

## LA DROGUE ET LE SPORT



Service de sensibilisation aux  
drogues et au crime organisé

### LE PROGRAMME DE PRÉVENTION DE LA DROGUE ET DU DOPAGE SPORTIF VISE À :

- Sensibiliser les jeunes athlètes et les membres de leur entourage (parents, entraîneurs, amis, etc.) aux effets néfastes de l'alcool, de la drogue et du dopage sportif afin d'encourager les athlètes à adopter une attitude positive et saine, non seulement face au sport qu'ils pratiquent, mais aussi dans leurs activités quotidiennes.
- Informer les jeunes athlètes sur l'éthique dans le sport et les sensibiliser aux conséquences du dopage pour qu'ils puissent prendre des décisions éclairées.
- Promouvoir et encourager la réalisation d'initiatives de prévention du dopage dans des organisations sportives réunissant de jeunes athlètes.

### QU'EST-CE QUE LE DOPAGE SPORTIF?

- Consommer ou tenter de consommer une substance interdite afin d'accroître ses capacités physiques.
- Refuser de se soumettre à une collecte d'échantillon qui a été annoncée et qui est donc autorisée en vertu des règles antidopage pertinentes.
- Contourner les exigences relatives à la disponibilité des athlètes pour les tests de dépistage hors compétition, notamment en omettant de déclarer ses allées et venues et en ne se soumettant pas aux tests demandés pour un motif raisonnable.
- Trafiquer ou tenter de trafiquer tout élément d'un contrôle de dopage.
- Avoir en sa possession une substance interdite ou les outils pour avoir recours à une méthode interdite.
- Administrer ou tenter d'administrer une substance ou une méthode interdite à un athlète.
- Aider ou encourager un athlète à avoir recours à une substance ou à une méthode interdite.
- Protéger un athlète qui y a eu recours ou enfreindre de toute autre façon une règle antidopage.

### MOTIFS DE CONSOMMATION

- Plaisir
- Curiosité / expérience personnelle
- Relaxation
- Faire comme les autres, pression des pairs
- Manque de confiance
- Faible estime de soi
- Soulagement de la douleur
- Image corporelle

### FICHES SUR LES SUBSBATNCES DOPANTES COURANTES

#### STÉROÏDES

##### Effet recherché

Augmentation du poids, de la masse musculaire, de l'endurance physique et de l'agressivité.

##### Aspect légal

La majorité des stéroïdes proviennent du marché noir. La possession de stéroïdes est légale, mais l'importation, le trafic, la possession en vue d'en faire le trafic sont illégaux.

##### Éthique dans le sport

Interdite dans le sport. En consommer consiste à tricher puisqu'elle procure un avantage artificiel sur les autres athlètes ce qui est contraire à l'éthique du sport..

##### Conséquences sur la santé

Surcharge au niveau du foie et des reins, troubles cardiovasculaires (augmentation du mauvais cholestérol [LDL] et baisse du bon cholestérol [HDL]), acné prononcé, arrêt de croissance, ruptures tendineuses, perte de libido, stérilité (usage à long terme), atrophie testiculaire, perte de cheveux, troubles psychologiques.

##### Conséquences sur le milieu social et les autres

Peut compromettre la sécurité des autres puisque cette substance entraîne des comportements antisociaux et une grande agressivité (rage au volant, par exemple).

#### CRÉATINE

##### Effet recherché

Augmentation de la masse musculaire et de la VO<sub>2</sub> MAX.

##### Aspect légal

La créatine est légale. La France est le seul pays qui en interdit la vente et la consommation.

##### Éthique dans le sport

Bien que la consommation de cette substance soit controversée et qu'elle soit encore un sujet d'étude, la créatine n'est pas interdite dans le sport. Cependant, sa consommation peut entraîner ou révéler un comportement dopant chez les personnes qui en consomment dans le but d'améliorer leur performance.

##### Conséquences sur la santé

Les conséquences de la créatine sur la santé sont encore à l'étude, mais de nombreux athlètes ont observé les effets néfastes suivants : crampes musculaires, troubles digestifs, surcharge au niveau des reins et du foie, maux de dos et risque de blessures tendineuses dépendance psychologique.

##### Conséquences sur le milieu social et les autres

Aucun problème apparent.

#### ALCOOL

##### Effet recherché

Sentiment de bien-être, détente, diminution des inhibitions et de la peur, soulagement de la douleur.

##### Aspect légal

L'alcool est légal mais on doit avoir l'âge prescrit par la loi pour en faire l'achat.

##### Éthique dans le sport

Substances interdites dans certains sports et ne fait l'objet de tests que dans le contexte de compétition (p. ex., tir à l'arc, karaté, ski). En consommer consiste à tricher puisque cette substance confère un avantage artificiel sur les autres athlètes, ce qui est contraire à l'éthique du sport.

##### Conséquences sur la santé

Déséquilibres hormonaux (diminution de la libido, stérilité, etc.), troubles gastro-intestinaux, cardio-vasculaires et psychologiques (anxiété, dépression, troubles du comportement), diminution de la résistance aux infections et augmentation du risque de cancer.

##### Conséquences sur le milieu social et les autres

Peut affecter notre propre sécurité et celle des autres en réduisant nos inhibitions et notre vigilance, ce qui entraîne toutes sortes d'accidents, des comportements risqués ou violents ou la vulnérabilité aux actes violents des autres.

#### MÉTHAMPHÉTAMINE (SPEED)

##### Effet recherché

Stimulation, sentiment d'invincibilité, augmentation de la vigilance et de l'agressivité, diminution de la sensation de fatigue, insomnie.

##### Aspect légal

La possession simple, l'importation, le trafic et la possession de speed dans le but d'en faire le trafic sont des infractions à la loi. Des antécédents criminels peuvent compliquer les déplacements à l'étranger et la recherche d'emploi.

##### Éthique dans le sport

Dans la liste des substances interdites dans le sport et est contrôlée seulement lors des compétitions. En consommer consiste à tricher puisqu'elle procure un avantage artificiel sur les autres athlètes ce qui est contraire à l'éthique du sport.

##### Conséquences sur la santé

Hypertension, tachycardie, tremblements, maux de tête, arythmie, spasmes musculaires, contraction de la mâchoire, troubles psychologiques, psychose, dépression, insomnie, nervosité et anxiété extrême.

##### Conséquences sur le milieu social et les autres

Peut compromettre la sécurité des autres, entraîne des comportements antisociaux et une grande agressivité. Les troubles du sommeil peuvent nuire au rendement sportif et scolaire.

#### COCAÏNE

##### Effet recherché

Stimulation, augmentation de la vigilance et de l'agressivité, diminution de la fatigue et de la douleur, sentiment physique et psychologique d'invincibilité.

##### Aspect légal

La possession, l'importation, le trafic, la possession de cocaïne en vue d'en faire le trafic sont illégaux. Des antécédents criminels peuvent compliquer les déplacements à l'étranger et la recherche d'emploi.

##### Éthique dans le sport

Interdite dans le milieu sportif. En consommer consiste à tricher puisqu'elle procure un avantage artificiel sur les autres athlètes ce qui est contraire à l'éthique du sport. La cocaïne pose aussi un risque pour la santé.

##### Conséquences sur la santé

Constriction des vaisseaux sanguins, tachycardie, grelottements, maux de tête, arythmie, étourdissements, troubles psychologiques, sautes d'humeur marquées, hallucinations, délire paranoïaque, crises de panique, insomnie, nervosité et anxiété.

##### Conséquences sur le milieu social et les autres

Peut compromettre la sécurité des autres puisqu'elle peut engendrer une agressivité excessive. Elle réduit également les inhibitions, ce qui peut amener à commettre des actes violents. Peut causer des troubles du sommeil, ce qui peut nuire au rendement scolaire et sportif.

[www.grc-rcmp.gc.ca/docas/index\\_f.htm](http://www.grc-rcmp.gc.ca/docas/index_f.htm)

### PARTENAIRES

- Association canadienne des Chefs de police
- Association canadienne des entraîneurs
- Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse
- Association des intervenants en toxicomanie du Québec (AITQ)
- Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES)
- Centres nationaux du sport
- Comité permanent de lutte à la toxicomanie (CPLT)
- Différentes organisations sportives
- Fédération des éducateurs et éducatrices physiques du Québec
- Fédération des kinésiologues du Québec
- Fédération québécoise du sport étudiant
- Gendarmerie royale du Canada
- Institut national de la recherche scientifique – Institut Armand-Frappier
- Ministère de la santé et des services sociaux (Québec)
- Ministère des affaires municipales, du sport et du loisir (Québec)
- Santé Canada
- Université du Nouveau-Brunswick, Université du Manitoba, Université de Sherbrooke, Université du Québec à Trois-Rivières
- Autre service de police

