Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 4 (2002)

Heft: 4

Artikel: Plus détendu grâce au cannabis?

Autor: Mahler, Nadja

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995957

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Prévention du dopage

Plus détendu grâce au cannabis?

Tension, palpitations, légers tremblements: ressentir ces symptômes avant une épreuve n'a rien d'inquiétant, au contraire. La «poussée d'adrénaline» précédant un examen ou une compétition améliore les performances et favorise la concentration. En matière de dopage, les stimulants, qui provoquent cette réaction de manière artificielle, ont été les premières substances utilisées massivement par les sportifs en vue d'obtenir de meilleurs résultats.

Nadja Mahler

Dans les disciplines sportives où l'essentiel est d'avoir la main sûre, il faut éviter les montées d'adrénaline. En effet, elles risquent de nuire à la performance. Les bêta-bloquants, dont l'action est calmante, sont des substances auxquelles les sportifs ont recours précisément pour inhiber l'effet de l'adrénaline sur l'organisme. Le Comité International Olympique a inscrit les bêta-bloquants sur sa Liste des substances dopantes interdites sous la rubrique Classes de substances soumises à certaines restrictions. En d'autres termes, les bêta-bloquants ne sont pas proscrits de toutes les disciplines, mais seulement de celles qui requièrent une grande concentration (curling, escrime, tir, danse ou plongeon par exemple).

Le cannabis et l'alcool

Tout comme les bêta-bloquants, le cannabis et l'alcool ne sont pas soumis à une interdiction absolue. A petite dose, l'alcool a un effet tranquillisant. Dans les sports où la nervosité est un handicap, tels que l'escrime et le sport automobile, l'alcool peut influer négativement sur la performance; aussi sa consommation est-elle interdite dans ces disciplines sportives.

Consommé en faibles quantités, le cannabis a une action relaxante et peut augmenter la propension au risque et l'agressivité: il est donc défendu dans des sports tels que la descente à skis. Dans d'autres disciplines, les effets du cannabis peuvent même représenter une entrave à la performance, car cette substance ralentit les réflexes et rend la coordination des mouvements plus difficile.

Le métabolite principal du cannabis peut encore être détecté dans l'urine des semaines après l'absorption du stupéfiant; ainsi, ceux qui pratiquent un sport pour lequel la présence des cannabinoïdes est contrôlée doivent en principe s'abstenir de prendre du cannabis, même dans les phases d'entraînement. m

Une étude néerlandaise

Interdictions dans les sports de concentration?

Jusqu'à il y a peu, les bêta-bloquants étaient la seule substance mentionnée en lien avec le dopage dans les sports de concentration. Fin 1999, le Gouvernement des Pays-Bas a chargé le Centre néerlandais de lutte contre le dopage (Netherlands centre for doping–NeCeDo) d'étudier les effets des anabolisants sur les sports de concentration. Le rapport d'expertise se base sur une recherche bibliographique et une discussion entre scientifiques et représentants des sports de concentration. L'étude s'est limitée aux substances qui, tout en améliorant les performances, représentent un danger pour la santé. Sont considérés comme sports de concentration les échecs, le jeu de dames, le bridge et le go, qui ne sont soumis à aucune réglementation sur le dopage aux Pays-Bas.

Ont été classées parmi les anabolisants les substances suivantes (certaines d'entre elles ont une action stimulante faible): la nicotine, l'amphétamine, l'éphédrine, la cocaïne, les bêta-bloquants et les substances qui accroissent le volume d'oxygène dans le cerveau, comme l'oxygène pur, l'érythropoiétine ou le perfluore carbure. Pour ce qui est des substances telles que la caféine, le cannabis, la morphine ou la benzodiazépine, leur effet stimulant a été jugé nul pour les sports de concentration.

Ces observations ont donné lieu aux recommandations suivantes:

- Les associations de sports de concentration devraient officiellement interdire le dopage.
- La liste des substances dopantes en vigueur ne devrait pas être acceptée avant d'avoir été revue et corrigée.
- Une réglementation précise et homogène aux niveaux national et international devrait être édictée.

Les résultats de cette étude n'ont aucune conséquence directe sur les sports de concentration en Suisse. La Fédération suisse des échecs est, depuis 2000, membre de Swiss Olympic: les échecs, en Suisse, sont donc déjà soumis à une réglementation sur le dopage.

Matthias Kamber

Bibliographie: *De Hon, O.M.; Hartgens, F.:* Mind sport and doping, Netherlands centre for doping affairs (NeCeDo), 2000.