

## Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

# Drogues et sports



**Ce que vous devez savoir... en bref ! mise à jour 2005-2006**

### \* LES JOUEURS - QUI CONSOMME DES DROGUES ?

- ◆ Dans le cadre d'une étude de la GRC sur les attitudes des jeunes envers le dopage sportif, un jeune sur cinq a révélé avoir consommé des substances interdites pour améliorer sa performance. Les statistiques en provenance de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances indiquent qu'environ 50% des étudiants consomment des substances interdites (marijuana).
- ◆ 27 % des jeunes répondants (âgés de 16 et plus) ont admis connaître un consommateur de stéroïdes.
- ◆ Dans le cadre de la même étude, on a constaté une incidence supérieure de consommation de substances interdites dans les sports suivants : hockey (19,5 %), football (16,1 %) et natation (10,7 %).
- ◆ Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport a effectué une étude auprès de 16 000 étudiants (âgés de 11 à 18 ans) et a rapporté que 461 élèves, soit 2,8 % des répondants, ont admis avoir consommé des stéroïdes. Dans le cadre de la même étude, 3,2 % des jeunes manitobains de 16 à 18 ans ont indiqué avoir déjà pris des stéroïdes anabolisants.
- ◆ Une étude effectuée auprès de 146 classes ontariennes révèle pour sa part une incidence supérieure de consommation de stéroïdes anabolisants chez les athlètes du secondaire, soit 4,5 % (Killip et Stennett, 1989).
- ◆ Selon le *Sport Medicine Council of Manitoba*, la prise de stimulants (éphédrine, caféine) et de produits à base d'herbes est plus élevée au Manitoba que la consommation de stéroïdes anabolisants.

### \* LE BANC DES PUNITIIONS – QUE DIT LA LOI ?

- ◆ La *Loi réglementant certaines drogues et autres substances* régit les médicaments et les drogues interdites. L'Annexe IV de la *Loi* traite des stéroïdes anabolisants. L'importation, le trafic et la possession de substances pour fins de trafic sont des infractions punissables.
- ◆ Les fédérations sportives nationales et internationales interdisent le dopage sportif afin de maintenir un niveau de compétition équitable (c.-à-d. éliminer les injustices compétitives) et de protéger la santé des athlètes.
- ◆ Les athlètes qui ont commis des infractions de dopage sportif peuvent faire l'objet de sanctions sévères et être passibles d'amendes.

### \* L'ORDRE DES FRAPPEURS - QUELLES SONT LES PRINCIPALES SUBSTANCES CONSOMMÉES ?

CATÉGORIE	AVANTAGES PERÇUS	CERTAINS EFFETS NOCIFS
<b>Stéroïdes anabolisants</b>	Augmentent la taille et la force des muscles.	Acné, altération de la croissance (nanisme), risque accru de maladie cardiaque et d'accident cérébrovasculaire provenant de niveaux élevés de [mauvais] cholestérol (LDL) et de niveaux réduits de [bon] cholestérol (HDL), hypertension, tumeurs du foie et de la prostate, détresse psychologique, affaiblissement du système immunitaire, risque de contracter une maladie infectieuse (hépatite, SIDA), baisse de la performance sexuelle, etc. La déprime peut s'installer après la cessation d'usage, ce qui peut créer une dépendance psychologique.
<b>Stimulants (éphédrine et caféine)</b>	Augmentent la vigilance, retardent la fatigue et prolongent la capacité de s'entraîner. En revanche, les athlètes ont besoin d'une plus longue période pour récupérer.	Accélération du rythme cardiaque, augmentation de la tension artérielle, arythmie, déshydratation (pouvant causer des complications fatales), tremblements, convulsions, anxiété accrue et agressivité.
<b>Narcotiques - Analgésiques</b>	Substance qui agit sur le cerveau et la système nerveux pour réduire la douleur.	Dépendance extrême, détresse respiratoire, irritations, nausées, convulsions, étourdissement, risque d'aggravation d'une blessure grave.
<b>Diurétiques</b>	Provoquent la perte de poids rapide et temporaire.	Déshydratation, affaiblissement musculaire, crampes, baisse de la tension artérielle, irrégularités cardiaques possibles.
<b>Andro</b>	Voir stéroïdes anabolisants.	Voir stéroïdes anabolisants.
<b>Marijuana</b>	Effet calmant	Les vaisseaux sanguins dilaté (yeux rouge) réduction de la production de salive, tachycardie (rythme cardiaque accéléré) hypotension posturale (baisse de la pression artérielle en se levant) hypoglycémie (diminution des niveaux de glucose dans le sang).
<b>Créatine</b>	Augmente la masse musculaire par rétention d'eau ainsi que la fibre musculaire.	Effets à long terme et à court terme sont à l'étude présentement; effets secondaires pouvant inclure : diarrhée, gonflement, crampes musculaires, augmentation des troubles rénaux.

## Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

### \* L'ORDRE DES FRAPPEURS - QUELLES SONT LES PRINCIPALES SUBSTANCES CONSOMMÉES ? (suite)

- L'**Andro** est un précurseur de la testostérone, qui entre dans la catégorie des stéroïdes anabolisants. Ses effets sont les mêmes, mais sont plus faibles. Cette substance est proscrite et illégale au Canada.
- La **créatine** provient des aliments. Elle est produite par le foie, les reins et le pancréas. Consommée pour augmenter la masse musculaire ainsi que la fibre musculaire, la créatine peut accroître le risque de blessures dues au surentraînement. Cette substance fait actuellement l'objet d'une étude. Il semble toutefois que certains effets secondaires ont été observés chez les utilisateurs.
  - 4À **court terme** : gonflement, gain pondéral, troubles gastro-intestinaux, crampes musculaires, céphalées, diarrhée, augmentation des troubles rénaux.
  - 4À **long terme** : on ne dispose pas suffisamment de données sur les effets secondaires à long terme à l'heure actuelle. Cependant, les effets à long terme possibles incluent une diminution de la production de créatine endogène et l'augmentation de troubles au foie et aux reins.
- Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport considère tous les produits à base d'herbes, incluant la **créatine**, comme des produits à utiliser avec **PRUDENCE**. Ces produits ne sont pas réglementés par la loi sur les aliments et drogues et contiennent peut-être des substances illégales, proscrites ou dangereuses qui ne sont pas inscrites sur l'étiquette. Si vous n'êtes pas sûr de ce que vous consommez, **NE PRENEZ PAS LE PRODUIT**.

### \* LE JEU – QUELS SONT LES SIGNES PRÉCURSEURS ?

- Les signes suivants peuvent être des indices qu'une personne consomme des stéroïdes anabolisants :
  - ☞ Gain de poids rapide et augmentation de la taille et de la force des muscles (de 5 à 10 kg en 6 à 12 semaines).
  - ☞ Modification du comportement; sautes d'humeur, hostilité.
  - ☞ Acné grave au haut du dos, aux épaules, aux bras et au visage.
  - ☞ Visage arrondi en « lune ».
  - ☞ Développement anormal des seins chez les hommes.
  - ☞ Pousse de poils corporels et masculinisation de la voix chez les femmes.
  - ☞ Jaunisse, peau et blanc des yeux jaunâtres (signe de trouble hépatique).

### \* LE JEU – COMMENT FAIRE DES CHOIX INFORMÉS ?

- Participer au programme « TAKING IT » (en anglais seulement à l'heure actuelle). Ce programme vous donne des renseignements précis et utiles sur l'usage des différentes substances consommées. ([www.substanceuse.com](http://www.substanceuse.com) - (204) 925-5750)
  - ➔ **Format** : une présentation offrant des messages importants et d'ordre général, suivie d'une période à cœur ouvert de questions et réponses de quarante minutes.
  - ➔ **Auditoire** : élèves à partir de la 5e année, personnel et leaders d'éducation physique, entraîneurs (groupes ou individus), administrateurs scolaires et sportifs, professionnels de la santé et parents.
  - ➔ Pour de plus amples renseignements, visitez le site [www.substanceuse.ca](http://www.substanceuse.ca) ou composez le (204) 925-5750.

### \* LE BANC – OÙ TROUVER PLUS DE RENSEIGNEMENTS ?

- Consultez le site Web du Centre canadien pour l'éthique dans le sport ([www.cces.ca](http://www.cces.ca)) ou composez leur numéro sans frais : 1 800 672-7775. Visitez aussi le site [www.cces.ca/pdfs/drugclass.pdf](http://www.cces.ca/pdfs/drugclass.pdf) et [www.cces.ca/pdfs/CCES-PUB-GuideDFS-E.pdf](http://www.cces.ca/pdfs/CCES-PUB-GuideDFS-E.pdf) et [www.cces.ca/pdfs/CCES-RTS-2002Survey-E.pdf](http://www.cces.ca/pdfs/CCES-RTS-2002Survey-E.pdf).
- Communiquez avec la *Manitoba Pharmaceutical Association* au (204) 233-1411 ou le *Sport Medicine Council of Manitoba* au (204) 925-5750.
- Comité Olympique International - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
- *Sport Information Resource Centre* - <http://www.sirc.ca>
- World Anti Doping Agency (WADA) - <http://www.wada-ama.org>

### \* L'ESPRIT SPORTIF - COMMENT PROMOUVOIR LES VALEURS FONDAMENTALES POSITIVES DU SPORT ?

- ◆ Demandez aux élèves de participer au programme « **Champions** » parrainé par le MHSAA. Le programme a été conçu pour promouvoir les valeurs fondamentales positives du sport. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec le *Sport Medicine Council of Manitoba* au 925-5750.