


## ATTENTION !


La nouvelle Liste des substances et méthodes interdites entre en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2022.  
Les glucocorticoïdes administrés par tout type d'injection  
seront désormais interdits en compétition.

### C'est quoi les glucocorticoïdes ?

Les glucocorticoïdes, souvent appelés « **cortisone** », sont des médicaments utilisés pour traiter des problèmes articulaires ou tendineux et d'autres maladies inflammatoires chroniques.

Les glucocorticoïdes sont permis sous forme de :

 Gouttes pour les yeux ou les oreilles

 Inhalations,  
Pulvérisations nasales

 Crèmes pour la peau



**Interdiction en compétition :**  
**Injections      Par voie orale      Par voie rectale**

### Et si un sportif a besoin de glucocorticoïdes...

#### ...en compétition.

La période en compétition commence généralement à 23h59 le jour précédant le début de la compétition.



L'athlète doit faire une demande d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT) rétroactive.

#### ...hors compétition en période d'élimination.

La période d'élimination fait référence au temps écoulé entre la dernière dose administrée et le début de la période en compétition.

L'ALAD recommande que le sportif fasse une demande AUT, même si l'administration de glucocorticoïdes a eu lieu hors compétition en période d'élimination.

Pour obtenir la délivrance d'une AUT, une demande, bien documentée, confirmée par des données fiables et pertinentes ainsi que des informations médicales suffisantes, doit être transmise par le sportif au comité AUT.

Vous trouverez plus d'informations sur notre site internet [www.alad.lu](http://www.alad.lu) - [Quicklinks ; Procédures AUT](#)

**Le sportif doit savoir qu'il peut être contrôlé positif en compétition à une substance administrée hors compétition lorsque la substance n'est pas encore éliminée du corps.**



En effet l'AMA indique désormais une période d'élimination de 3 à 60 jours à respecter avant le début de la compétition selon la substance et la voie d'administration. Pour plus de renseignements veuillez consulter le dos de la page.

L'ALAD conseille aux sportifs de garder tout document et rapport médical en relation avec une administration de glucocorticoïdes, même en dehors de la période d'élimination.

Tableau des périodes d'élimination après l'administration de glucocorticoïdes.

Voie	Glucocorticoïde	Période d'élimination
Orale	Tous les glucocorticoïdes	3 jours
	Sauf l'acétonide de triamcinolone	30 jours
Intramusculaire	Bétaméthasone, dexaméthasone, méthylprednisolone	5 jours
	Prednisolone, prednisone	10 jours
	Acétonide de triamcinolone	60 jours
Injections locales (y compris périarticulaire, intra-articulaire, péri-tendineuse et intratendineuse)	Tous les glucocorticoïdes	3 jours
	Sauf l'acétonide de triamcinolone, la prednisolone et la prednisone	10 jours