

PERFORMANCES

les 10 recommandations

- I. Se coucher tôt,
tu privilégieras
- II. L'hydratation,
tu surveilleras
- III. L'équilibre alimentaire,
tu appliqueras
- IV. Le petit-déjeuner,
tu avantageras
- V. L'échauffement,
tu favoriseras
- VI. Des boissons énergisantes,
tu te méfieras
- VII. L'entraîneur tu écouteras
- VIII. De l'alcool,
tu te passeras
- IX. Le tabac,
tu éviteras
- X. Le cannabis,
tu banniras

CONTACTS

Centres Médico-Sportifs DENAIN & SAINT AMAND

CENTRE HOSPITALIER
25 BIS RUE JEAN JAURÈS
59220 DENAIN

CENTRE HOSPITALIER
RUE LOUISE DE BETTIGNIES
SQUARE SAINT MARTIN
59230 SAINT-AMAND

e-mail : medsportsecr1@ch-denain.fr
www.sportporteducainaut.com
Rendez-vous : 03 27 24 39 20

Consultation de tabacologie CENTRE HOSPITALIER DE DENAIN

SERVICE de PNEUMOLOGIE
25 BIS RUE JEAN JAURÈS
59220 DENAIN

Rendez-vous : 03 27 24 31 69

Antenne d'alcoologie INTERSECTEUR D'ALCOOLOGIE DU HAINAUT

39-41 RUE DU MARECHAL LECLERC
59220 DENAIN

Rendez-vous : 03 27 32 00 36



IPNS

SPORT ET ALCOOL

L'alcool te coupe les jambes



QU'EST-CE QUE L'ALCOOL ?

L'alcool ou éthanol est une substance active sur le cerveau, qui est obtenue par fermentation de divers végétaux (raisin, orge ...). Dans la famille des boissons alcoolisées, on retrouve aussi bien les alcools dit forts - obtenus par distillation - (vodka, whisky, rhum... consommés purs ou en cocktail) que les vins, les cidres, ou encore les bières.

La quantité d'alcool ingérée dépend du degré alcoolique de la boisson (de moins de 1% à plus de 40%) et du volume de liquide consommé.

1 VERRE STANDARD = 10 GRAMMES D'ALCOOL



EFFETS RECHERCHES

- Convivialité, désinhibition
- Sensation de plaisir, détente
- Lutte contre le stress

MÉFAITS

- Violence, accidents
- Perturbation de la qualité du sommeil
- Prise de poids
- Troubles hormonaux à l'adolescence
- Baisse des capacités cérébrales
- Etat de dépendance, désocialisation
- Maladies du foie, du pancréas, du cœur et du système nerveux

L'ALCOOL DANS LE SPORT

- L'alcool, considéré comme un **produit dopant**, est interdit dans certains sports
- L'Alcool accélère la déshydratation, augmente l'agressivité et nuit fortement à la récupération
- La bière ne fait pas exception !

DOCTEUR BERNARD GIBOUR
Alcoologue

SPORT ET TABAC

Le tabac t'essoufle



QUE CONTIENT LE TABAC ?

La fumée de cigarette contient entre 3000 et 4000 substances chimiques. Parmi les plus importantes, on trouve :

- La nicotine : d'abord **une drogue** (c'est à cause d'elle que les fumeurs deviennent esclaves de leurs cigarettes !)
- Des produits irritants pour les bronches
- Des goudrons cancérogènes
- Le monoxyde de carbone : un gaz toxique

POURQUOI JE FUME ?

- Faire comme les autres
- Sensation de plaisir
- Gestion du stress
- Pour s'affirmer
- Effet coupe-faim

RISQUES

- Mauvaise haleine et dents jaunâtres
- Accélération du cœur au repos, comme à l'effort
- Inflammation de l'appareil respiratoire (toux, bronchite chronique)
- Fatigue plus importante, par manque d'oxygène dans le sang
- Etat de dépendance
- Cancer (voies digestives et poumon)
- Malaise cardiaque, mort subite

FAIRE DU SPORT OU FUMER : IL FAUT CHOISIR

- Baisse de l'endurance, de la résistance
- Diminution des performances
- Augmentation des crampes
- Récupération plus lente
- Altération de la capacité respiratoire

- Une douche tiède ou froide juste après un effort accentue les effets néfastes du tabac
- Chaque cigarette fumée raccourcit la vie de 15 minutes



DOCTEUR MARIE-LUCE CARLIER
Tabacologue

SPORT ET CANNABIS

Le cannabis te ralentit



QU'EST-CE QUE LE CANNABIS ?

- « Cannabis » est le nom latin du chanvre : plante originaire des régions équatoriales.
- Le cannabis se rencontre sous 2 formes :
 - L'herbe (marijuana...) : feuilles, tiges et fleurs, simplement séchées.
 - La résine (haschich...) : fleurs de la plante que l'on retrouve sous la forme de plaques compressées (barrettes)

EFFETS RECHERCHÉS

- Sensation de bien-être (détente...)
- Etat d'euphorie
- Diminution du stress, de l'anxiété
- Meilleure sociabilité, désinhibition
- Lutte contre la douleur

DANGERS

- Outre les risques immédiats liés à l'emprise d'une substance psycho-active (accident...), le cannabis peut occasionner à plus long terme, l'altération de certains récepteurs des cellules du cerveau
- Fatigue, changement d'humeur
- Amoindrissement des capacités mentales
- Hallucinations, paranoïa
- Etat de dépendance

ET DANS LE SPORT ?

- Le cannabis, en raison de ses propriétés à la fois stimulantes et calmantes, peut agir sur les performances. C'est pourquoi, **il est classé parmi les produits dopants interdits aux sportifs par l'Agence Mondiale Antidopage**.
- Le principe actif du cannabis peut être retrouvé dans les urines jusqu'à 4 semaines après la dernière consommation
- La **consommation passive** (ex : rester dans une pièce enfumée) peut également rendre un contrôle antidopage positif



ANNE-SOPHIE CARLIER
Diététicienne