

# Le dopage et les sports

## Le saviez-vous?

- Les stéroïdes anabolisants sont des médicaments fabriqués chimiquement. Ils sont une version synthétique de la testostérone, l'hormone sexuelle mâle.
- Les athlètes et les culturistes consomment des stéroïdes anabolisants pour rendre leurs muscles plus gros et plus forts. Les stéroïdes maintiennent aussi leur énergie à un niveau élevé, ce qui leur permet de s'entraîner plus longtemps et avec plus d'intensité, sans fatigue ni douleur.
- Certains hommes consomment des stéroïdes parce qu'ils croient qu'ils paraîtront mieux s'ils ont de plus gros muscles.
- La vente de stéroïdes anabolisants, dans le but d'améliorer la performance sportive, est illégale.
- Les stéroïdes anabolisants ont quelques usages médicaux très précis, notamment pour soigner certaines formes de cancer du sein et de troubles du sang, et pour traiter des personnes ayant une croissance anormale.
- Certains athlètes consomment de 5 à 10 fois la quantité que pourrait prescrire un médecin pour des usages médicaux légitimes. Certains culturistes et haltérophiles peuvent consommer 200 fois la quantité prescrite.
- Les stéroïdes sont consommés par voie orale ou par injection. Les athlètes les consomment habituellement pendant un cycle qui peut durer de quatre à 18 semaines. La personne commence ce cycle en consommant plusieurs sortes de stéroïdes à faibles doses, puis elle augmente les doses progressivement et cesse complètement la consommation à la fin du cycle. C'est ce que l'on appelle l'« empilage » ou le « *stacking* ».

### Arrêt de croissance

Les jeunes qui consomment des stéroïdes s'exposent à une conséquence extrêmement grave : la drogue peut les empêcher d'atteindre leur pleine croissance physique.

- Certains athlètes consomment d'autres substances en plus des stéroïdes anabolisants en vue de tenter d'améliorer leur performance sportive. Par exemple :
  - des stimulants (substance qui rend plus alerte et qui retarde la fatigue, permettant de s'entraîner pendant de plus longues périodes de temps). Parmi les stimulants on retrouve la pseudoéphédrine et la caféine.
  - des analgésiques (substance qui agit sur le cerveau et la moelle épinière pour réduire le niveau de douleur ressentie). L'ibuprofène, par exemple.
  - des diurétiques (substance qui cause une perte de poids rapide mais temporaire). La caféine en est un exemple.
  - de la marijuana (drogue qui peut avoir un effet apaisant).

## Effets à court terme

Lorsqu'un individu consomme des stéroïdes anabolisants, il peut :

- s'entraîner pendant plus longtemps et avec plus d'intensité sans se fatiguer;
- augmenter sa force physique;
- avoir des sentiments de confiance en soi et d'enthousiasme;
- se sentir agressif et irritable (ce qu'on appelle la « rage au volant »);
- avoir des sautes d'humeur à répétition (alterner rapidement entre la tristesse et la joie);
- se sentir anxieux et avoir de la difficulté à bien dormir;
- être déprimé (triste);
- souffrir de maux de tête, de maux d'estomac et de saignements de nez;
- avoir une pression artérielle élevée et un rythme cardiaque plus rapide.

D'autres drogues utilisées pour améliorer la performance sportive ont aussi des effets secondaires graves, particulièrement si elles sont combinées à des stéroïdes anabolisants.

Suite au verso...

## Effets à long terme

Après avoir consommé des stéroïdes anabolisants en grande quantité pendant une longue période de temps, un individu peut observer les effets suivants :

- ses muscles grossissent et il prend du poids rapidement (de 5 à 10 kg en 6 à 12 semaines);
- de l'acné (boutons et kystes sur le visage, le haut du dos, les épaules et les bras);
- un visage d'apparence lunaire (le visage devient rond);
- des muscles moins flexibles et des tendons déchirés;
- une jaunisse (le blanc des yeux ou la peau ont une teinte jaunâtre, ce qui est un signe de problèmes de foie);
- des lésions inguérissables au foie;
- une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral causé par des caillots sanguins et l'artériosclérose;
- un sentiment de paranoïa (se sentir effrayé ou méfiant sans raison);
- une tendance à agir de manière violente.

## Tolérance et dépendance

- Les individus qui consomment des stéroïdes peuvent développer une dépendance psychologique (elles sentent qu'elles en ont besoin) aussi bien que physiologique (leur corps en a besoin).
- Les consommateurs ne développeront aucune tolérance (ils n'auront pas besoin de plus de stéroïdes pour obtenir l'effet désiré).

## Symptômes de sevrage

- Parmi les symptômes de sevrage on retrouve les suivants : perte d'appétit, vomissements, maux de tête et sudation.
- Les consommateurs peuvent ressentir des étourdissements, de l'irritation et de la tristesse.
- Ils peuvent éprouver un besoin intense de consommer la substance.

## Autres risques

- Les filles et les femmes qui consomment des stéroïdes pendant une longue période de temps peuvent éprouver des changements corporels qui pourraient être irréversibles :
  - augmentation des poils sur le visage et sur le corps;
  - voix plus grave;
  - menstruations irrégulières;
  - diminution de la grosseur des seins;
  - calvitie;
  - incapacité de devenir enceinte.

- Les garçons et les hommes qui consomment des stéroïdes pendant une longue période de temps peuvent éprouver les changements corporels suivants :
  - développement de seins;
  - atrophie des testicules;
  - incapacité d'avoir des rapports sexuels (impuissance);
  - baisse du nombre de spermatozoïdes et infertilité temporaire;
- Si les consommateurs de stéroïdes par injections intraveineuses partagent des seringues avec d'autres individus, ils risquent de contracter le VIH et l'hépatite.

**N'OUBLIEZ PAS :** Les effets de la consommation d'une drogue peuvent varier d'une personne à une autre. Voici quelques-uns des nombreux facteurs qui peuvent affecter l'expérience : la quantité et la concentration de la drogue consommée, les conditions dans lesquelles elle est consommée, l'humeur de la personne et ses attentes avant de consommer la drogue, le sexe de la personne, son état de santé général, ses expériences antérieures avec la drogue en question et si la drogue est utilisée seule ou si elle est combinée avec d'autres. Il peut être dangereux de consommer de l'alcool et d'autres drogues en même temps.

### Sources et ressources

*ABCs of Steroids* (feuille d'information), Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 2003.

*A Primer of Drug Action*, Robert Julien, Henry Holt and Company, 2001.

*Buzzed*, Duke University Medical Centre, 1998.

Site Web du Réseau canadien de la santé : [www.canadian-health-network.ca](http://www.canadian-health-network.ca).

Mayo Clinic, F.A.Q., 2002.

Site Web du National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) : [www.niaaa.nih.gov](http://www.niaaa.nih.gov).

Site Web du National Institute on Drug Abuse : [www.nida.nih.gov](http://www.nida.nih.gov).  
*Steroids* (brochure), Fondation de la recherche sur la toxicomanie, 1997.

*Stratégie canadienne antidrogue - Les drogues faits et méfaits*, Santé Canada, 2000.

*Street Drugs: A Drug Identification Guide*, Publishers Group, LLC, Plymouth, MN, 2005.

Pour obtenir des renseignements ou de l'aide concernant un problème lié à la consommation d'alcool ou d'autres drogues, communiquez avec le bureau de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) de votre région ou consultez le site Web de l'AFM à l'adresse : [www.afm.mb.ca](http://www.afm.mb.ca). La Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) offre une vaste gamme de services de prévention et de réhabilitation, y compris des programmes de réduction des méfaits et des programmes axés sur l'abstinence pour des problèmes de consommation d'alcool ou d'autres drogues et pour des problèmes de jeu.

Clause de non-responsabilité de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) : ces renseignements ne remplacent pas l'opinion d'un professionnel. Tous les efforts ont été déployés pour s'assurer que l'information présentée était exacte au moment de la publication.

La Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) autorise la reproduction de ce document. Si vous désirez commander plusieurs exemplaires de ce document ou d'autres documents tirés de la série L'ESSENTIEL, veuillez communiquer avec la bibliothèque de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) au 1-866-638-2568 ou à l'adresse électronique suivante : [library@afm.mb.ca](mailto:library@afm.mb.ca).