

# CONTAMINATION DE LA VIANDE

## CONSEILS POUR LES SPORTIFS

Cette version est une traduction de l'original en anglais. En cas de divergence, le sens et l'esprit de la version originale en anglais prévaudront.

Les sportifs voyageant dans des pays identifiés dans **l'Avis aux parties prenantes de l'Agence Mondiale Antidopage (AMA) concernant un risque potentiel de contamination de la viande** – en particulier la Chine, le Mexique et le Guatemala – doivent prendre les précautions suivantes :

- 1 ÉVALUER LA CONSOMMATION DE VIANDE**  
Envisage des sources alternatives de protéines, comme des options végétales, pour éliminer tout risque.
- 2 CHOISIR DES SOURCES FIABLES**  
Opte pour de la viande provenant d'établissements de confiance, tels que les villages des sportifs ou des hôtels réputés.
- 3 S'INFORMER SUR L'ORIGINE DE LA VIANDE**  
Recherche de la viande importée de régions ayant des réglementations strictes et envisage des options certifiées biologiques. Si possible, obtiens une preuve de l'origine de la viande.
- 4 TENIR UN REGISTRE DÉTAILLÉ**  
Garde une trace complète de ton voyage, incluant les dates, les hébergements, les restaurants (avec adresses), les types de viande consommés, les quantités estimées, des photos des menus et les reçus.

En cas de contrôle positif à un contaminant de la viande connu à un niveau inférieur ou égal à 5 ng/mL, un laboratoire accrédité par l'AMA le signalera comme un résultat atypique, déclenchant une enquête. Plus tu fourniras d'informations sur les étapes ci-dessus, plus il sera facile de démontrer qu'aucune violation des règles antidopage n'a eu lieu.

### RAPPELLE-TOI DU PRINCIPE DE RESPONSABILITÉ OBJECTIVE

Le sportif est seul responsable de tout ce qu'il utilise et de ce qui se trouve dans son corps, qu'il ait eu l'intention de tricher ou non, ou qu'il soit en faute ou non.