

Conseil départemental

Le rugby,

c'est

sans

produit !



**Agir
pour vous !**

CD31



**Haute
Garonne**

ÉDITO

Le Conseil départemental est engagé dans la défense et la promotion des valeurs citoyennes et du vivre-ensemble. En ce sens, il développe une politique volontaire et soutient les acteurs sportifs.

Il y a longtemps que le Conseil départemental de la Haute-Garonne et le Comité départemental de rugby partagent les mêmes valeurs - celles du sport et du rugby en particulier.

De véritables relations amicales et partenariales existent entre nos deux structures et nous avons maintenant décidé d'unir nos efforts pour lutter avec lucidité et sans tabous contre les addictions, afin que les jeunes puissent faire des choix éclairés, mesurer le danger de certaines pratiques et adopter des comportements responsables, pour eux-mêmes comme vis-à-vis d'autrui.



**Georges
Méric**

Président
du Conseil
départemental.



**Jean-Jacques
Mirassou**

Vice-président
du Conseil départemental
chargé du sport
et de l'éducation
populaire.

La famille du rugby est sensible, très attachée aux valeurs éducatives liées à sa pratique, cohésion sociale, santé, protection des jeunes.

Le Comité départemental, par l'intermédiaire des membres de la Commission médicale et des cadres techniques, s'engage à mener une action contre les addictions de toutes sortes, afin que notre discipline se déroule sans danger, ni dérive, pour un sport propre et bienfaiteur, avec la collaboration des 80 clubs haut-garonnais.

Nous nous félicitons du soutien et remercions vivement le Conseil départemental, d'être partenaire, de nous permettre de réaliser cette initiative.



Bernard PUJOL

Président du Comité
de rugby 31

*Équipe de France U20,
gagnante des championnats du monde*



« Le rugby est un sport collectif qui possède ses propres valeurs ce qui ne l'empêche pas d'avoir un regard lucide sur certaines pratiques comme la consommation de « produits » qui peuvent mettre en danger le joueur et même l'équipe. Dans ce cas, c'est la confiance indispensable à l'esprit du collectif qui est « trahie ». Ce sujet ne doit plus être tabou et chacun doit pouvoir en parler. Ce guide imaginé par le Conseil départemental et le Comité départemental de rugby est un outil dont nous sommes sûrs qu'il sera efficace pour aider à la prise de conscience des joueuses et des joueurs. »



**Gaëlle Hermet
Romain Ntamack
Arthur Bonneval**

Joueurs du
Stade toulousain

Le saviez-vous ?

La Fédération française de rugby (FFR) et la Ligue nationale de rugby (LNR) ont signé en 2015 la « **Charte d'éthique et de déontologie du rugby français** » dans laquelle figure notamment les valeurs morales fondamentales ainsi que les comportements déontologiques que doivent adopter les sportifs comme les règles éthiques de ce sport ou encore l'**interdiction de l'usage de produits dopants.**



Les différents

risques

Sous-performance

Expulsion du jeu

Risque d'isolement

Accidents de la route

Problèmes de santé

Sur le terrain, besoin de **rien!**

DES CONDUITES DOPANTES AU DOPAGE

Tenter d'améliorer ses performances (physiques ou intellectuelles), sa masse musculaire, diminuer son stress ou encore atténuer la sensation de fatigue... De nombreuses raisons conduisent parfois à prendre des produits et donc à prendre des risques. De la conduite dopante (prendre un produit à des fins de performance) au dopage (utilisation de substances interdites dans le sport), mieux vaut savoir à quoi on s'expose.

Le saviez-vous ?

L'Agence mondiale anti-dopage classe une substance comme interdite si elle répond à 2 des 3 critères suivants :

- 1 la substance a le potentiel d'améliorer la performance sportive,
- 2 la substance présente un risque réel pour la santé du sportif,
- 3 la substance est contraire à l'esprit sportif.

ATTENTION également avec les médicaments :

pris sans l'avis d'un médecin, ils peuvent avoir des effets indésirables, altérer les performances et rendre positive une analyse antidopage. Mieux vaut donc ne pas consommer de médicaments que l'on ne connaît pas sans avis médical et s'assurer que la notice du médicament ne comporte pas de mise en garde pour les sportifs.

Stéroïdes, hormones de croissance, corticoïdes, amphétamines et autres produits utilisés pour modifier le corps, la performance ou les perceptions ont des **effets néfastes pour la santé à court et long terme**, pouvant aller jusqu'à l'arrêt cardiaque. Ils peuvent également entraîner un phénomène d'**accoutumance**.

LA PERFORMANCE SANS PRODUIT C'EST POSSIBLE !

Il est possible d'être performant.e sans prendre de produit, avec des moyens naturels sans danger pour la santé :

- une hygiène de vie adaptée, avec un sommeil régulier et en quantité suffisante,
- une alimentation saine et variée, avec une hydratation suffisante,
- des entraînements réguliers et bien conduits,
- et bien sûr éviter de prendre des produits toxiques (tabac, cannabis, alcool...).



Le saviez-vous ?

Des études ont montré que **prendre des compléments alimentaires** sans que cela se justifie biologiquement était souvent la **porte d'entrée vers la consommation de produits interdits et/ou dopants.**

Chaque année, la liste des produits interdits dans le sport est réactualisée.

Cette liste est consultable sur le site de l'Agence mondiale anti-dopage :

www.wada-ama.org



Des performances sportives

hors jeu

Marquer un essai, c'est le résultat d'une bonne prise de décision et d'un geste bien calibré. **Pour être performant, il faut donc être totalement maître de soi.**

Or, certains produits donnent une fausse perception du jeu, empêchent de bien évaluer les distances ou les risques.

Résultat : on joue en dessous de ses performances !





Le saviez-vous ?

L'alcool et le tabac sont de **véritables freins à la progression** du sportif à court et long termes. L'alcool diminue de 30% les performances. Il fait baisser l'endurance, la concentration, modifie la bonne coordination et allonge le temps de réaction. **Même 12 heures après avoir été consommé, la rentabilité du geste est limitée.**

Le tabac engendre l'essoufflement. Les sportifs fumeurs réguliers ont des capacités respiratoires diminuées et **utilisent moins bien l'oxygène** qu'ils respirent.

Pris occasionnellement, **le cannabis** a un **effet sédatif**, c'est-à-dire qu'il compromet la réactivité dans les situations nécessitant une réponse rapide – comme c'est le cas au rugby. Pris régulièrement, il est **nuisible** à la performance et à la motivation.



La santé déclare

forfait

On ne va pas loin avec des pneus crevés ! De la même manière, un corps mal reposé, mal hydraté et mal nourri ne peut être au mieux de ses capacités. Or, des produits comme l'alcool – dont la bière – ont des effets diurétiques : ils augmentent ainsi la déshydratation liée à l'effort et retardent la récupération musculaire. Ils augmentent donc les risques de blessures et de fractures de fatigue. À plus ou moins long terme, ils peuvent causer des troubles graves pour le foie ou le coeur. On constate aussi une fragilité des tendons chez les consommateurs d'alcool. Les boissons énergisantes, de leur côté, augmentent les pertes en eau et en sels minéraux et ont un effet excitant : ces facteurs cumulés peuvent conduire à une mort subite ou un arrêt cardiaque pendant l'effort.

Le saviez-vous ?

L'alcool nuit à la qualité et à la quantité du sommeil (diminution des phases de sommeil profond récupérateur), empêche l'élimination de l'acide lactique qui est responsable de **crampes** et de **courbatures**.

Souvent associée à la consommation d'alcool, une alimentation grasse et sucrée augmente la masse grasse au détriment de la masse musculaire.





La douleur est un mécanisme de protection : elle sert à prendre conscience d'une fragilité pour pouvoir se ménager et ne pas aggraver la situation. Il est donc **vital pour le cerveau d'avoir de bonnes perceptions** : mieux vaut donc éviter les produits psychoactifs (alcool, cannabis, etc.).

Certains produits, comme le cannabis, rendent difficile la détection de commotions.

Le saviez-vous ?

L'alcool a un effet **anesthésiant**, qui peut masquer les douleurs et aggraver les conséquences d'une blessure.

Le mélange café-alcool peut également comporter un risque, celui d'être ivre et de ne pas s'en rendre compte à cause de la caféine.

Contrairement aux idées reçues, la **consommation de boissons énergisantes** avec l'alcool ne booste pas les performances et ce **cocktail** peut **entraîner la mort**.

Le match commence et finit

sur la route !

Le saviez-vous ?

- Même à faible dose, l'**alcool** diminue le **champ de vision** et le **temps de réaction** ; une personne qui a bu a 8,5 fois plus de risque d'être responsable d'un accident mortel,
- le **cannabis** ralentit les réflexes, diminue l'attention et la vigilance tout en procurant une fausse sensation de sécurité : **il double le risque de causer un accident mortel.**

Sur la route, qu'on soit à pied, à 2 roues ou en voiture, il faut pouvoir réagir rapidement... et donc garder les idées claires. **Toutes les substances qui perturbent le fonctionnement du cerveau et nos perceptions nous mettent en danger.**



La 3^e

mi-temps

Le match, c'est une énergie : au sein de chaque équipe, on donne le meilleur de soi, on se dépasse... Une fois que le coup de sifflet a retenti, la tension retombe, on « refait » le match en discussion, on partage ses impressions...

C'est la 3^e mi-temps : un moment sympathique, convivial, festif, et qui doit rester festif. **Ce qui fait la 3^e mi-temps, c'est l'ambiance, pas l'alcool.**

Le saviez-vous ?

Vendre ou offrir de l'alcool à un mineur est interdit par la loi.

La loi prévoit également des peines d'emprisonnement et des amendes pour ceux ou celles qui inciteraient les mineurs à une consommation excessive ou régulière d'alcool.



Et **moi** dans tout ça ?

On reconnaît l'addiction à partir de plusieurs critères :

- Ne pas pouvoir réduire ou arrêter sa consommation
- L'envie consciente et envahissante de consommer
- Continuer à consommer alors qu'on est conscient de la nocivité
- Devoir augmenter les doses pour arriver à l'effet recherché
- Être mal quand on arrête de consommer et aller mieux quand on recommence

Si je réponds positivement à 3 de ces critères, il est conseillé d'en parler.

Je dois agir si je constate chez mes ami.e.s :

- que leur comportement et leur état physique changent quand ils ou elles consomment des substances,
- qu'ils ou elles ont la sensation de manquer d'énergie et/ou d'avoir des difficultés dans l'effort sportif.



Contacts, besoin d'aide

MAISON DÉPARTEMENTALE DES ADOLESCENTS DE LA HAUTE-GARONNE

*(pour les 11-21 ans, accueil
sans rendez-vous du lundi
au vendredi de 13h à 18h)*

16 rue Riquet - 31000 Toulouse
05 34 46 37 64

COMMISSION MÉDICALE - COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE RUGBY HAUTE-GARONNE

32 rue Dubézy - 31500 Toulouse
05 61 61 81 42
contact@cd31rugby.com

CONSULTATION JEUNES CONSOMMATEURS

- **Maurice DIDE**
Hôpital la Grave – TSA 60033
31059 Toulouse cedex 9
05 61 77 80 82
- **ANPAA 31**
- Square Saint-Jean,
31800 Saint-Gaudens
05 61 88 11 73

PERMANENCES DANS LES MISSIONS LOCALES

- **Antenne Nord Est**
37 route de Fronton
31140 Aucamville **05 61 70 25 50**
- **Antenne Nord Ouest**
21 Avenue d'Andromède
31700 Blagnac **05 61 71 02 70**
- **Antenne Ouest**
6 avenue E. Serres
31170 Colomiers **05 61 78 51 16**
- **Antenne du Lauragais**
MCEF-Village d'Entreprises
Bât 10 – 25 rue Pierre de Gennes
31670 Labège **05 61 28 71 30**
- **Antenne du Muretain Volvestre**
18 rue A. Bonnet – 31600 Muret
05 61 51 54 31
- **Antenne du Comminges**
4 rue de la République
31800 St-Gaudens **05 61 95 00 60**

POINTS ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES

- **ARPADE**
39 bis rue du Cugnaux
31000 Toulouse
05 34 41 31 60

NUMÉROS VERTS

- Fil santé jeunes **0800 235 236**
- Alcool info service **0980 980 930**
- Écoute cannabis (Fil santé jeunes)
0980 980 940
- Drogues info service **0800 23 13 13**



CD31



**Haute
Garonne**



CONSEIL DÉPARTEMENTAL
HAUTE-GARONNE.FR

**Agir
pour vous !**