



FFS - CRMV
Délégation Médicale
Dr François MATTER
Dr Catherine LEROMAIN

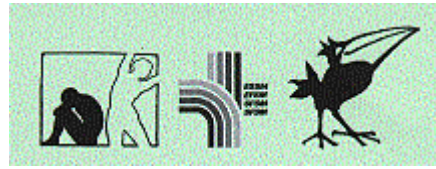
Chiquer ou priser du tabac, une habitude désuète et dangereuse...

L'imagerie qui entoure le tabac à chiquer et à mâcher est très virile : on pense aux cow-boys dans les saloons du siècle dernier, ou aux dandys français qui trouvaient cela très "chic". De nos jours, seule une minorité de personnes continue à chiquer et mâcher du tabac, une habitude qui a été vite détrônée par les cigarettes et le tabac à rouler. Certains pensent que ces modes de consommation du tabac sont sensiblement moins dangereux pour la santé que fumer... *Grosse erreur !*

On trouve ce tabac conditionné de deux manières : sous la forme d'une fine poudre à priser qui peut être humide ou sèche, ou sous forme de tabac à mâcher, vendu en feuilles dans certaines drogueries ou conditionné en petits paquets. Cette dernière forme de conditionnement rencontre un grand succès aux Etats-Unis et dans les pays scandinaves. Lorsque l'on mâche le tabac, il s'agglomère entre les dents, la joue et les gencives, et se mêle à la salive. La nicotine est donc absorbée par la muqueuse et passe ainsi dans le sang. Les risques de s'adonner à une telle pratique sont grands : on s'expose à des cancers de la cavité buccale, notamment de la joue, de la lèvre ou des gencives. Mais ce n'est hélas pas tout : les chiqueurs présentent souvent une leucoplasie (tache ou plaque blanche, qui peut devenir maligne) sur la langue ou les joues. On relève également des cancers de l'oesophage, du pancréas ou du larynx. Le tabac à chiquer peut également porter atteinte à la cavité buccale, provoquant une parodontite et des caries dentaires, du fait de la pullulation microbienne qu'il engendre.

L'innocuité du tabac à chiquer ou priser relève donc du mythe, il est tout aussi nocif que la cigarette et vous donne ce que certains appellent " une haleine de chacal", ce qui est assez gênant en société! Un dernier chiffre pour vous convaincre des dangers encourus : chez les personnes qui prisent le tabac, le risque de mortalité cardiovasculaire et cérébrovasculaire est deux fois plus élevé que chez les personnes qui ne fument pas.

Cannabis et Sport



Buts de cet aide-mémoire

- Donner des informations générales sur le cannabis
- Proposer des suggestions concernant l'approche de jeunes sportifs consommant du cannabis ou des produits qui en sont dérivés
- Fournir des arguments relativisant/réfutant les avantages apparents de la consommation de cannabis

Situation initiale

La consommation des produits dérivés du cannabis, tels que le haschisch et la marijuana, sous forme de joints, est très répandue. Ces derniers temps, on constate une recrudescence de la consommation de cette drogue illégale entrée dans les moeurs ("l'attrait de l'interdit") non seulement chez les jeunes de tous bords, mais également parmi les supporters de hockey, les mordus du snowboard et des sports de rue n'appartenant à aucune association. Même ceux qui, au sein d'un club, s'entraînent à un haut, voire à un très haut niveau, ne parviennent pas toujours à résister à la fascination de ce culte.

Les sportifs actifs qui consomment des produits dérivés du cannabis se limitent généralement à de faibles doses. Ayant généralement lieu hors du cadre sportif, la consommation échappe largement à la sphère d'influence des moniteurs de sport.

Il arrive néanmoins que ces produits soient consommés dans le cadre ou des activités sportives ou en relation avec elles. Les moniteurs de sport doivent intervenir clairement lorsqu'ils constatent que les jeunes dont ils s'occupent:

- "fument" pendant la pause d'une séance d'entraînement ou en camp d'entraînement p. ex.,
- "fument" pour manipuler leur performance (à des fins de dopage),
- sont sujets à des fluctuations de motivation, de concentration et de performance dues à la consommation de tels produits.

Effets des substances dérivées du cannabis

Sur le corps

- affinement des perceptions sensorielles (odorat, ouïe, goût);
- décontraction, lourdeur des membres, calme et fatigue agréable;
- à haute dose: ivresse assortie d'une perturbation des fonctions de base, difficultés de concentration pouvant entraîner des accidents de travail et de la route;
- ces produits étant généralement fumés, leur consommation présuppose que l'on fume des cigarettes et que l'on soit capable d'inhaler la fumée, pratique qui a des effets négatifs sur la capacité de performance et la santé.

Sur le psychisme

- la plupart du temps, la consommation accentue encore l'état d'âme actuel de la personne concernée;
- humeur gaie, décontractée et insouciant; désinvolture agréable, état de détente, qui peut cependant se transformer en stress et dépression;
- dépendance en cas de consommation non contrôlée.

Sur le comportement social

- communication entre consommateurs dans une ambiance détendue, caractérisée par des jeux de mots, pratiquement incompréhensibles pour les non consommateurs, désinhibition,
- tendance à une certaine indifférence à l'égard des personnes de l'entourage en cas de consommation régulière à haute dose pendant une durée prolongée.

Le cannabis a-t-il des effets dopants?

Quel effet attribue-t-on au cannabis lorsque celui-ci est utilisé consciemment comme moyen de dopage? Le cannabis donne-t-il en fait des ailes à celui qui le consomme ou, au contraire, les lui rogne-t-il? En réalité, cette substance peut améliorer indirectement la performance: elle a un effet calmant avant le départ lorsque l'athlète est hypernerveux, et un effet relaxant après la compétition. Utilisé de la sorte, le cannabis est un dopant qui permet de normaliser le psychisme. Consommé régulièrement, il se révèle toutefois nuisible à la capacité de performance et de motivation.

Que faire en tant que moniteur de sport ?

1) Exclure la consommation de cannabis durant les entraînements, les compétitions et les autres activités liées à la pratique du sport;

2) Etablir des règles claires et conclure des accords pour les séances et les camps d'entraînement, ainsi que pour les compétitions : prévoir des sanctions en cas d'infraction aux règles;

3) Prêter attention, pendant les entraînements aux signaux émis par les jeunes, tels que

- changements de comportement,
- inconstance sur les plans des performances, de la motivation et de la concentration,
- violations des accords conclus et des règles fixées (p.ex. consommation manifeste de cannabis);

4) Chercher à engager le dialogue en partant d'observations personnelles:

- p. ex. "Je vois/sens/constate que tu ... Comment expliques-tu cela? Qu'est-ce que cela signifie?";
- écouter les explications de l'intéressé;
- signaler les risques et les effets de la consommation de cannabis (voir ci-dessus);
- attirer l'attention sur les parallélismes trompeurs du sport et du cannabis (voir ci-dessous);
- encourager le jeune à envisager des possibilités de modifier son comportement en lui posant des questions du genre "Que comptes-tu faire pour participer plus activement aux entraînements? Pour te donner les moyens de mieux te détendre? Pour reprendre ta place dans le groupe? Qui pourrait t'aider ou qu'est-ce qui pourrait te faciliter la tâche?";
- se référer aux règles/sanctions définies et les appliquer;

5) Au besoin, faire appel à des spécialistes (services de consultation pour adolescents et jeunes adultes ou services de consultation en matière de drogues, selon les régions).

Parallélismes trompeurs

Arguments relativisant les avantages apparents de la consommation de cannabis

Parallélismes trompeurs	Sport	Cannabis
Santé	Action axée à la fois sur un processus, sur un objectif et sur l'avenir; contribution active à la forme et au bien-être physique.	Action ponctuelle, passivité croissante; indifférence à l'égard de son propre état de santé physique.
Perceptions sensorielles	Les sens peuvent être petit à petit expérimentés et développés, la perception et la coordination s'améliorent.	Les sens sont sollicités pendant un bref instant par un moyen artificiel.
et expériences des limites	Les propres capacités et limites font l'objet de discussions/réflexions et sont vécues consciemment et élargies par l'entraînement.	Pas de réflexion personnelle sur ses limites propres, celles-ci n'étant pas vécues consciemment, mais bien plutôt éludées sous l'influence de la drogue.
Détente et récupération	Maintien d'un bon équilibre psychique par le mouvement, le jeu et le sport, normalisation de l'état de tension à l'aide de techniques centrées sur le corps, telles que training autogène, yoga, stretching, etc.	Etat de détente et d'équilibre psychique généré par un moyen artificiel.
Comportement social	Possibilité de gérer le succès et l'échec de manière constructive ainsi que d'établir des relations durables, "grâce au sport"; l'adolescent est de plus en plus disposé à prendre des responsabilités.	L'analyse du succès et de l'échec perd en importance; affaiblissement du sentiment de responsabilité; indifférence à l'égard des personnes de l'entourage.