

LE CANNABIS, « PÉTARD » MOUILLÉ DE LA PERFORMANCE

Aucun bénéfice sur la performance n'a pu être prouvé, tout au contraire : en excès de confiance, le sportif, par manque de lucidité, de maîtrise de ses sensations et par manque de clarté dans la lecture du jeu va se blesser plus facilement. Il va également être dans une attitude agressive.

Un contrôle anti-dopage peut avoir lieu autant pendant un entraînement que pendant un match.

Le cannabis fait partie de la liste des produits interdits et il est très facilement retrouvé dans les urines lors d'un contrôle anti-dopage et les méthodes de détection sont de plus en plus précises.

Déjà sur le bord des routes, les Autorités de contrôle disposent d'un dispositif qui recherche le cannabis dans la salive : le test avec un buvard. Cette technique arrivera probablement rapidement pour les contrôles anti-dopage.

Les traces de cannabis peuvent être détectées jusqu'à 30 jours après avoir fumé un joint !! Plus le sportif est gras, plus il garde longtemps des traces car le THC se fixe dans les graisses ; les filles « gardent » le cannabis plus longtemps que les garçons.

Si un vendeur de cannabis est pris, il donnera son carnet d'adresses et les parents auront la surprise de voir « débarquer » la police...

Les gardes à vue sont de plus en plus fréquentes.

En cas de contrôle anti-dopage positif, la suspension est automatique mais au delà, c'est la réputation de l'entraîneur, du club, de la structure sportive qui accueille le fautif qui peut être entachée.

Il ne faut pas hésiter pas à parler de ces informations et à réagir à ce document. C'est un moyen de mener une lutte contre le cannabis et de ses DANGERS tant sur la santé que sur la performance sportive.



Aucun bénéfice sur la performance n'a pu être prouvé, tout au contraire...

IMPORTANT À SAVOIR

- la loi réprime également la provocation à l'usage et au trafic : il est interdit d'inciter à la consommation, ne serait-ce qu'en portant un tee-shirt où figure une feuille de cannabis. Les peines sont plus lourdes lorsque l'incitation se fait à l'encontre d'un mineur.
- Si l'on vend du cannabis, même en très faible quantité et même pour « dépanner » une connaissance, la peine encourue peut aller jusqu'à cinq ans de prison et 75 000 euros d'amende. Ces peines sont doublées quand le cannabis est vendu ou donné à des mineurs. Elles peuvent aussi s'appliquer aux complices du vendeur, qu'ils soient « quetteurs », « rabatteurs », « intermédiaires »...
- Une consommation pour usage ou trafic de stupéfiants peut avoir de graves conséquences sur la vie professionnelle actuelle ou future : la condamnation est inscrite dans le casier judiciaire et la loi prévoit de nombreuses interdictions professionnelles.

OÙ SE RENSEIGNER ET DEMANDER DE L'AIDE POUR ARRÊTER LE CANNABIS ?

Les lignes téléphoniques et les sites internet

• **ÉCOUTE CANNABIS**
0 811 91 20 20

De 8 h à 2 h du matin, 7 jours sur 7. (coût d'un appel local depuis un poste fixe)
Écoute cannabis, ligne spécifique dédiée aux problèmes liés à la consommation de cannabis, propose :
- une aide et un soutien adaptés aux besoins de chacun,
- des informations précises sur les effets, les risques, la loi, les lieux d'accueil,
- des conseils de prévention,
- une orientation vers des professionnels compétents.

• DROGUES INFO SERVICE

0 800 23 13 13
De 8 h à 2 h du matin, 7 jours sur 7. (appel gratuit depuis un poste fixe)

01 70 23 13 13 (depuis un portable)
www.drogues-info-service.fr
Ce site permet :
- de s'informer (dictionnaire des drogues, chiffres clés en matière d'usage de drogues, questions fréquentes, quiz...),
- de dialoguer (en posant ses questions de manière anonyme et gratuite aux professionnels du site – réponse sous 48 h -, en échangeant avec les autres internautes...);
- d'être aidé (en prenant connaissance des diverses options de prise en charge, en consultant le répertoire d'adresses utiles près de chez soi...).

• MILD T

www.drogues.gouv.fr
Il s'agit du site de la Mission interministérielle de lutte contre la drogue et les toxicomanies (MILD T).

Il propose des informations sur les drogues illicites, les aides possibles, les sanctions prévues par la loi, des réponses à des questions fréquemment posées, ainsi qu'un répertoire (par région et département) d'établissements et de structures qui accueillent, orientent ou prennent en charge.

• FIL SANTÉ JEUNES

32 24
De 8 h à minuit, 7 jours sur 7. (appel gratuit depuis un poste fixe)

ou 01 44 93 30 74 (depuis un portable)
Ce service offre aux jeunes une écoute individualisée en matière de santé physique, psychique et sociale, par des psychologues et des médecins.
www.filsantejeunes.com
Le site propose une documentation sur la

santé des jeunes, des dossiers mensuels, des actualités hebdomadaires, plusieurs forums et la possibilité de questionner des professionnels de santé par courriel.

Les lieux d'accueil

• Les consultations jeunes consommateurs

Sur l'ensemble du territoire, un réseau de consultations destinées aux jeunes consommateurs (y compris les mineurs) de produits tels que le cannabis, l'alcool ou la cocaïne, et à leur famille. Les consultations sont gratuites et garantissent la confidentialité. S'agissant de l'usage de stupéfiants, les personnes qui se présentent spontanément peuvent demander à bénéficier de l'anonymat conformément à l'article L. 3421-4 du Code de la santé publique. Ces consultations permettent :
- d'effectuer un bilan des consommations,
- d'apporter une information et un conseil personnalisé aux consommateurs et à leur famille,
- d'aider en quelques consultations à arrêter la consommation,
- de proposer une prise en charge à long terme lorsque la situation familiale le justifie.

• Les CSAPA

Les CSAPA sont des centres médico-psycho-sociaux, qui regroupent en un même lieu des médecins, des psychologues et des travailleurs sociaux (tous spécialisés en addictologie). Ils sont ouverts aux personnes en difficulté avec un produit ainsi qu'à leur entourage. Les consultations sont gratuites.

• Les consultations hospitalières d'addictologie

Ce sont des consultations spécialisées, au même titre que la cardiologie, la cancérologie, etc... Elles sont assurées par des médecins ayant reçu une formation complémentaire en alcoologie et addictologie. Les consultations sont payantes.

• Les points d'accueil écoute jeunes (PAE)

Ce sont des lieux d'accueil, d'écoute et de parole qui s'adressent aux jeunes les plus en difficulté. Une de leurs missions est la prévention des conduites à risques.

Pour connaître la structure d'accueil la plus proche :
www.drogues-info-service.fr

INPES (institut national de prévention et d'éducation pour la santé)
www.inpes.santepubliquefrance.fr



ATTENTION ! DANGER



SPORT et CANNABIS



124, rue Anatole France - 93120 La Courneuve
contact@flashfootball.org - www.flashfootball.org
Tél. : 01 48 37 02 90

Rédaction par le Docteur Mohamed KUTNEH, médecin du Flash.

QU'EST-CE QUE LE CANNABIS ?

C'est une plante, le chanvre, venue selon les variétés d'Asie centrale ou des régions équatoriales, et utilisée en Europe comme drogue sous différentes formes depuis le 19^e siècle.

Le Cannabis, nom latin du chanvre, est une substance psychotrope, ayant un effet sur l'activité cérébrale. Son usage est interdit en France par la loi depuis le 20^e siècle.

La principale molécule active du cannabis est le delta 9 THC (delta 9 tétrahydrocannabinol), responsable des effets sur le système nerveux en modifiant la perception et les sensations.

COMMENT EST-IL CONSOMMÉ ?

Le cannabis peut se présenter sous plusieurs formes :

- **L'herbe** (*marijuana, ganja, beuh, etc.*). Ce sont les tiges, les feuilles et les fleurs séchées du chanvre. Sa couleur peut aller du vert au brun. Son odeur est forte.
 - **La résine** (*haschisch, hasch, shit, chichon, etc.*). Elle a l'aspect d'une pâte compacte de couleur brune, noire ou beige. Elle se présente généralement sous forme de barrettes ou de boulettes, emballées dans du papier aluminium ou du film plastique.
 - **L'huile**. Il s'agit d'un liquide visqueux et goudronneux, vert foncé, marron ou noir. Les huiles sont généralement déposées sur le papier à cigarettes ou ajoutées aux joints pour en augmenter la puissance.
- En France, le cannabis se trouve le plus souvent sous la forme résine



pour être fumé, généralement mélangé à du tabac et roulé en cigarette de forme conique (*joint, pétard, bédou*).

Le cannabis est parfois aussi fumé dans différents types de pipes (dont le *bang* ou *bong*, pipe à eau souvent confectionnée à partir d'une bouteille de plastique).

Il est plus rarement consommé sous forme de gâteau (*space cake*) ou d'infusion.

QUE RESSENT-ON LORSQU'ON A FUMÉ DU CANNABIS ?

Les effets varient d'une personne à l'autre, en fonction de la quantité consommée mais aussi du contexte de consommation.



Les consommateurs recherchent et décrivent un état de détente, de bien-être, d'euphorie et une modification des perceptions (par exemple, la sensation de mieux entendre la musique).

Les émotions et les sentiments sont décrits comme plus intenses. Mais les effets recherchés ne sont pas toujours obtenus.

Y A-T-IL DES RISQUES IMMÉDIATS ?

Consommer du cannabis n'est pas sans risque.

Le consommateur peut connaître immédiatement une réaction fortement désagréable, le *bad trip*.

Cette réaction se produit plus fréquemment lorsque le consommateur est fatigué ou fragilisé psychologiquement au moment où il consomme.

La personne souffre alors de tremblements, de sueurs froides, de nausées et parfois de vomissements. Elle peut ressentir également une impression de confusion, d'étouffement, une angoisse très forte et souffrir d'un délire de persécution.

Ce malaise peut aller jusqu'à la perte de connaissance. Toutefois, le risque d'overdose n'existe pas avec le cannabis.

Sous emprise du cannabis, la conduite automobile ou l'accomplissement de tâches nécessitant une pleine capacité d'attention exposent à des risques d'accidents et de préjudices pour soi et pour autrui.

PEUT-ON ÊTRE EN MANQUE ? PEUT-ON ÊTRE DÉPENDANT ?

En cas de consommation régulière, le consommateur s'habitue le plus souvent aux effets produits par le cannabis.

S'il arrête (ou diminue de façon sensible), certains troubles peuvent survenir comme : un stress accru, une irritabilité, une difficulté à s'endormir, un manque de concentration, un sentiment de désinvestissement...

Cinq à dix jours après l'arrêt d'une consommation régulière, on voit des vrais symptômes de dépendance physique : irritabilité, insomnie et surtout une forte anxiété, accompagnée de fébrilité, de réactions dépressives.

Le « joint du soir » est souvent le plus difficile à supprimer.

Certains ressentent alors un mal-être plus global, qui peut être le signe d'un état dépressif.

Tous les individus ne sont pas égaux devant le risque de dépendance. Toutefois, la précocité de l'expérimentation de cannabis (avant l'âge de 15 ans) est un facteur de risque de dépendance.

En cas de dépendance, le consommateur de cannabis peut organiser sa vie autour de la recherche du produit (achat, planification des consommations...). Il peut alors se couper de ses anciens amis et des activités qui jusque-là le motivaient.

CONSOMMER DU CANNABIS AMÈNE-T-IL À CONSOMMER D'AUTRES DROGUES ?

Statistiquement, le passage du cannabis à d'autres drogues illicites est rare. Le risque n'est toutefois pas à exclure, en particulier si des difficultés psychologiques, sociales ou familiales perdurent. La proximité des circuits de vente illicites augmente les risques de contacts avec d'autres drogues.

Il est également important de savoir que, dans la plupart des cas, le consommateur de cannabis est également un consommateur régulier de tabac et/ou d'alcool.

QUELS SONT LES EFFETS SUR LA SANTÉ ?

Y a-t-il des risques pour le cerveau ?

L'usage du cannabis provoque un effet sur la mémoire et diminue la capacité à apprendre des choses nouvelles et à s'en souvenir. Il modifie aussi la perception visuelle, la vigilance et les réflexes.

Des études récentes montrent que l'usage précoce du cannabis chez des jeunes de moins de 14 ans peut altérer les capacités cérébrales.

Y a-t-il des risques psychiques ?

Le consommateur de cannabis peut garder un souvenir traumatisant dès la première consommation. Le cannabis peut provoquer des hallucinations, entraînant éventuellement une anxiété.

La consommation de cannabis peut entraîner un certain nombre de troubles psychiques comme l'anxiété, les crises de panique et favoriser la dépression. Elle peut aussi parfois provoquer l'apparition d'une « psychose cannabique ». Il s'agit d'un désordre mental caractérisé par des hallucinations, des idées délirantes, nécessitant en urgence une hospitalisation en milieu psychiatrique. Le cannabis est également susceptible de révéler ou d'aggraver les manifestations d'une maladie mentale appelée schizophrénie.

Quels sont les risques pour les poumons et la gorge ?

Le cancer du poumon est plus précoce chez les consommateurs de cannabis. La fumée du cannabis contient plus de substances cancérigènes que celle du tabac : elle est donc toxique pour le système respiratoire et peut favoriser le cancer du poumon et de la gorge.

Quels sont les risques pour le cœur ?

Consommer du cannabis modifie le rythme cardiaque et peut être dangereux pour les personnes souffrant d'hypertension ou de maladie cardio-vasculaire.

EST-IL DANGEREUX DE CONDUIRE LORSQU'ON A CONSOMMÉ DU CANNABIS ?

Oui, la consommation de cannabis entraîne des effets qui rendent dangereuse la conduite d'un véhicule et encore plus celle d'un deux-roues :

- mauvais réflexes en situation d'urgence, /
- difficulté à contrôler une trajectoire, /
- mauvaise coordination des mouvements, /
- temps de réaction allongé.

Ces effets peuvent durer de 2 à 10 heures après la prise du cannabis, selon les individus. Ainsi, le risque d'accident mortel (pour soi et pour les autres) est pratiquement doublé après une consommation de cannabis.

La prise conjuguée d'alcool et de cannabis augmente considérablement ce risque, même si l'alcool a été consommé en petite quantité. Le risque d'accident mortel est alors multiplié par 15.

IMPORTANT À SAVOIR

la loi du 3 février 2003, modifiée par la loi du 5 mars 2007, punit de deux ans d'emprisonnement et 4 500 euros d'amende toute personne ayant conduit sous influence de substances ou plantes classées comme stupéfiants.

Si la personne se trouvait également sous l'emprise de l'alcool (0,5 g d'alcool par litre dans le sang), les peines sont portées à trois ans d'emprisonnement et 9 000 euros d'amende.

Des contrôles de dépistage d'usage de stupéfiants peuvent être réalisés par les policiers et les gendarmes.

Le conducteur ayant conduit sous l'influence de cannabis peut également se voir imposer à ses frais, un stage de sensibilisation à la sécurité routière et/ou aux dangers de l'usage des stupéfiants.

Pour les mêmes raisons que celles avancées pour la conduite, il est dangereux d'accomplir sous l'effet du cannabis des tâches présentant un danger, comme par exemple manipuler des machines-outils, que ce soit pour bricoler ou dans le cadre d'une activité professionnelle.