

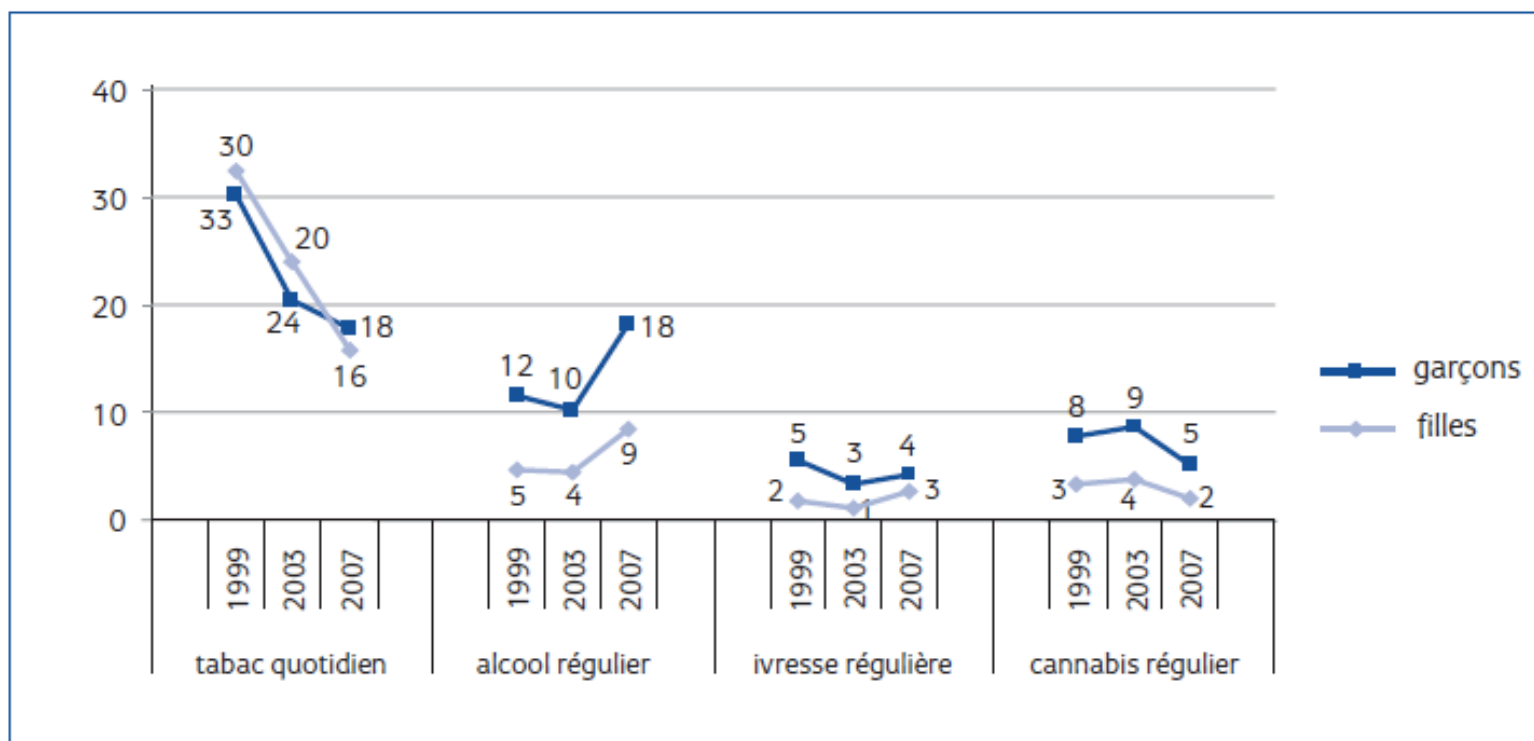
Le sportif face aux substances psychoactives

Plan

- A. Les incontournables : tabac, cannabis, alcool
- B. L'arrêt sportif : une période de vulnérabilité

A. Tabac, alcool, cannabis

Figure 1 - Évolutions entre 1999 et 2007 de l'usage régulier de tabac (≥ 1 cigarette /jour), d'alcool (≥ 10 usages /mois), et de cannabis (≥ 10 usages /mois) par sexe, à 16 ans



1. Tabac

- usage quotidien en baisse depuis 2000 dans la population adolescente de 16 et 17 ans :
- 41,1% à 28,9% de 2000 à 2008 (ESCAPAD 2008)
- 33% à 18% chez le garçon, 30% à 16% chez la fille de 1999 à 2007 (ESPAD 2007)

Tabac chez le sportif

- Rôle protecteur du sport par rapport à une consommation régulière de tabac fumé (Escobedo et al., JAMA 1993)
- Mais prévalence de 5 à 55 % d'usage de « smokeless tobacco » dans une population multisports (NCAA) aux Etats-Unis (GA Green et al., Clinical journal of sport Medicine, 2001)

Le tabac suédois : snus

- Snus ou snaff : tabac finement moulu + eau + sel + arômes, dans un sachet de thé (existe aussi avec des éclats de verre), se glisse entre la lèvre > et la gencive
- Commercialisé au début du 20^{ème} siècle en Suède
- actuellement consommation plus répandue que la cigarette

Snus chez le sportif

- Sports nordiques : ++ hockey, ski de fond...
- Consommation lors de l'entraînement
- Pendant la compétition

Snus les effets positifs

- Effet stimulant par l'augmentation de la concentration et des réflexes et calmant (décontraction musculaire) de la nicotine
- Amélioration des performances (test chez des tireurs d'élites, sauts à ski)

Snus à long terme : l'expérience suédoise

- Les suédois ont les taux les plus bas de cancer du poumon
- Pas de fumée, pas de tabagisme passif
- Pas de BPCO
- Pas de CO

Supprimer la fumée, c'est supprimer 98 %
du risque par rapport à la cigarette !

Snus les effets négatifs

- Dépendance à la nicotine
- Parodontose, coloration jaune des dents
- Augmente le risque de cancer du pancréas X 2

2. Alcool

- Consommation d'alcool en augmentation chez les adolescents, notamment les ivresses « binge drinking »
- L'âge précoce des premières consommations facteur de risque d'abus ultérieurement
- Rôle toxique de l'alcool sur un cerveau « pas fini »

Alcool chez le sportif

Représentation culturelle : améliorer les performances jusqu'au XIX siècle

- suppression de sensations de fatigue dans le marathon, le cyclisme
- Éviter les tremblements dans les épreuve de tirs (doses précises et modérées !!)

Alcool chez le sportif

- Diminution des performances de 11,4 %
- Augmentation du risque de blessures sportives de 31,3 %

O'Brien, Sports Med 2003

- Courbe en U consommation d'alcool modérée pour une activité modérée, élevée, pour une activité sportive nulle ou intense

Choquet, alcoologie 1997, Lowenstein et all, Ann Med Int 2000

3. Cannabis

- Diminution de la consommation depuis 2003 dans la population adolescente de 16 et 17 ans
- Usage quotidien et intensif : diminution des résultats scolaires, isolement social, repli sur soi
- Les conduites de consommations sont instables et changent en quelques mois, se modifient lors de l'entrée dans la vie adulte le plus souvent

cannabis

- Les conduites de consommations sont instables et changent en quelques mois, se modifient lors de l'entrée dans la vie adulte, le plus souvent

Cannabis et sport

- Lien entre consommation de cannabis et compétition (ESPAD 99)
- Usage en dehors des compétitions pour se détendre
- Avant les matchs, amélioration de la concentration
- Augmentation des consommations lors de l'arrêt du sport

B. L'arrêt sportif : une période de vulnérabilité

L'arrêt sportif : crise de sens

- Le quotidien n'est plus rythmé par les compétitions les entraînements
- Le corps change
- Troubles du sommeil
- Le niveau de vie diminue
- Période douloureuse et dangereuse

- Activités sportives dans les antécédents des personnes prises en charge pour addiction : 20 % des patients sous héroïne, en demande de substitution

Lowenstein et al, dopages et pratiques sportives 1998

- 40 % des personnes sont devenues dépendantes dans l'année du sevrage

Lowenstein et al, Ann Med Int 2000

Les groupes à risques

- Polysportifs en ruptures, pratique intensive d'au moins 3 sports, plus de 2h par jour
- Consommation plus élevée de cocaïne, amphétamines, héroïne que les autres groupes (sportif de haut niveau, filière sport études)
- Rôle de la prévention et de l'information lors de l'arrêt sportif, importance réinsertion professionnelle

Trait de recherche de sensations..... (Zuckerman)

- Recherche de danger et d'aventures
- Recherche d'expériences
- Désinhibition
- Susceptibilité à l'ennui

Trait de recherche de sensations

- Préd disposerait à choisir des sports à risque
- Préd disposerait à consommer des substances

Merci de votre attention !