



Parlons Santé

Fiche N°9 : Le Dopage

LE DOPAGE

Bien sur dans le football amateur le dopage a un retentissement bien moins important que dans le monde professionnel et on pense que nous ne sommes pas concerné pas ce genre de pratique, les tests quasi inexistant vont en ce sens. Mais ce n'est pas parce qu'il n'y a plus de radar sur la route qu'il n'y a pas d'excès de vitesse bien au contraire. De nos jours avec internet tout le monde peut se procurer des produits sans problème et de ce fait le dopage peut se banaliser.

A travers ce document nous présenterons les différentes formes de dopage mais aussi les conséquences que cela peut engendrer.

Avant tout on définit le dopage par **l'administration d'une substance étrangère à l'organisme dans le seul but d'améliorer de façon anormale ou déloyale les performances.**

I. Quels produits dopants ?

1/ Pour augmenter la force

Anabolisant : C'est une molécule apparente à la testostérone. Le but est d'augmenter la masse musculaire, mais cela ne marche que si l'on s'entraîne.

Il représente un danger pour les tendons, puisque les tendons ne sont pas sensibles aux anabolisants et de ce fait ne vont pas grossir. On va se retrouver avec des petits tendons qui vont devoir tracter des gros muscles => Risque de rupture +++

D'autre part ce produit peut générer des pathologies tumorales (cancer), détériore le foie, les reins...



2/ Supprimer la fatigue

Amphétamine : Issu de la médecine de guerre, notamment pendant la 2nd guerre mondiale. Les soldats y avaient libre accès pour repartir plus vite au combat.

Les amphétamines provoquent une diminution de la douleur, une augmentation des réflexes, il y a également un effet euphorisant. Mais comme toujours il y a un « mais ».

Les conséquences peuvent être un dérèglement de la thermorégulation du corps (c'est à dire provoquer une hyperthermie d'effort) et plus grave cela peut provoquer une altération psychique, il a notamment été noté un grand nombre de suicide chez les étudiants qui prenaient cela pour tenir le coup en période d'examen.

Corticoïdes : Ils existent sous différentes formes. Ils permettent de prolonger l'effort. Les effets négatifs sont entre autres : fonte musculaire, ostéoporose, diabète, tendinite... Bien sur cela sur des prises au long court. Si demain votre médecin vous prescrit des corticoïdes dans le cadre d'une maladie ne refusez pas pour ces raisons.



3/ Supprimer la douleur

On retrouve des substances que l'on a évoquées précédemment comme les amphétamines, et les corticoïdes.

Mais on retrouve aussi **la codéine** et **la morphine** qui peut être accepté avec un dossier médical qui justifie la prise.

Ajouté à cela il y a aussi toutes les drogues

Dans les effets négatifs on retrouve évidemment la dépendance et ce que cela engendre.

A plus court terme on retrouve les effets des drogues, dans certains cas euphorie, mais on peut également avoir baisse de la vigilance qui peut entraîner des risques de blessure.

4/ Décontracter

Tranquillisant, anxiolytique : Les anxiolytiques sont des substances qui visent à combattre le stress. Les beta bloquants, le cannabis et l'alcool peuvent jouer se rôle de décontracturant.

5/ Stimuler le cœur et apporter l'oxygène

Transfusion sanguine : Il s'agit de transfusion de globules rouges. Il en existe de 2 types.

- **Hétéro transfusion** : C'est à dire avec le sang d'une autre personne. Le risque d'infection étant important
- **Autotransfusion** : C'est à dire avec son propre sang, mais cela ne marche pas.

Il est important de noté qu'après la prise de sang il est important d'avoir une activité pour éviter le risque de caillot sanguin et donc de phlébite qui peut provoquer une embolie pulmonaire. C'est pour cela qu'à l'époque où le dopage était omniprésent sur le tour de France, on retrouvait les coureurs qui pédalaient dans leurs chambres d'hôtel même la nuit cela pour éviter la phlébite après la transfusion.

6/ Autres

Café : Il s'agit d'un tonifiant cardiaque, d'un bronchodilatateur. Elle est dosée quantitativement. Une dose supérieure à 8 tasses de café est considérée comme dopante

Insuline : Hormone sécrété naturellement par le pancréas, permet de réguler la glycémie. On injecte de l'insuline et du glucose pour qu'il y ait encore plus de réserve de glycogène dans les cellules. Pour stocker plus de carburant.

