plus ou moins spontanés. Partout où les bracelets sont évoqués sur le Net les commentaires (très) enthousiastes fleurissent : « Je dors mieux », « Je suis moins stressé » ou encore « Depuis que je le porte, ma vie a changé ». »

[Lepoint.fr, 11.10.2010]

A l'époque, j'avais été sollicité par plusieurs médias dont le quotidien *La Provence* :

LES 3 QUESTIONS au Dr de Mondenard

"Le sport, c'est le meilleur truc pour vendre"

Le Docteur Jean-Pierre de Mondenard, spécialiste du dopage (1), analyse l'attrait pour ce produit.



Le Dr de Mondenard parle de "croyance".

1 Pourquoi le monde du sport semble céder à la "folie bracelet"?

Le sport, c'est le meilleur truc pour vendre. L'exposition médiatique est mondiale. Beaucoup de coureurs du Tour de France portaient ce bracelet. Mais il n'y a pas d'études scientifiques sur le produit ni de mesures d'amélioration des performances. Comme lorsque quelqu'un recommande son médecin à un ami, le sportif qui porte le bracelet, surtout s'il est connu, devient son meilleur "représentant". Cela touche ensuite le pratiquant de base. Il y a une croyance collective qui se développe et se diffuse. Avec internet, cela fait boule de neige.

2 Il doit y avoir un effet positif pour générer un tel succès...

Franchement, si c'était un produit miracle, vous ne pensez pas que le monde médical s'en saisirait au lieu de cette diffusion chez les détalants sportifs ? Vous imaginez les économies que ferait la Sécu en en distribuant à toutes les personnes âgées qui souffrent de problèmes d'équilibre et peuvent se casser le col du fémur ? S'il est si efficace, il faut le rembourser. On parle de son influence sur la force, l'équilibre, la souplesse mais ce sont des notions suffisamment larges pour que chacun puisse y croire. Les tests que présente la société ne sont pas probants. On est véritablement dans un effet placebo.

3 Pourquoi est-ce un produit lié à l'énergie, au magnétisme qui marche ?

Tous les dix ans, une méthode utilisant les flux énergétiques, le magnétisme réapparaît dans le sport et le grand public. Il y a une vraie fascination. C'est très présent dans le cyclisme. Antonin Magne, ancien coureur et ensuite directeur sportif de l'équipe Mercier, notamment avec Poulidor, décidait qui lancerait l'échappée, qui allait attaquer, en passant un pendule au-dessus du coureur. Recueilli par Ph.L.

La Provence, 23.08.2010

EPILOGUE - La justice américaine, un an plus tard en novembre 2011, condamne la société *Power Balance* à 57 millions de dollars pour indemniser ses clients lésés.

Le site *Que Choisir* du 25.11.2011 en témoigne : « Bracelet magnétique - *Power Balance* tombe de haut. « *Power Balance*, vous vous souvenez ? Cette société américaine a fait fortune en commercialisant un bracelet magnétique censé améliorer les performances de ceux qui le portent. Le fabricant vient d'être lourdement condamné par la justice américaine pour avoir été incapable d'apporter les preuves scientifiques de son efficacité. Les clients américains seront remboursés. Pas les Français.

Après avoir fait souffler un vent de folie dans le petit monde du sport, le phénomène *Power Balance* vient de retomber brutalement. Incapable devant la justice américaine de démontrer la réalité des arguments qu'elle avance, l'entreprise *Power Balance* devra déboursier pas moins de 57 millions de dollars pour indemniser les clients qui s'estiment lésés, parmi lesquels de nombreux anonymes (qui pourront obtenir le remboursement de leur achat), mais aussi quelques célébrités (dont le basketteur de l'équipe des Lakers **Kobe Bryant**, qui réclame 400 000 dollars) et des clubs sportifs (l'équipe de basket de Sacramento demande 100 000 dollars).

Vendu aux alentours de 40 €, le bracelet *Power Balance* était censé, grâce à la présence d'un hologramme, améliorer la puissance, la souplesse et l'équilibre de ceux qui le portent. Pendant des mois, les plus grands sportifs du monde en ont fait l'éloge, des vidéos censées montrer son efficacité faisaient le buzz sur Internet et les fabricants n'hésitaient pas à faire planer le mystère sur leur « secret de fabrication » bien gardé. Malgré les doutes de certains spécialistes et la multiplication des études démontrant son inefficacité, le *Power Balance* s'est écoulé à plusieurs millions d'exemplaires à travers le monde. »

[quechoisir.org, 25.11.2011]

Docteur Jean-Pierre de Mondenard

COPYRIGHT Docteur Jean-Pierre de Mondenard