

# TABAC - ALCOOL - STUPÉFIANTS

## INCIDENCE SUR LA PRATIQUE SPORTIVE

Dr. Elliot RUBIO  
Médecin du Sport



ALCOOL

# ALCOOL

- Favorise la déshydratation
- Perturbe les mécanismes de régénération musculaire
- Effet néfaste sur l'ostéogénèse
- Ralentit la resynthèse du glycogène
- Dégrade le sommeil profond
- Contient des calories vides et des acides gras
- Risque à long terme de dépendance
- N'augmente pas la confiance en soi

# ALCOOL = INTERDIT DANS CERTAINS SPORTS

- Alcool = Interdit en compétition (seuil 0,10 g/L)
  - Aéronautique
  - Automobile
  - Karaté
  - Motocyclisme
  - Motonautisme
  - Tir à l'arc
  - Ski

TABAC

# TABAC

- Risque respiratoire à court (asthme) et long terme (BPCO)
- Risque cardio-vasculaire
- Risque oncologique (poumon, ORL, vessie)
- Risque infectieux accru
- Altère la performance (moins de souffle, plus de fatigue et de crampes) via
  - **Augmentation de la fréquence cardiaque**, ainsi que de la consommation d'oxygène par le cœur
  - Monoxyde de carbone, inhalé en fumant, prend la place de l'oxygène dans les globules rouges et dans les muscles, entraînant l'hypoxie, **un déficit d'oxygène au sein de l'organisme.**

# TABAC

- Eviter de fumer une heure avant et après

# TABAC

- Cigarette électronique = ne pas commencer mais proposée pour arrêter car c'est la combustion du tabac qui est dangereuse pour la santé



STUPÉFIANTS

# STUPÉFIANTS

- Liste des stupéfiants interdits, dont le cannabis et ses dérivés
- Cannabis considéré comme produit dopant

# CANNABIS

- Risque de schizophrénie
- Trouble du sommeil
- Trouble de la concentration, de la réactivité et de la mémorisation
- Trouble de la coordination neuro-musculaire
- Hallucinations
- Dépendance +++
- Consommation régulière = nuit à la performance
- **Dépistage de plusieurs heures à plusieurs semaines selon la quantité consommée, des habitudes de consommation et de l'individu**

# QUE FAIRE?

- En parler à son médecin, **soumis au secret médical**
- Secret médical
- [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)
- [www.afld.fr](http://www.afld.fr)