

SPORT & SANTÉ



alcool défat hygiène performance entraînement relaxation
respiration équipe titre 3^{ème} mi-temps diététique médicament
tabac jeux victoire physiques soins solidarité mental dopage repos



Je suis heureux de saluer le parcours exemplaire de Daniel LEDENT, ancien basketteur professionnel, cinq fois capitaine de la sélection nationale qui a, durant de longues années, occupé les fonctions de Directeur du service des Sports de la ville d'Antibes Juan les Pins.

Après une vie professionnelle bien remplie, il a su mettre, bénévolement au service des autres, son expérience et sa connaissance des milieux associatifs, du sport et de la jeunesse.

Ainsi, en octobre 2005, l'association SAMA (Solidarité et Aide aux Malades de l'Alcool) est née. Cette association connaît depuis un succès grandissant auprès des différents publics, jeunes (sportifs, étudiants, collégiens, lycéens) ou adultes à travers des actions de prévention en milieu scolaire, d'accompagnement et d'assistance.

Cette réussite est le fruit d'une relation de confiance que l'association a su tisser avec tous ses partenaires institutionnels et privés, et par la qualité de l'écoute et de l'accueil accordés à toutes celles et ceux qui ont été accompagnés par l'association.

Je tiens à féliciter tous les bénévoles et les intervenants qui se sont engagés avec la SAMA pour démontrer, par les différentes actions mises en place, les bienfaits de la pratique du sport sur la santé et le bien-être psychologique.

Je remercie Daniel LEDENT et la SAMA pour leurs actions de sensibilisation, leur engagement et le formidable travail pédagogique engagé auprès du public antibois.

Je les assure de l'entier soutien de la ville d'Antibes Juan les Pins.

Jean Leroux

Rédaction

Daniel Ledent
Dolores Bovicelli
Odile Iberti

Merci à

Dr Jean Leonetti,
Maire d'Antibes
Patrick Dulbecco
Edouard Stacke
Alice Guyon
Olivier Laroche
Stéphanie Nucéra
J.G Bodenreider
Serge H. Hamed
Philippe Angel
Thierry Tricou
Sylvain Curinier
Guillaume Collignon
Rémy Baup
Olivier Chaufflet
Dorian Martinez
Catherine Derochet
Brigitte Gasc
Charline Gartner
Albert Demayer
Alain Ryon

Conseils de Sportifs

Emilie Fer
William Motti
JF Blanquino
Jean Cottard
Hervé Dubuisson
Jean Degros
Isabelle Fijalkowski
Philippe Manassero

Création et impression

L'Atelier Antibois

edito

Parler de l'**Alcool** n'est pas chose aisée... le sujet est TABOU...

Il y a 24 ans je sortais du C.A.L.M.E.

Centre d'Action et de Libération du Mal-Etre Ethylique.

*Il y a 15 ans, je créais l'association **S.A.M.A***

Solidarité et Aide aux Malades de l'Alcool.

Pourtant, peu étaient les personnes qui m'ont aidé et y ont cru.

*L'un des objectifs de l'association est d'aider et d'accompagner les personnes malades vers les structures soignantes, de leur faire prendre conscience que cette **MALADIE** se soigne et de leur faire partager mon **VECU**.*

*Toutefois, un autre objectif, principal à mes yeux, est la prévention. Ainsi, il est essentiel d'informer le plus largement possible jeunes, entraîneurs et dirigeants d'associations sportives du **DANGER** de consommer de l'alcool, ce qui a conduit à la création de l'action : «**Attention à la 3ème Mi-Temps**».*

Peu nombreux sont conscients des dégâts à long, moyen et court terme que peut avoir cette pratique.

La mise en place de ce projet n'a pas été facile. Il a fallu se battre «comme les sportifs savent le faire» pour que cette action de prévention voit le jour, et soit admise et reconnue par un grand nombre de dirigeants et décideurs.

*Aussi, **MERCI** aux personnes qui m'ont répondu et aidé spontanément.*

*Cette revue, qui sera distribuée en milieu sportif, est la concrétisation d'un **COMBAT** mené envers et contre tous, qui j'espère apportera d'une part aux dirigeants, aux entraîneurs l'envie d'intensifier la prévention au sein de leur structure et d'autre part aux jeunes champions en herbe, voire de haut niveau, des informations utiles pour construire leur carrière sportive, mais également leur **VIE**.*



Daniel Ledent

Président de l'association S.A.M.A.
International de Basket-Ball

Rencontre avec
Daniel Ledent



L'ALCOOL, je connais ... j'y suis passé !

TOUJOURS VERTS est la revue des ANCIENS DE L'ASVEL.

*Elle est aussi celle des amis de l'ASVEL, qu'ils furent soutiens ou adversaires de l'équipe verte. Peu importe !
Ce qui compte c'est l'estime réciproque née de la lutte sportive et confortée par l'amitié en dehors des terrains.*

Daniel Ledent a longtemps été un adversaire redoutable et redouté de l'ASVEL.

De Denain à Antibes, son parcours en club et ses sélections en équipe de France en ont fait un joueur à la fois craint et estimé.

Puis Daniel a eu des soucis, d'énormes soucis... Puis Daniel a fait preuve d'une énorme volonté pour surmonter ses ennuis...

Puis Daniel a décidé de poursuivre son combat auprès des autres.

TOUJOURS VERTS ne pouvait que l'aider dans cette lutte pour la santé, la santé des jeunes, la santé des autres, la santé de tous.

Puisse son action aider à une prise de réflexion.

"La rédaction de TOUJOURS VERT "

L'alcool provoque en France 40000 morts par an, par maladie (cirrhoses, cancers, maladies cardiovasculaires, maladies digestives, morts violentes, comas éthyliques, suicides, accidents, délits sur les routes, ou violences conjugales).

Le sujet est sérieux, mais l'Etat ne le prend pas à sa juste valeur, car les boissons alcoolisées représentent un secteur important de l'économie française. Son chiffre d'affaires dépasse les 20 milliards d'euros et concerne plus de 555000 emplois directs ou indirects, avec des enviables performances à l'exportation. Et même, si la consommation française diminue depuis les années 60, celle des femmes et des adolescents ne cesse d'augmenter du fait de son aspect festif ou celui de braver les interdits. Boire est en effet, associé au plaisir voire à un nouveau mode de vie à la française...

Ainsi s'explique que les pouvoirs publics soient aussi tolérants avec l'alcool !

Ce sont donc des associations, voire des personnes particulières, qui par leur expérience se mobilisent pour combattre cette calamité.

C'est ainsi que se situe la démarche de Daniel Ledent. Ancien joueur professionnel de basket (avec Denain de 1963 à 1972) et (avec Antibes de 1972 à 1982), 125 fois international, puis directeur des sports de la ville d'Antibes et.... ancien alcoolique, Daniel se sert de son vécu pour alerter tout type d'individu sur les risques de cette addiction à l'alcool ou de tous autres produits illicites.

Dans les années 80, les circonstances de la vie et un drame familial firent basculer son quotidien dans l'alcoolisme.

Néanmoins, son addiction ne l'empêcha pas de regarder ce qui se passait autour de lui. En dehors de la fameuse 3ème mi-temps qui associait la boisson à la notion de plaisir de sa prestation sportive, il y a la difficile transition en fin de carrière sportive.

Une étude sur les basketteurs-pro a montré que les 2/3 de ceux-ci n'ont pas préparés leur reconversion par la faute de blessures irréversibles ou de négligence.

Cette difficile transition entre deux carrières met le doigt sur ce manque de préparation et à l'émergence de conduite à risques comme l'alcool ou autres substances.

Témoin privilégié de ce comportement en tant qu'utilisateur, il fonda en 2005, son association la **SAMA (Solidarité et Aide aux Malades de l'Alcool)** tout en devenant un abstinent total à cette addiction.

Daniel a une voix qui porte car il sait de quoi il parle. Ils leur dit, qu'il n'est ni médecin, ni psychologue, mais il leur explique comment on tombe dans ce cercle vicieux et qu'il est difficile de s'en sortir seul.

Il n'y a pas de profil d'alcoolique particulier, tous sont concernés, jeunes ou vieux, ouvriers ou médecins, hommes ou femmes.

Aussi, tape-t-il à toutes sortes de portes : des maisons de quartier, des lycées, des collèges, des universités ou des clubs.

Son expérience de sportif de haut niveau, le pousse vers la prévention chez les jeunes sportifs.

Ainsi, cette saison, en accord avec la ligue nationale de basket, il intervient auprès des équipes espoirs quand elles viennent jouer à Antibes. Cela a été le cas avec l'ASVEL.

C'est leur coach Mehdy Mary qui rapporta cette réunion originale. L'exposé était aussi génial que poignant, riche en informations de la part de quelqu'un reconnu comme l'un des leurs (il décrocha la médaille d'argent au championnat d'Europe junior en 1964).

Daniel désire aller plus loin vers de nouveaux horizons, comme universités ou le centre national des sports, l'INSEP à Paris).

Daniel on te souhaite bonne chance, bonne chance à celui qui n'a pas eu peur d'avouer son alcoolisme afin de mieux s'occuper des autres.

Albert Demeyer



Sport Intensif ou Haut Niveau

Patrick Dulbecco

Médecin du Sport



1 - RAPPEL PHYSIOLOGIQUE

Tout mouvement nécessite une activité musculaire qui se manifeste par la contraction des muscles striés squelettiques eux-mêmes composés de 3 types de cellules ou fibres.

- ✓ Les fibres 1 qui sont recrutées pour des actions dites d'endurance
- ✓ Les fibres 2b pour des activités explosives
- ✓ Les fibres 2a pour des activités mixtes

Ces cellules disposent en stock très limité de l'ATP (adénosine triphosphate).

Une fois utilisé, l'organisme sollicite plusieurs filières énergétiques pour reconstituer cet ATP, il s'agit du système des phosphagènes de la glycolyse et du métabolisme aérobie.

2 - SPORT INTENSIF

Dans ce chapitre, nous allons aborder non pas les effets bénéfiques bien connus d'une activité sportive régulière et adaptée. Mais, plutôt les effets délétères consécutifs à une pratique intense.

En effet, le sport de loisir intensif connaît depuis quelques années un essor considérable qu'il soit pratiqué dans des structures commerciales, ou de façon individuelle.

Si la plupart des pratiquants choisissent de faire du sport pour leur bien-être, et ils ont raison, pour d'autres, les motivations sont différentes, le culte du corps, le dépassement de soi, l'appartenance à une communauté, etc., etc.

Mais dans ces cas, la recherche de performances peut se révéler nocive tant au niveau physique que mental.

On constate, en effet, une augmentation des traumatismes musculaires, tendineux, une usure précoce du cartilage, des fractures de fatigue, une arthrose précoce, des perturbations du système endocrinien, des accidents cardio-vasculaires, etc. Pour conclure, le sport de loisir pratiqué de façon intense, comme par exemple, le travail fractionné à haute intensité, nécessite quelques recommandations en premier lieu, un bilan médical complet à la recherche de contre indications, ensuite on conseillera une pratique régulière, modérée et diversifiée, avec les conseils d'un cadre diplômé tout en respectant bien entendu, une hygiène de vie globale.

Il en va tout autrement pour le sport intensif pratiqué par les licenciés affiliés à une Fédération Sportive que l'on peut scinder en 2 catégories :

- Les pratiquants de niveau international avec ceux classés en "haut niveau" avec un âge minimum de 12 ans. Ils bénéficient d'un accompagnement et d'une expertise réservée à cette élite (encadrement technique, suivi médical et para médical, scolarité adaptée, etc...)

- Les pratiquants de niveau départemental, régional ou national, sauf exception ne bénéficient pas du même encadrement au sein de leur club par manque de moyens financiers. Ils sont donc plus à risque, du fait de la recherche de performances, par un développement considérable des pratiques intenses, avec une inflation des heures d'entraînements la plupart du temps supérieures à 20 heures.

Quoiqu'il en soit, on observe dans ces 2 groupes des effets délétères en période pubertaire et en particulier pour le sexe féminin.

D'ailleurs l'académie pédiatrique américaine, la santé médicale américaine de médecine sportive, ainsi que l'académie de médecine française, insistent sur l'augmentation du risque parmi les jeunes sportives et sportifs, et préconisent la mise en œuvre de règles très strictes de surveillance et d'hygiène.

- Surveillance médicale, clinique très rigoureuses, 3 à 4 fois par an, avec notamment, contrôle des poids, taille, IMC, développement pubertaire et osseux, adaptés à l'âge et au type des sports pratiqués.

- Un bilan biologique annuel avec en particulier un dépistage d'hypoestrogénie pour le sexe féminin.

- Des conseils nutritionnels réguliers, précis et personnalisés pour permettre l'adaptation des apports caloriques protidiques à la dépense énergétique.

- Un suivi psychologique car le surentraînement des sportifs de haut niveau peut conduire à des états proches de la dépression, que l'on peut comparer au burn-out de la médecine professionnelle.

- Le suivi doit aussi envisager la question de la vulnérabilité du sportif à la dépendance, aux drogues et/ou à l'alcool.

3 - Ceci est d'autant plus important au moment de l'**ARRET D'UNE CARRIERE SPORTIVE**, avec pour conséquence la perte de statut de sportif de haut niveau, pouvant entraîner une chute probable dans un vide social.

Les conditions sont alors réunies pour de futures addictions de remplacement.

La transition doit alors être anticipée et préparée avec l'aide de psychologues pour vivre mieux la reconversion d'une nouvelle vie, pour de nouveaux centres d'intérêt.



Préparation Physique



Sylvain Curinier
Médaille Olympique de Kayak 1992
Conseiller Technique de Canoë Kayak



Le sens de la préparation physique est avant tout d'aller vers le meilleur équilibre général du corps, afin d'éviter les traumatismes liés à une trop grande spécialisation de la discipline sportive pratiquée.

C'est aussi, permettre une progression plus rapide dans son sport, grâce à une meilleure habileté, souplesse, coordination.

L'augmentation de sa puissance et de sa résistance par la préparation physique sont en général les objectifs principaux visés.

>>> **Mais attention de ne pas oublier le sens de ce type d'entraînement.**

Plus le corps est compris, respecté dans ses besoins, accepté dans ses imperfections, et plus il peut accueillir le plaisir et donc progresser.

C'est donc la progression globale au service de sa discipline sportive qui doit être recherchée en préparation physique, et non pas la simple volonté de "prendre du muscle" ou "d'avoir la caisse".



Cette progression peut être orchestrée par divers contenus d'entraînements, qui seront planifiés au regard de l'agenda des compétitions et des périodes de stages.

La bonne recette de la préparation physique passera par différents ingrédients à combiner entre eux :

- Les étirements (de type passif ou actif) ou d'inspiration Yoga (salutation au soleil);
- Les automassages avec des rouleaux appropriés;
- Les entraînements type cardio : footing, rameur, vélo, vélo elliptique, roller;
- Les entraînements type renforcement musculaire : circuit training impliquant des séries longues comme le cross fit;
- Les entraînements type musculation : tractions, pompes, squats, exercices avec des sangles type TRX.
- Les entraînements type coordination : rampés, corde à sauter, grimpe de corde, bloc d'escalade
- Les entraînements type habileté : sur les gros ballons gonflables (swissball)
- Les entraînements type gainage : à préciser que les muscles du gainage sont impliqués dans tous les mouvements physiques d'une activité quelle qu'elle soit.



Préparation Mentale

Philippe Angel

Coach Préparation Mentale



L'Arme absolue du sportif

C'est le développement du mental que le sportif admet souvent ne pas travailler, alors que c'est ce pilier qui est susceptible de faire la différence.

Philippe qu'apporte le mental dans le sport ?

Selon moi, il n'y a pas de différence dans le cheminement mental entre un sportif et les autres corps de métier.

Partager le défi de la personne et l'accompagner à développer son potentiel pour l'atteindre, telle est notre mission.



Une séance avec un sportif se résume à quoi ?

Les athlètes de haut niveau sont comme des Ferrari, il faut les entretenir au quotidien.

Concrètement, trouver la source de la panne, les raisons des contreperformances en partage avec l'entraîneur. Chercher et partager des outils mentaux adaptés, afin de mettre ou de remettre l'athlète dans sa zone de performance.

Cela passe pour vous par 3 socles essentiels de bonne gestion ?



Oui, le socle d'appui, dit socle social :

ENERGÉTIQUE (alimentation et récupération)

EMOTIONNELLE (jouer entre l'anxiété, le stress et savoir gérer le moment)

ESTIME DE SOI (mieux se connaître pour mieux reconnaître)

>>> Lorsque l'un de ces 3 socles vacille, **TOUT PEUT S'ÉCROULER.**

- Il n'y a pas de réussite sans travail et développement de potentiel, pas de progrès sans confiance.
- Il n'y a pas d'objectif sans chemin.

La préparation mentale à l'approche d'une compétition, est l'occasion de valoriser les compétences du sportif, de se focaliser sur sa capacité à être avant, de mettre en pratique sa capacité à faire.

Réflexion de sportifs :

"Joueur, cherche mental d'acier pour gagner "

"Je ne demande pas au préparateur mental de connaître mon sport, mais plus de m'aider à me connaître moi, en tant que sportif"



Pour information ou question :

Philippe Angel coaching-mental-angel.com



Ostéopathie

Omniprésent dans les médias, le sport a aujourd'hui une place majeure dans les modes de vie et les attentes de la société actuelle. La recherche de la performance physique est de plus en plus mise en avant. Face à ce développement, les exigences de la compétition, la quête permanente d'amélioration des performances, l'hyper-sollicitation des métabolismes est en plein essor. Dans ce contexte, la présence des ostéopathes dans l'environnement du sportif est devenue indispensable. La thérapie globale dispensée par cette approche manuelle, non instrumentalisée, permet aux ostéopathes d'accompagner les sportifs, avant, pendant et après la compétition.

Le large champ d'action de cette thérapie et ses effets durables sur le corps engendre un grand intérêt pour les sportifs.

En effet, l'ostéopathie permet un suivi à la fois, préventif et curatif du sportif, ainsi qu'une amélioration notable des performances (grâce à son action spécifique et personnalisée). Elle est aussi préconisée pour préparer la compétition et améliorer la récupération. Le corps est souvent soumis à rude épreuve. En effet, quel que soit le sport de prédilection, il est soumis aux contraintes spécifiques de l'activité en question qui s'ajoute aux contraintes générales inhérentes à la pratique de n'importe quel sport.

Les sollicitations et modifications métaboliques et biomécaniques lors d'un effort génèrent des troubles qui se trouvent essentiellement au niveau des systèmes articulaire, ligamentaire, tendineux et musculaire. Le suivi ostéopathique limite l'impact de ces troubles sur l'entraînement et la compétition, permettant ainsi au sportif d'être dans les meilleures dispositions au moment souhaité.

UN INTERET PREVENTIF :

Le premier rôle de l'ostéopathe est de préparer en amont le sportif à toutes les sollicitations.

La prévention consiste à réaliser un diagnostic précis de l'ensemble de la biomécanique du corps. Dans la mesure où les contraintes préexistent, notamment une altération de la mobilité, la probabilité d'une blessure est augmentée. En effet, l'un des piliers de l'ostéopathie repose sur les capacités d'auto-guérison du corps. Cette spécificité homéostasique est envisageable si elle est associée à une liberté de mouvement des tissus anatomiques du corps. Le travail de l'ostéopathe consiste alors à rétablir cette physiologie mécanique.

Ainsi, le travail réalisé en amont de l'entraînement limitera les risques de blessures résultant d'une hyper-sollicitation. D'autre part, la compréhension de l'organisation posturale permet à l'ostéopathe de diagnostiquer les faiblesses du patient. Dans un contexte d'intervention pluridisciplinaire, l'ostéopathe sera donc à même de dialoguer avec le préparateur physique, l'entraîneur, le médecin pour orienter le suivi général du sportif le plus adapté.

UN ROLE CURATIF :

L'interdépendance de la fonction et de la structure est un autre principe sur lequel l'ostéopathe s'appuie pour accompagner les douleurs du sportif.

Pour la grande majorité, les plaintes des athlètes sont, soit liées à des processus inflammatoires, soit liées à des processus traumatiques. Chacun de ces problèmes nécessite une approche spécifique. La compréhension locale et générale du symptôme permet à l'ostéopathe de mettre en œuvre une prise en charge adaptée. En associant la réflexion et la manipulation, le thérapeute permet à la fois la limitation des phénomènes d'auto-entretien de douleur dans les syndromes inflammatoires et le retour à une biomécanique homéostasique dans les syndromes traumatiques

FAVORISER L'AMELIORATION DES PERFORMANCES :

L'amélioration et l'optimisation d'un geste sportif repose sur des notions de puissance, de précision, d'endurance, d'explosivité et de qualité physique sur lesquelles l'ostéopathe peut intervenir.

Par son caractère holistique, l'ostéopathe initié du monde sportif se doit de diagnostiquer les éléments limitant la pleine expression de ces qualités physiques et les traiter lorsque ces troubles appartiennent à son champ de compétence. Dans le cas inverse, la précision de son diagnostic lui permettra de réorienter le sportif vers la personne la plus adaptée.

La spécificité de l'intervention de l'ostéopathe réside dans une double lecture (globale et spécifique) d'un geste et/ou d'une posture.

Le problème général provient-il d'un problème spécifique ou la spécificité du problème est-elle liée à un dysfonctionnement général ? En répondant à cette question le thérapeute propose un accompagnement différent des prises en charges classiques.

L'ACCOMPAGNEMENT DU SPORT (Préparation/ Récupération) :

La disponibilité à l'effort est un des facteurs garant de la performance. Cette disponibilité est étroitement liée au système nerveux et notamment au système nerveux autonome. L'ostéopathe dispose, dans sa boîte à outils thérapeutique, de techniques lui permettant d'interagir avec le système neurovégétatif de l'athlète.

Convient-il, par exemple, de le stimuler pour réaliser une performance ou de le calmer pour optimiser la récupération ?

Ou encore, sachant que la respiration avec l'apport d'oxygène est une des principales sources d'énergie du corps. La liberté de mouvement du diaphragme (muscle respiratoire principal) est intimement liée à l'utilisation de cette ressource énergétique. Il en est de même concernant les nutriments ingérés, sont-ils correctement assimilés grâce à une absorption intestinale optimale ?

Les exemples sont nombreux pour favoriser la disposition à l'effort de l'athlète. Tous ces processus sont associés à un fonctionnement de structure anatomique sur laquelle l'ostéopathe peut interagir.

En outre, toute activité physique génère une production normale de déchet par l'organisme. En s'accumulant, ces déchets peuvent devenir nuisibles (à la performance, à l'entraînement, à la récupération.....). L'ostéopathe, en optimisant le travail des "éboueurs" naturels du corps (également appelés organes émonctoires, les poumons, les reins, par exemple), devient ainsi un allié de choix dans la récupération post performance.

Aujourd'hui incontournable, l'accompagnement du sportif par l'ostéopathie se justifie par l'ensemble des éléments évoqués. Néanmoins, elle n'est pas suffisante, la qualité de l'accompagnement se tourne désormais vers une prise en charge pluridisciplinaire. L'échange est indispensable que ce soit : dans l'optimisation des qualités physiques avec un préparateur physique, dans la technicité d'un geste avec l'entraîneur, curatif avec les médecins et kinésithérapeutes, préventif avec le posturologue, l'orthoptiste, le podologue, l'orthodontiste....

C'est notamment parce que la réalisation d'une performance est l'expression d'une multiplicité de paramètres, que la prise en charge du sportif, doit y faire écho.

Cette dernière se doit donc d'être simultanément la plus globale et la plus spécifique, elle doit être orchestrée par une équipe complète dans laquelle l'ostéopathie y trouve une place indiscutable.

Diététique

Stéphanie Nucera Diététicienne du Sport



Pour chaque sportif de haut niveau, l'objectif est sans aucun doute d'atteindre des performances physiques optimales dans le but d'exceller lors des compétitions et monter sur la 1ère marche du podium. Pour cela, il s'entraîne sous l'œil aguerri de son entraîneur durant d'innombrables heures quelle que soit sa discipline, afin de dépasser sans cesse ses limites physiques et mentales. Mais l'entraînement physique, tout aussi important soit-il, ne suffit pas pour atteindre les meilleures performances sportives. En effet, la nutrition est également un facteur clef déterminant : une bonne alimentation associée à une hydratation suffisante permettra d'optimiser les capacités physiques du sportif de haut niveau en prévenant les risques de blessures et en limitant les divers troubles pouvant survenir lors de l'effort physique (crampes, hypoglycémies, troubles digestifs). Une alimentation bien adaptée permettra également une bonne gestion du poids, notamment pour les sports à catégorie de poids ou les sports esthétiques, tout en conservant une énergie optimale nécessaire à l'effort fourni au cours de la compétition et permettra aussi une meilleure récupération après l'effort.

En revanche, une alimentation déstructurée peut, à l'inverse, vite se révéler être synonyme de contre-performances sportives et faire échouer le sportif malgré une bonne préparation physique.

L'alimentation du sportif de haut niveau s'articule donc autour de 4 phases importantes, à savoir la période d'entraînement, la période de pré-compétition, pendant la compétition et la période de récupération.



A chacune de ces étapes, des adaptations nutritionnelles spécifiques sont nécessaires pour répondre aux besoins physiologiques de l'organisme et optimiser ainsi les performances de l'athlète.

L'ALIMENTATION EN PERIODE D'ENTRAINEMENT :

Pendant cette période, l'alimentation correspond à l'alimentation de tous les jours, c'est-à-dire celle qui est conseillée à tous de façon générale. Elle repose donc sur la base d'une alimentation variée et équilibrée et sur un rythme alimentaire axé autour de 3 repas principaux avec des collations adaptées aux horaires des séances d'entraînement. Elle doit permettre de maintenir ou atteindre le poids de forme, c'est-à-dire le poids dans lequel le sportif se sent bien, celui qui lui permettra de faire de meilleures performances physiques.

A cela, des apports spécifiques peuvent être nécessaires pour répondre aux besoins spécifiques liés à l'entraînement afin de compenser au plus près les pertes irréversibles liées à l'activité physique.

L'ALIMENTATION PENDANT LA COMPETITION :

Pendant l'effort, l'organisme utilise de l'énergie et subit des pertes en eau et en sels minéraux par la sueur qu'il convient de compenser régulièrement par des apports en glucides simples d'assimilation rapide, en eau et en sodium. Il est primordial de prévoir des boissons de l'effort et des aliments énergétiques adaptés et tolérés, à consommer tout au long de l'épreuve afin de maintenir un niveau énergétique suffisant jusqu'à la fin de la compétition. **Attention**, il est essentiel de tester les produits en période d'entraînement pour ne pas avoir de mauvaises surprises, notamment de tolérance digestive personnelle. Pour les efforts de longue durée (plus de 4 heures), il est conseillé de consommer en plus des protéines et du potassium.

L'ALIMENTATION EN PERIODE DE PRE-COMPETITION :

Cette phase alimentaire correspond à la semaine précédant la compétition. Pour les sports sollicitant une filière aérobie, comme les sports d'endurance notamment, il conviendra de mettre en place le régime dissocié modifié de Sherman. Le principe de ce régime a pour but d'amener les réserves de glycogène musculaire à un niveau maximal. Cette surcompensation apportée par une alimentation riche en glucides complexes permet de stocker une source d'énergie optimale nécessaire aux efforts fournis pendant l'épreuve et éviter ainsi les coups de pompe, les hypoglycémies et notamment le fameux "mur du marathonien".

Ce régime se décompose en 2 phases distinctes :

La 1ère phase (du 6ème au 4ème jour) a pour but d'épuiser totalement le stock de glycogène. Durant cette phase, les apports en glucides sont diminués tandis que les apports en protéines et en lipides de bonne qualité sont augmentés par rapport aux ANC de base.

La 2ème phase (du 3ème jour à la veille de la compétition) a pour but de recharger le stock de glycogène et amener l'organisme à ce qu'on appelle une surcompensation glucidique, ce qui permettra d'éviter l'épuisement prématuré du "carburant" des muscles et ainsi le fameux "coup de pompe". Durant cette phase, les apports en glucides seront très importants, tandis que les protéines et les lipides seront apportés en quantité moindre.

L'ALIMENTATION PENDANT LA PERIODE DE RECUPERATION :

La récupération est une étape fondamentale de la performance. Et pourtant de nombreuses erreurs alimentaires sont souvent commises à ce moment-là en ingérant des aliments "plaisir et/ou confort" qui ne sont pas du tout adaptés à une bonne récupération physique. Pendant cette période, l'alimentation s'organise **en 2 temps successifs** : la collation de récupération immédiate et le repas de récupération à distance. L'alimentation doit permettre de restaurer l'organisme suite à l'effort physique fourni responsable d'altérations physiologiques majeures (perte en eau et en électrolytes, altération de la cellule musculaire, déplétion des réserves glycogéniques, déséquilibre de la balance acido-basique...)
L'alimentation aura donc pour objectif de réhydrater l'organisme, favoriser la reconstruction musculaire, restaurer les réserves énergétiques en glycogène, ramener le PH de l'organisme à un niveau neutre et rétablir un statut vitaminique et minéral correct pour lutter contre les radicaux libres.



ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU,

vous l'avez compris, pour une performance physique optimale lors des compétitions; le **TRIO GAGNANT** est la préparation physique, la préparation mentale mais aussi la préparation nutritionnelle.

Respiration Consciente

Edouard Stacke Consultant-Coach International Professionnel de la Santé

LA BONNE MAITRISE DE LA RESPIRATION REPRESENTE UN VERITABLE ENJEU DE SANTE PUBLIQUE

Nous n'avons pas appris à respirer, comme nous avons appris à marcher....

Nous respirons !

Et le simple fait de respirer est si "naturel" qu'il n'attire pratiquement jamais notre attention.

Pourtant, la respiration est le baromètre de notre état de santé et de forme. Elle est impactée par toutes les nuances de ce qui nous arrive à chaque seconde, mais, en retour, elle peut contribuer à influencer les autres fonctions de notre organisme, mais aussi, nos réactions émotionnelles et nos humeurs. Son potentiel est considérable et nous pouvons dépasser l'usage limité habituel. Le plus souvent, chacun adopte un style propre pour faire usage de sa fonction respiratoire, surinvestissant une partie du corps, en négligeant d'autres, avec des conséquences limitantes. Nous avons un seul corps, pour vivre, survivre ou bien vivre : selon l'usage que nous en faisons, le degré de connaissance et de familiarité

avec la complexité de ses fonctions, les bénéfices sont différents.

En s'appuyant sur des dizaines d'années d'expérimentation, de recherches, et d'enseignement avec des milliers de professionnels et de participants, nous avons la très forte conviction qu'il est précieux pour le plus grand nombre, de découvrir dans toute son ampleur, le plein usage de la fonction respiratoire sans une démarche de santé intégrative responsable.

Le bon fonctionnement de la respiration et sa maîtrise, sont garants d'une vitalité pérenne et d'un bon équilibre psychologique.

Pour cela, il faut en prendre conscience :

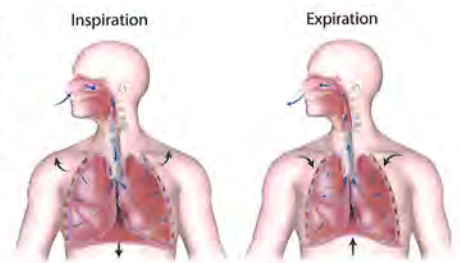
>> En s'entraînant avec des techniques simples et accessibles à tous

>> A comprendre les mécanismes psycho-physiologiques et leur effet sur la santé, l'humeur, la gestion des émotions et des comportements, l'ergonomie du geste quotidien (effort, repos, niveau de tonus utilisés), ou exceptionnel (sport, danse, théâtre...).

APPRENDRE AUX ENFANTS ET AUX JEUNES A RESPIRER EN PLEINE CONSCIENCE

Dès leur plus jeune âge, les enfants bénéficient d'une meilleure santé s'ils disposent d'une bonne respiration, source d'équilibre et de calme. C'est une composante précieuse de la vitalité et de l'attention. Au collège et au lycée, les adolescents et les jeunes, se trouvent souvent happés par des rythmes scolaires très soutenus, par la fascination des outils numériques et les relations interpersonnelles. En pleine croissance et construction identitaire, ils ont besoin de se reconnecter à eux-mêmes, de trouver une meilleure gestion de leurs émotions et leur anxiété, de cultiver confiance en soi et aisance dans l'expression.

Les programmes Vital'Respir sont adaptés à eux et combinent exploration ludique des possibilités, apports théoriques, et mobilisation des ressources et des potentiels.



LA RESPIROLOGIE CONSCIENTE

www.respirologie-france.com

méthode Respirologie - Vital'Respir - Edouard Stacke

La méthode se déploie sur quatre axes complémentaires :

> La dimension visant le retour au calme, la détente, le ressourcement

>> La prise de recul par le centrage sur l'observation du souffle, l'intériorisation, la conscience globale du corps, la présence

>>> La dynamisation par la stimulation des réflexes archaïques et du cerveau reptilien

>>>> L'expression, l'extériorisation, par la mobilisation de la puissance du souffle, le jeu avec la voix, le son, la théâtralité des modulations. Cette dimension est puissamment libératrice des inhibitions et combinée à la dynamisation débouche sur un regain de vitalité, une plus confiance en soi, une plus grande aisance.

LA RESPIROLOGIE S'APPUIE SUR UNE APPROCHE GLOBALE QUI NE DISSOCIE PAS LES COMPOSANTES DE L'ETRE HUMAIN

Le corps au lieu d'être analysé analytiquement comme un instrument composé de pièces détachées est abordé comme un ensemble, un système complexe, qui intègre corps physique et corps subjectif, avec ses sensations multiples et sentiments divers, image de soi, corps mental et corps imaginaire, niveau d'appropriation dans l'usage du corps en mouvement. Un danseur ou un acrobate dispose d'un corps entraîné qui peut faire des envieux, mais qui est le résultat de son entraînement et l'intimité qu'il a noué avec son corps.

C'est aussi vrai d'un yogi ou d'un pratiquant d'arts martiaux qui s'entraîne pendant de nombreuses années

Ce qui a été rassemblé dans la méthode, est la synthèse de connaissances traditionnelles empiriques et de sciences modernes, avec l'expérience de la respiration de professionnels de diverses disciplines (médecine, santé, psychologies, sport, théâtre, danse, chant) et des pratiquants très aguerris, pour la traduire en langage compréhensible et en expérience abordable par tous.



Relaxation et Méditation

Alice Guyon Directeur de Recherche au CNRS

à Sophia-Antipolis de Pharmacologie Moléculaire et Cellulaire (IPMC)

En occident, méditation et relaxation sont souvent confondues.

Pourtant, il existe des différences entre ces deux pratiques qui peuvent toutes deux être bénéfiques pour le sportif.

La relaxation passe avant tout par le corps et vise à relâcher profondément les tensions musculaires pour une détente physique maximale.

Il existe différentes façons de se relaxer : rire, bain chaud ou activité sexuelle peuvent amener à la relaxation, mais aussi mouvements de yoga, respiration abdominale et cohérence cardiaque, sophrologie, massages, stretching....

Ces techniques impliquent en général la visualisation de chacune des parties du corps et la relaxation successive de chacun des muscles. Elles peuvent permettre d'évacuer le stress accumulé tout au long de la journée.

Apprendre à se relaxer permet également de lutter contre les maux du quotidien comme les troubles digestifs, les insomnies ou l'irritabilité. La relaxation offre un repos musculaire entre deux efforts.

Œuvres :

Daniel Van de Velde



La méditation vise à calmer l'activité du mental, qui est comme "un singe agité" quand se succèdent pensées et ruminations. Il existe plusieurs types de méditations (méditation de pleine conscience, Zazen, transcendantale, ...) dont la plupart nous viennent d'Orient. La méditation peut se pratiquer immobile (assis en lotus, en tailleur ou sur une chaise, ou allongé), en marchant lentement, ou même dans nos activités de la vie quotidienne. Elle s'accompagne généralement d'un ralentissement de la respiration (cohérence cardiaque) qui favorise la circulation. Même si la méditation peut au final aboutir à une certaine relaxation, ce n'est pas son objectif, la méditation n'ayant pas de but en elle-même.

La méditation en pleine conscience consiste à vivre pleinement en conscience l'instant présent, sans penser au passé ou au futur. Elle permet d'accueillir ce qui est là, au moment présent, que ce soit positif, neutre ou moins agréable, sans jugement et sans chercher à changer l'expérience.

Il s'agit juste d'être son propre observateur, comme une personne assise au bord de la rivière qui observerait couler ses pensées sans se laisser emporter par le courant. La méditation permet de s'ouvrir à soi en améliorant la conscience de son corps, de ses émotions, de ses pensées et de ses besoins. Elle permet de s'ouvrir aux autres en s'affranchissant du jugement et en aiguisant sa sensibilité.

Enfin, elle favorise l'engagement en tant qu'acteur, en cohérence avec ses valeurs. La méditation est une philosophie de vie. Des études scientifiques indiquent que la pratique de la méditation diminue le stress, l'anxiété, la tendance à la colère, les risques de rechute de dépressions et le "craving*" dans les addictions. Les effets se font sentir rapidement.

Ainsi, 8 semaines de méditation (type MBSR**) à raison de 20 à 30 minutes par jour s'accompagnent d'un renforcement notable du système immunitaire, des émotions positives, des facultés attentionnelles ainsi que d'une diminution de la tension artérielle chez les sujets hypertendus.

Méditation et relaxation peuvent être pratiquées en fonction des besoins de chacun.

Une pratique régulière est préférable (au moins 10 minutes par jour), afin d'ancrer ces habitudes progressivement dans la vie quotidienne.

Méditation et relaxation peuvent apporter de réels bienfaits en complément d'une pratique sportive.

* "craving" : Impulsion vécue sur un instant donné, véhiculant une envie de consommation d'un produit psychoactif et sa recherche compulsive dans le cadre des addictions.



Photos : Daniel Van de Velde

** MBSR : "Mindfulness based stress reduction" Réduction du stress par la méditation de pleine conscience



RÔLE DU KINESITHEPEUTE DANS LE MONDE SPORTIF DE HAUT NIVEAU ET PROFESSIONNEL



Effectivement, on peut parler de "rôle" du kinésithérapeute dans le fonctionnement des structures sportives.

A l'instar des définitions théâtrales de MOLIERE, avec une unité de temps, de lieu et d'espace, sans pour autant en faire une comédie et surtout pas une tragédie. Cela en fait doit s'orienter vers un échange et un partage de passion et de compétences, avec comme impératif principal pour nous thérapeutes, le sacro-saint :

"primum non nocere" (d'abord de pas nuire).

Le prérequis de ce rapport humain, entre l'athlète de haut niveau et le "kiné" sera tourné sur la clinique et thérapeutique sportive, dans la pratique de son sport, et son attitude à gérer le quotidien ; tout cela doit tendre vers un seul objectif : la **confiance réciproque**.

Il faut bien sûr différencier les sports d'équipe et individuel ! L'approche est différente. Dans cette fonction, j'ai toujours privilégié le travail manuel ! La main seule intelligente et douée de capteurs que toutes les machines et ordinateurs non à ce-jour pas égalés. Celle-ci, doit se former et s'informer du corps de chaque sportif, et de sa spécificité. Ce contact va bien sûr favoriser la communication et permettre d'extérioriser les doutes, les craintes, la douleur, mais aussi la confiance, la joie, la plénitude du vécu de son joueur ! "Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime"; vous avez peut-être remarqué, mais toute équipe dont le climat se dégrade, remplit son infirmerie !

En effet, la blessure est souvent l'expression ultime du joueur face à l'inconfort de sa situation : conflit personnel, conflit avec son entraîneur, conflit avec les joueurs !

Voilà le mot est lâché : le conflit est là, on se doit d'intervenir par notre capacité d'écoute en faisant avancer les deux parties vers le dialogue, car le but de tout cela c'est **"avancer ensemble le mieux possible vers la réalisation de nos objectifs"**

On ne peut vraiment préparer et soigné un sportif, que si le thérapeute a intégré toutes ou presque, les composantes de la psychologie des croyances, état de stress face à la compétition, fonctionnement face aux sports, attitudes et réponses face à la médecine; dissocié ces concepts de douleur : physique, émotionnelle, psychosomatiques, stress, sans oublier la mascarade ou la tromperie pure, afin d'éviter l'entraînement, voire même la compétition. Il faut donc rester vigilant, sinon on s'oriente vers une relation perdant/perdant. De plus l'entraîneur sera en droit de demander des comptes, car ses compositions d'équipe face à l'organigramme des compétitions, seront perturbées !

Les interactions dans le microcosme des vies de groupes, sont spécifiques, nombreuses, souvent imprévisibles (entraîneurs / staff, technique / staff, et médical / joueur). **PLUS ON EST DE FOUS, MOINS ON RIT !!!**

Dans mon expérience personnelle, j'ai toujours privilégié le **rire** et la **bonne humeur**, avec à la base un travail rigoureux de prévention régulier au quotidien. J'ai opté pour une relation qui pouvait décrypter très vite, sans rentrer dans les détails, les dérives, telles que la formation de clan, l'isolement d'un joueur, l'agressivité d'incompréhension...

Il faut savoir, qu'entre le mélange d'origine "on ne peut plus dire de race", la différence de niveau intellectuel, les philosophies particulières, les religions, les croyances et superstitions diverses, on se trouve parfois confronté à un groupe qui, s'il n'avait pas été réuni par le sport, les individus qui le composent n'auraient certainement rien partagé spontanément !

Comme je le dis souvent "viens manger chez moi, reste prier chez toi" cela n'engage que moi.

Aussi, le "kiné" quand il est accepté, ce qui n'est pas toujours le cas, aura un gros travail relationnel avec l'entraîneur, pour permettre de contrôler tous ces phénomènes de groupe !

La relation avec l'entraîneur, se doit d'être directe, franche et sans détour, elle est déterminante car le meilleur "kiné" du monde ne pourra rien faire de durable et constructif, s'il n'a pas l'écoute et l'aval du "coach" il doit là aussi, s'établir un respect de compétence et de confiance entre l'un et l'autre. Tous ces rapports humains m'ont apporté énormément ! En effet, nous avons la possibilité de côtoyer des hommes et des femmes cherchant à aller au bout de leur gestuelle et pratique sportive, et d'autre part les coaches, véritables chefs d'orchestre !

L'approche de la compétition, ou du match, est la récompense du travail fourni à l'entraînement, les joueurs sentent la pression du jeu, parfois de l'enjeu ! Dans les vestiaires la température monte, il y a toujours de l'inattendu qui survient, le stress de la compétition amène toujours son petit lot d'inconfort, auquel il faut faire face rapidement ! On repense aux problèmes spécifiques de chaque joueur !

La compétition va commencer il faut garder son calme. Le bruit, l'ambiance ne doivent pas nous faire oublier notre "ROLE" de premier intervenant, d'où la nécessité de voir le mode d'apparition de la blessure, c'est déjà 50% du traitement. Quand tout se passe bien et que la victoire est là, **c'est le "NIRVANA" !!!... Allez demain, ça continue !!!**



Addictions et Sociétés

L'addiction est un désordre comportemental récidivant, affectant plusieurs millions de personnes en France, y compris les sportifs de haut niveau, surtout après la fin de leurs carrières.

Ce désordre se traduit par la répétition excessive et difficile à contrôler d'un comportement qui est au début une source de plaisir très intense, mais qui devient rapidement une source de déplaisir et même de souffrance : souffrance du manque, souffrance de la perte de contrôle. Ce qui frappe le plus dans l'addiction, c'est le fait que la personne touchée continue à répéter un comportement qu'elle sait être néfaste et qu'elle désire sincèrement pouvoir arrêter. L'addiction a des effets négatifs non seulement sur la vie de l'addict lui-même mais aussi sur celle de ses proches.

Bien sûr, selon que l'on est addict à l'alcool, à la cocaïne et/ou aux jeux (on est en fait rarement addict à une seule substance ou activité), les dommages sur l'individu et son entourage pourront être différents. Dans tous les cas, l'addiction démarre à partir d'un même phénomène neurobiologique : une activation puissante et prolongée du circuit neuronal de la récompense. Ce circuit est enfoui dans le cerveau de tous les mammifères, y compris Homo sapiens (cf. la figure), et son activation nous incite à aller rechercher et répéter les comportements, les sensations qui sont à l'origine de cette activation, dans une sorte de boucle de rétrocontrôle positive, surtout lorsque l'activation initiale est rapide et intense.

En d'autres termes, une fois hyperactivé par la drogue, le circuit neuronal de la récompense cherche à l'être encore et encore et ce parfois à l'exclusion de toute autre activité, même importante (e.g., activités familiales).

On peut visualiser cette activation dans le cerveau humain grâce à la neuroimagerie fonctionnelle.



Concrètement, le circuit neuronal de la récompense est composé de plusieurs centaines de milliers de neurones assez longs, tous originaires d'une petite région cérébrale au-dessus du tronc cérébral et proche de l'hypothalamus. Ces neurones forment un câble multibrin qui se connecte avec d'autres régions à l'avant du cerveau, notamment le striatum et le cortex préfrontal. Lorsque ces neurones sont activés, par exemple après la consommation d'un verre d'alcool, ils libèrent de la dopamine dans le striatum. C'est la dopamine libérée qui nous incite à répéter le comportement de consommation. Cette libération peut aussi conditionner d'autres stimuli, neutres initialement, de telle sorte qu'ils seront capables seuls d'activer cette libération (e.g., la simple vue d'une bouteille ou l'odeur de l'alcool peut déclencher le désir de consommer). Pour utiliser une image monétaire, la dopamine est la devise neurochimique dans laquelle sont converties toutes les drogues, toutes les activités addictives et tous les stimuli conditionnés. Bien sûr, cette image est une simplification car la dopamine n'agit pas seule dans le cerveau. D'autres devises neurochimiques sont également utilisées par le cerveau pour générer les nombreux autres effets des drogues (e.g., les effets anxiolytiques).

début du 19ème siècle (e.g., production industrielle d'alcools spiritueux ; synthèse de l'héroïne etc) et n'a cessé de s'intensifier et se diversifier depuis. Aujourd'hui, les connaissances et les capacités accrues de contrôle du circuit neuronal de la récompense nous font courir de nouveaux risques, notamment ceux liés à l'exploitation de plus en plus rationnelle de notre vulnérabilité biologique endogène. Nous sommes entrés dans une nouvelle ère historique que certains historiens ont baptisé récemment l'Age de l'Addiction. Face à ces nouveaux risques, nous devons tous ensemble rester vigilants et éviter que nos cerveaux ne tombent trop facilement en d'autres mains...

Ceci dit, des études récentes utilisant de nouvelles technologies de stimulation profonde du cerveau ont permis de découvrir que la stimulation directe et spécifique du circuit dopaminergique de la récompense a un potentiel addictif qui surpasse de loin les drogues elles-mêmes, y compris la cocaïne et l'héroïne. Cette découverte inattendue laisse entrevoir la possibilité de développer des substances et/ou des activités toujours plus addictives. En d'autres termes, le potentiel addictogène de notre société ne semble donc pas avoir encore atteint son apogée. On peut craindre, aujourd'hui, que les connaissances neuroscientifiques accumulées puissent un jour être détournées et exploitées par des industriels pour créer de nouveaux produits hyper-addictifs et/ou augmenter le potentiel addictif de certains de leurs produits existants. C'est en fait déjà le cas dans la R&D des jeux vidéo.

Pour conclure, l'origine de notre vulnérabilité biologique face à l'addiction est à rechercher dans les profondeurs de notre cerveau. C'est une vulnérabilité pré-humaine. Nous partageons cette vulnérabilité avec de nombreux autres mammifères. Toutefois, l'exploitation intentionnelle et industrielle de cette vulnérabilité neurobiologique à des fins addictives est beaucoup plus récente et elle est propre à Homo sapiens. Elle a vraiment commencé au



Alcool et Sport

je t'aime...

moi, non plus !

Dorian Martinez | Psychologue | Fondateur de Sport PROTECT

Quand on associe les mots "ALCOOL" et "SPORT"

les premières images qui nous viennent à l'esprit sont souvent les "3èmes Mi-Temps" des équipes de rugby, les podiums de Formule 1 arrosées de champagne, ou les vestiaires des équipes de football, fêtant un titre. A y regarder de plus près, les rapports entre l'alcool et le sport sont très particuliers, et peuvent se traiter sous de multiples angles radicalement différents. Nous en avons choisi 3.

Boire pour performer

La consommation d'alcool dans le sport n'est pas une légende. De tout temps, les compétiteurs ont eu recours à cette substance avant d'entrer en scène et lui ont attribué divers effets, dont notamment, ceux de vaincre le stress, d'accroître la force musculaire, ou de favoriser la récupération.

A la fin du 19ème siècle, l'avènement du sport moderne voit émerger les premières boissons énergisantes pour sportifs.

C'est ainsi que le vin Mariani (un mélange de vin de bordeaux et de cocaïne) stimulera et euphorisera les premiers athlètes qui l'utiliseront à des fins de performance. L'alcool consommé en compétition de manière modérée est aujourd'hui considéré comme dopant par 6 Fédérations Internationales, qui comprennent les sports motorisés (aéronautique, automobile, motocyclisme, motonautique), le tir à l'arc et le karaté. Il faut néanmoins noter que le nombre diminue d'années en années, étant passé de 14 sports à 2004 avec des seuils de violation diverses pour chacun d'entre eux, à seulement 6 sports en 2012, avec un seuil commun de 0,10G/L.

Boire pour mobiliser

Entre l'esprit festif et la recherche de performance, l'alcool peut également aider certains coaches dans le management de leur troupe. Lors d'une compétition mondiale, l'entraîneur a sorti comme à la bonne époque, les "packs de bière" dans les vestiaires après une terrible défaite. L'alcool a été utilisé comme carburant de la cohésion du groupe. Dans ce contexte-là, l'alcool avait été utilisé stratégiquement, pour faire tomber les masques et permettre aux joueurs dans un contexte plus convivial, de se dire les choses.

Le dicton, latin, ne dit-il pas "IN VINO VERITAS" ?

Dans le vin la vérité... "Ces moments-là, sont très profonds. Les joueurs se parlent franchement. Ils peuvent résoudre les problèmes tous ensemble".

Les rapports entre le sport et l'alcool sont particuliers et changent au gré de la médiatisation et de l'évolution du sport moderne. Les plus nostalgiques regrettent ces moments chaleureux qui permettaient de se raconter ses "blessures de guerre" pour mieux se préparer aux nouveaux combats sportifs.

Aujourd'hui, les joueurs d'une équipe sont beaucoup plus individualistes et partagent plus de choses avec leur agent, qu'avec leurs coéquipiers. Le casque rivé sur les oreilles et les yeux fixés sur leurs téléphones portables, ces sportifs pratiquent en groupe un sport devenu individualiste.

Ainsi va le sport. Autres temps, autres mœurs.

Sans secret pour les 3èmes Mi-Temps largement alcoolisées, il serait bon de préserver ou de retrouver de grands moments d'échanges et de convivialité, où une consommation modérée d'alcool peut avoir sa place sans être forcément indispensable.

Boire pour fêter

Alcool et 3ème Mi-Temps sont inscrits dans la culture de nombreuses disciplines sportives, notamment les sports collectifs. Systématique à la fin des matchs, ce rituel portait en lui, de manière naturelle, de multiples vertus comme fêter la rencontre sportive, rapprocher les adversaires et relativiser les victoires comme les défaites. Nous parlons de la 3ème Mi-Temps au passé car l'avènement du rugby professionnel semble avoir relayé au rang de l'histoire les beuveries gauloises d'après match.

Comme nous l'avons évoqué, l'alcool n'est pas l'ami du sportif qui veut obtenir des performances régulières.

Un ancien sportif explique qu'il n'est plus possible d'être ivre tous les week-ends, car la fréquence des entraînements a changé, de 3 fois par semaine, ils sont passés à 2 fois par jour.

Le professionnalisme, ses règles marchandes et ses contrats impliquent également une maîtrise totale de l'image sportive. Une 3ème Mi-Temps trop arrosée, les inhibitions tombent, les pantalons aussi, quelques photos publiées sur Facebook, et c'est la crise d'image assurée pour le club avec toutes les conséquences qui s'en suivent. Perte de sponsors, baisse des subventions municipales, etc...

Bref, l'alcool n'est pas vraiment l'ami du sport professionnel...

Enfin, si. Un petit peu quand même.

En effet, une 3ème Mi-Temps d'un nouveau genre s'est développée dans de nombreuses disciplines sportives et l'alcool y trouve une place particulière. Il s'agit des réceptions d'après match où les VIP, les sponsors et autres partenaires peuvent approcher et même parler aux stars devenues accessibles grâce à un package marketing judicieusement concocté. Loin des beuveries d'antan, ces réceptions sont raffinées et l'alcool devient un produit de luxe (champagne et bon cru local) consommé modérément.

Alors l'alcool est-il allié à la performance ?

Dans un objectif de performance, l'athlète doit favoriser son hydratation. Or, c'est bien là que l'alcool peut jouer un rôle perturbateur. L'alcool apporte de l'énergie peu utilisable lors de l'exercice et son effet diurétique en augmente la déshydratation. L'effet anesthésiant de cette substance peut masquer la douleur et donc aggraver les conséquences d'une blessure. L'alcool peut être responsable d'une mauvaise récupération musculaire et causé des troubles hépatiques ou cardio-vasculaires graves. L'alcool peut aussi conduire à une forte dépendance. De manière générale, l'alcool ne doit donc pas être considéré comme un moteur de performance, mais comme une substance de contre-performance.



Rémy Baup et Olivier Chaufflet

Psychologues Clinique du C.A.L.M.E.

L'association Alcool et Violence semble une évidence.

Chacun sait combien l'alcool peut rendre violent. L'actualité nous le rappelle sans cesse.

Ici, c'est Bertrand Cantat qui frappe mortellement Marie Trintignant.

Là, c'est un chauffard qui fauche deux enfants et prend la fuite.

Ici, c'est la violence quotidienne qu'endure toute une famille en proie à l'alcoolodépendance du père.

Là, c'est cette femme qui sous alcool et dans un profond désespoir va retourner contre elle l'agressivité et mettre sa vie en jeu...

Effectivement, qu'il s'agisse de violences sexuelles, de maltraitements d'enfants, de violences sociales y compris dans le domaine sportif, toutes les études montrent une corrélation entre alcool et violence. Il faut cependant être prudent avec les évidences. Ce lien est beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît.

Les effets psychotropes de l'alcool :

L'alcool agit sur le cerveau; son action est extrêmement rapide et multiple. Il agit comme désinhibiteur, anesthésiant, somnifère, antidépresseur... Mais aussi, et comme chacun le sait, il altère le jugement.

L'alcool produit ce que certains chercheurs ont appelé une **myopie alcoolique** (Steele et Joseph, 1990).

Seule la situation cognitive immédiate est essentiellement prise en compte (le désir d'en découdre, le désir sexuel, etc). Les informations périphériques qui permettent d'analyser la situation, de la contextualiser, d'en prévoir les conséquences au-delà du court terme sont profondément altérées.

Mais au-delà de l'effet psychotrope, il existe également un important facteur psychosocial.

L'alcool fait l'objet de représentations culturelles profondément ancrées dans notre culture.

Des études anthropologiques ont montré une grande différence de comportements en cas de fortes alcoolisations en fonction des sociétés. Dans certaines, la désinhibition ne conduit quasiment jamais à des raptus agressifs alors que dans d'autres, ils vont être systématiques.

De même, plusieurs recherches mettent en évidence l'effet **placebo de l'alcool**. On demandait par exemple à des participants de tester une boisson dont on les persuade qu'elle est fortement, moyennement ou peu alcoolisée. Ils étaient ensuite provoqués par un assistant de recherche qui se faisait passer pour un participant.

On voit alors une grande disparité des réactions. Plus le sujet croyait avoir absorbé une boisson fortement alcoolisée et plus ses réactions étaient vives.



L'approche sociologique et l'approche psychologique expérimentale démontrent donc l'incidence des représentations culturelles et sociales de l'alcool.

Comment prévenir la violence ?

Il semble important d'agir sur le facteur pharmacologique mais aussi sur le facteur psychosocial.

Pour le premier facteur, il est nécessaire d'informer au mieux les publics sur la réelle dangerosité de l'alcool. Dans les milieux scolaires, comme dans les milieux sportifs, une information bien conduite sur les effets psychotropes de l'alcool mais aussi des autres produits psychoactifs peut s'avérer non pas rébarbative mais tout-à-fait passionnante pour les publics concernés.

Pour le second facteur, il convient, par des actions de prévention, de déconstruire l'image de l'alcool afin que ce dernier soit moins associé à des représentations évoquant des conduites de jouissance :

"celui-là, je vais me le / la faire... !",

des sentiments de surpuissance et de déresponsabilisation :

"Je n'y peux rien, j'avais trop bu !"...

On peut alors jouer sur l'imaginaire de l'alcool stimulant, dopant ou festif...

Certains s'y en emploient dans les milieux sportifs mais sont-ils suffisamment pris en considération ?

Ne se voient-ils pas opposer une pseudo normalité banalisante comme par exemple

"c'est bien normal d'y aller fort pour la troisième mi-temps !" ?

Il faut du temps pour changer les cultures et les mentalités. Il faut aussi du temps pour prendre au sérieux et respecter celles et ceux qui s'y emploient.

Testez votre consommation d'Alcool

Le questionnaire AUDIT - validé par l'OMS
vous permet d'interroger votre consommation d'alcool sur les 12 derniers mois

	0	1	2	3	4	Votre score : 0, 1, 2, 3 ou 4
1/Quelle est la fréquence de votre Consommation d'alcool ?	Jamais	Une fois par Mois ou Moins	2 à 3 fois Par mois	2 à 3 fois par semaine	Au moins 4 fois par semaine	
2/Combien de verres* contenant de l'alcool consommez –vous un jour typique où vous buvez	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 ou 8	10 ou plus	
3/Avec quelle fréquence buvez-vous six verres ou davantage lors d'une occasion particulière ?	Jamais	Moins d'une fois par mois	Une fois par mois	Une fois par semaine	Tous les jours ou presque	
4/ Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous constaté que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire une fois que vous aviez commencé ?	Jamais	Moins d'une fois par mois	Une fois par mois	Une fois par semaine	Tous les jours ou presque	
5/ Au cours de l'année écoulée, combien de fois votre consommation d'alcool vous a-t-elle empêchée de faire ce qui était normalement attendu de vous ?	Jamais	Moins d'une fois par mois	Une fois par mois	Une fois par semaine	Tous les jours ou presque	
6/ Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu besoin d'un premier verre pour pouvoir démarrer après avoir beaucoup bu la veille ?	Jamais	Moins d'une fois par mois	Une fois par mois	Une fois par semaine	Tous les jours ou presque	
7/ Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou des remords après avoir bu ?	Jamais	Moins d'une fois par mois	Une fois par mois	Une fois par semaine	Tous les jours ou presque	
8/ Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous été incapable de vous rappeler ce qui s'était passé la soirée précédente parce vous aviez bu ?	Jamais	Moins d'une fois par mois	Une fois par mois	Une fois par semaine	Tous les jours ou presque	
9/ Vous êtes blessé ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?	Non	Oui mais pas au cours de l'année écoulée (comptez 3)	Oui mais pas au cours de l'année écoulée (comptez 3)	Oui mais pas au cours de l'année écoulée (comptez 3)	Oui au cours de l'année écoulée	
10/ Un parent, un ami, un médecin ou un autre soignant s'est-il inquiété de votre consommation d'alcool ou a-t-il suggéré que vous la réduisiez ?	Non	Oui mais pas au cours de l'année écoulée (comptez 3)	Oui mais pas au cours de l'année écoulée (comptez 3)	Oui mais pas au cours de l'année écoulée (comptez 3)	Oui au cours de l'année écoulée	
					TOTAL :	

RESULTATS :

Score de 6 à 12 pour une femme ou de 7 à 12 pour un homme :

Votre consommation est considérée comme excessive.

Faites-vous aider pour ne pas devenir dépendant.

Score supérieur à 12 :

Vous êtes probablement dépendant à l'alcool.

Vous pouvez trouver de l'aide dans une centre anonyme et gratuit près de chez vous (exemple : ANPAA)

*verre standard voir page "consommation à risque".



Alcool : qu'est-ce qu'une consommation à risque ?

95% de la population française consomme de l'alcool.

Si 5% des buveurs sont reconnus alcoolodépendants, nombre d'hommes et de femmes ont des consommations à risques sans forcément en avoir conscience.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a défini des seuils de risques liés à des consommations régulières ou excessives d'alcool.

Explications...

1 verre d'alcool = un verre de...



Il y a la même quantité d'alcool dans une demi-bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis...

Chacun de ces verres contient en moyenne 10 grammes d'alcool pur.

Les seuils à ne pas dépasser

Pour les femmes

Ne pas consommer plus de 2 verres d'alcool par jour



Pour les hommes

Ne pas consommer plus de 3 verres d'alcool par jour



Pour les hommes

Ne pas consommer plus de 4 à 6 verres d'alcool en une seule occasion, si vous prenez le volant, l'abstinence est préférable !



Au delà de ces doses consommées régulièrement, l'alcool augmente sensiblement les risques sanitaires; notamment de cancers (foie, voies aérodigestives), de cirroses et de maladies cardio-vasculaires.

Il est impératif de ne pas boire si...



- vous prenez des médicaments
- vous êtes enceinte
- vous conduisez un véhicule ou une machine dangereuse
- vous êtes mineur
- vous exercez une activité qui exige de la vigilance
- vous avez une maladie chronique (l'épilepsie, pancréatite, hépatite C)
- vous êtes un ancien alcoolodépendant
- au-delà de 2 verres, vous dépassez la limite légale pour conduire.

Alcool et Caféine

Bière et Récupération

Brigitte Gasc *Educatrice Spécialisée ANPAA 06*

LE COCKTAIL "BOISSONS ÉNERGISANTES ET BIÈRES"

Educateur ou animateur sportif :

Vous êtes le mieux placé pour accompagner les sportifs à gérer leur stress et leur performance sportive sans avoir recours à des produits psycho actifs, comme l'alcool, le tabac, le cannabis ou les boissons énergisantes.

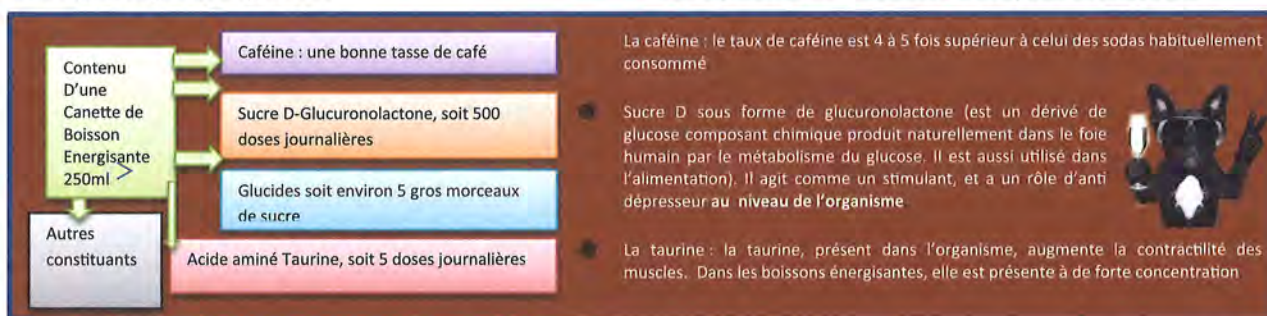
Sportif

Pour optimiser votre potentiel physique, il n'y a pas de secret : Il faut suivre un entraînement régulier et limiter toute consommation de produits psycho actifs, qui pourraient altérer votre performance sportive.

Pratiquer un sport, c'est partager avec d'autres sportifs avant, pendant et après l'épreuve sportive.

Ces moments conviviaux peuvent se faire dans la bonne humeur sans faire appel obligatoirement à un produit psycho actif. Il ne faut pas confondre boissons énergétiques (sport drinks) et boissons énergisantes (energy drinks).

- La boisson énergétique, contient de l'eau, des sels minéraux, et des sucres utiles aux disciplines d'endurance. Cette boisson est soumise à réglementation, et répond aux besoins nutritionnels liés à l'effort physique.
- La boisson énergisante ne répond pas au bon fonctionnement du corps hors de l'effort, et, a tendance à favoriser la déshydratation. Elle stimule le système nerveux.



Quand je consomme des boissons énergisantes et que je mélange avec de l'alcool, quels sont mes risques ?

Près d'un tiers des moins de 25 ans, affirme mélanger ces boissons avec de l'alcool. Par exemple, en buvant de la vodka "Red bull". Associer des boissons énergisantes à de l'alcool accentue les risques.

Elles se déversent par hectolitres dans les gosiers et surtout dans ceux des ados. Parmi les consommateurs de ces boissons en France, 32% révèlent les consommer lors d'occasions festives (bars, discothèques, concerts, etc). 41% en prennent pour une activité sportive et 16% indiquent les mélanger avec l'alcool.

En vente partout, consommées à toute occasion, on a vite oublié qu'elles avaient été interdites en France jusqu'en 2008, pour leur dangerosité. Un effet "mode" qui n'est pas sans danger pour les consommateurs : des rapports en santé publique, ont mis en évidence de nombreux effets secondaires (risque accru de troubles cardiaques chez les consommateurs de ces boissons énergisantes). Une augmentation du risque de blessures sportives musculo-tendineuse, tachycardie, sensations d'oppression, l'hypoglycémie réactionnelles et un risque de dépendance au sucre assurée. (en 2007, le CNRS de Bordeaux a prouvé que le sucre pouvait être plus actif que la cocaïne).

Moi, je gère, j'ai un comportement raisonnable

Il faut être extrêmement prudent lorsqu'on achète des boissons énergisantes, certaines canettes sont pré-mélangées avec de l'alcool. (boissons appelées aussi : alco pops/prémix "le fort goût en alcool est masqué par des ajouts de sucre et d'arômes").

Certains fabricants qui produisent ces boissons alcoolisées, ont créé des emballages semblables à ceux des boissons énergisantes non alcoolisées, ce qui peut tromper le consommateur.

On vous attire à votre insu, vous recherchez les effets stimulants et énergisants de ces boissons pour prolonger vos soirées.

Jusqu'au bout de la nuit, vous avez la sensation d'être à fond dans la fête. Vous vous fatiguez plus vite, donc vous augmentez vos consommations pour retrouver de l'énergie.

Donc des comportements plus risqués : agressivité, mauvaise rencontre, sexualité à risque, coma éthylique, etc.

Alors je gère, j'ai toujours un comportement responsable.

La caféine et la taurine contenues dans les boissons énergisantes pourraient réduire l'effet dépressif de l'alcool, tout en intensifiant son effet excitant, ce qui masque les signes d'alerte d'une intoxication alcoolique, un état d'ébriété !!!!

Les boissons énergisantes améliorent-elles les performances physiques ?

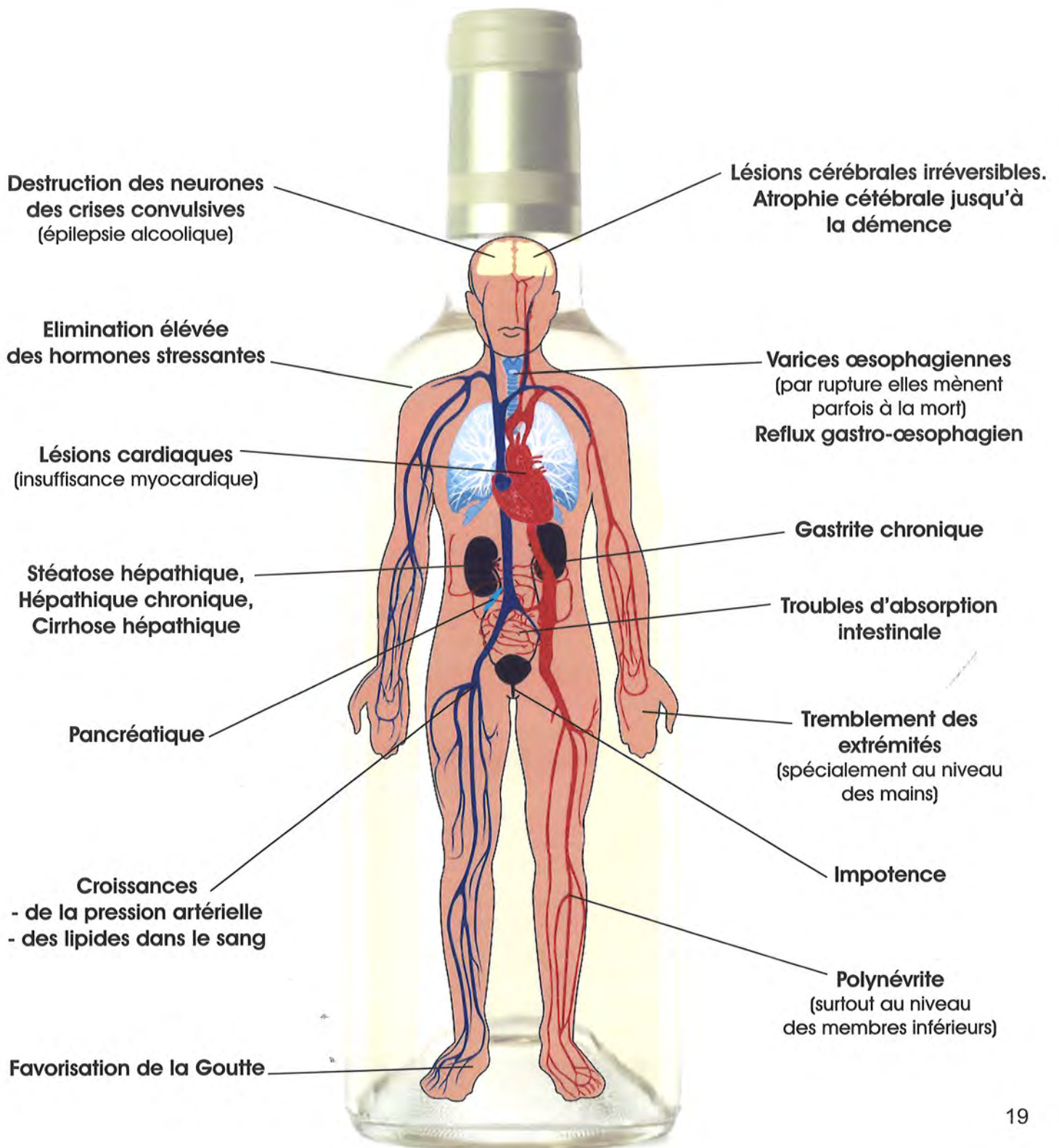
Les boissons énergisantes sont consommées pour favoriser un apport en énergie et accroître la résistance physique.

Pourtant, il n'existe pas d'études prouvant que ces boissons ont un impact sur l'effort physique. Au contraire, elles ont tendance à déshydrater, ce qui peut se révéler dangereux particulièrement en cas d'activités physiques.

Bref... Limite ta consommation de boissons énergisantes un maximum. Lis attentivement les étiquettes de ces boissons. Evites de les mélanger avec de l'alcool et surtout, reste critique par rapport à la PUB.

1 - Selon une étude en 2012 de l'IRBMS (Institut de recherche en bien-être, médecine et sport santé), 25% des sportifs de haut niveau consomment des boissons énergisantes dans le cadre de leurs activités sportives, notamment dans l'intention d'une conduite dopante (22%) ou d'excitation (38%).

Conséquences de l'Alcool sur l'Organisme



Pourquoi fumez-vous ?

Dans quelles conditions êtes-vous le plus tentées de fumer ?
Quels sont les facteurs déclenchants ?

Grâce aux tests de Horn,
vous visualisez vos points faibles vis-à-vis du tabac et pourrez peut-être ainsi,
mettre au point des stratégies pour réduire ou stopper votre consommation.

ENTOUREZ CHIFFRE CORRESPONDANT

5 = Toujours 4 = Souvent 3 = Moyennement 2 = Parfois 1 = Jamais

A – Je fume pour me donner un coup de fouet	5	4	3	2	1
B – Je prends plaisir à tenir et à fumer ma cigarette	5	4	3	2	1
C – Tirer sur une cigarette est relaxant	5	4	3	2	1
D – J'allume une cigarette quand je suis soucieux	5	4	3	2	1
E – Quand je n'ai plus de cigarette je cours en acheter	5	4	3	2	1
F – Je fume avec automatisme	5	4	3	2	1
G – Je fume pour me donner du courage	5	4	3	2	1
H – Le plaisir c'est d'abord manipuler ma cigarette	5	4	3	2	1
I – Il y a quantité de plaisir dans l'acte de fumer	5	4	3	2	1
J – Je fume quand je suis mal à l'aise	5	4	3	2	1
K – Je ne suis pas dans le coup quand je ne fume pas	5	4	3	2	1
L – J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle dans le cendrier	5	4	3	2	1
M – Je fume pour en imposer aux autres	5	4	3	2	1
N – J'ai du plaisir à regarder les volutes de fumée	5	4	3	2	1
O – Je fume même si je suis détendu	5	4	3	2	1
P – Je fume pour oublier quand j'ai le cafard	5	4	3	2	1
Q – J'ai toujours besoin de manipuler quelque chose	5	4	3	2	1
R – J'oublie la cigarette que j'ai dans la bouche	5	4	3	2	1

ADDITIONNEZ LES POINTS CORRESPONDANT, A CHACUNE DES QUESTIONS



Questions	Total	
A + G + M =		Stimulation
B + H + N =		Plaisir du geste
C + I + O =		Relaxation
D + J + P =		Anxiété / Soutien
E + K + Q =		Besoin absolu
F + L + R =		Habitude acquise

INTERPRETATION

Un total de plus de 10 points sur une ligne indique une raison qui vous pousse à fumer. C'est une base de réflexion pour savoir où vous devez agir en priorité sur vous-même pour arrêter de fumer. Votre dépendance psychologique est multifactorielle. C'est un aspect qu'il ne vous faudra pas minimiser si vous avez décidé d'arrêter de fumer. Les dépendances psychologiques et physiques sont étroitement liées, négliger l'une par rapport à l'autre risque de conduire à un échec.

*Stimulation > 10

La cigarette apparaît à vos yeux comme un stimulant, pour vous donner du courage, pour vous redonner un coup de fouet, c'est un des facteurs principaux qui vous pousse actuellement à fumer.

*Plaisir du geste > 10

La dépendance au tabac est chez vous de type comportemental, vous fumez plus pour le plaisir du geste que pour satisfaire une dépendance physique à la nicotine. Il vous faudra ainsi dissocier cette notion de plaisir avec la cigarette avant d'attaquer un sevrage tabagique.

*Relaxation > 10

Pour vous fumer est relaxant, la cigarette vous amène une sensation de bien-être et de repos. Elle vous permet de décompresser. Pour vous relaxer d'autres techniques moins dangereuses existent...

*Anxiété-Soutien > 10

La cigarette est pour vous une béquille dans les moments d'anxiété, une alliée indispensable quand l'angoisse pointe son nez.... Et pourtant, l'anxiété, l'angoisse le stress sont de mauvais anges qui planent sur votre santé. Finalement, la cigarette est-elle leur alliée ou la vôtre ?

*Besoin absolu > 10

Vous vous levez le matin et l'envie vous taraude. Le café avalé sans cigarette est déjà le bague. Vous êtes accro, accro, accro... Voilà une excellente raison pour mettre un terme à cet esclavage, non ?

*Habitude acquise > 10

Vous prenez une cigarette sans même y réfléchir. Sans trop savoir pourquoi. Cigarette – réflexe, cigarette qui passe presque inaperçu... De fait, elle s'impose après le repas, avec le café, elle revient en force en accompagnant vos gestes de tous les jours.... N'avez-vous pas envie de rompre définitivement avec ces mauvaises habitudes

Tabac



Pratiques sportives

Docteur Catherine Derochet

Responsable de l'Unité d'Addictologie C.H. de Cannes

Une action de prévention dans un club de foot local a été mise en place par le service d'addictologie de l'hôpital de Cannes, à la demande des éducateurs sportifs inquiets de l'utilisation de la CHICHA chez les 13-18 ans; les jeunes joueurs se filment sur les réseaux sociaux lors de l'utilisation de la chicha ou narguilé ou encore pipe à eau.

Selon BEH, en 2017, la prévalence du tabagisme en PACA, chez les jeunes de 17 ans était de 26% et le tabagisme intensif (au moins 10 cigarettes par jour durant 30 derniers jours) représentaient 5.1%.



La Chicha est une pipe à eau permettant de fumer du tabac chauffé au charbon de bois. Le tabac se présente sous forme de pâte humide composé de 30% de tabac et de 70% de mélasse. Il s'agit d'un résidu sucré mélangé à des essences, du miel et à de la pulpe de fruits, ce qui permet de rendre la fumée plus douce et attractive.

L'utilisation de la chicha "bénéficie" d'un déficit d'information et de fausses croyances.

La plupart des adolescents pensent que la chicha est moins nocive que la cigarette.

Son utilisation moins facile à chaque instant et de fait moins fréquente, entraîne à penser qu'il n'y a pas de risque de dépendance.

La ritualisation de la consommation autour de la chicha, souvent à plusieurs, lors de soirée festive, entraîne des risques sanitaires complémentaires à celui du tabac : tabagisme passif plus important et risque infectieux.



••• La quantité de fumée dégagée lors d'une **session de chicha**, est équivalente à **40 cigarettes fumées.**

La production de goudron est très élevée en raison de la quantité importante de tabac et de la combustion du charbon. Le risque infectieux survient à l'occasion de l'utilisation du même embout par plusieurs personnes.

••• Le **retentissement** du tabagisme **sur l'activité sportive** est multiple;

la consommation de tabac dans les heures qui précèdent et qui suivent un effort physique augmente le risque d'apparition de trouble du rythme cardiaque. Il réduit l'oxygénation tissulaire, ce qui va entraîner une fatigue générale, une diminution des capacités physiques, ainsi qu'une réduction de l'endurance. Lors des microtraumatismes, la cicatrisation sera retardée avec risques de blessures chroniques.

••• Les **non-fumeurs**, sont aussi exposés à la fumée que la chicha dégage;
c'est le tabagisme passif.

En fumant dans une pièce fermée, le taux de pollution peut dépasser de plus de 10 fois les niveaux d'alerte à la pollution des villes.

L'usage de la chicha s'inscrit dans une tendance générale de baisse de niveau d'expérimentation du tabac entre 2014 et 2017. Toutefois, des profils particuliers de jeunes, principalement en apprentissage, ou sortis du milieu scolaire, présentent des niveaux de consommations franchement supérieurs à la moyenne que ce soit pour les cigarettes ou la chicha.

C'est pourquoi, une vigilance doit être apportée particulièrement à cette population de jeunes consommateurs.

Réf : Escapad (Enquête sur la santé et les consommations lors de l'appel de préparation à la défense) 2017, menée par l'Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies (OFDT) lors de la Journée Défense et Citoyenneté

Sports et Prise de médicaments compatible ?

Pour les sportifs de haut niveau, le capital physique est essentiel.

Aussi, afin de l'optimiser et de ne pas l'altérer, il conviendra de respecter certaines règles en plus des **7 réflexes du sportif**.

En effet, certains médicaments peuvent se révéler catastrophiques quant à leurs effets secondaires indésirables. Cela concerne (pour les sportifs de haut niveau) certains hypocholestérolémiants et certains antibiotiques qui peuvent fragiliser les muscles et les tendons. D'autres médicaments peuvent augmenter le métabolisme hépatique et avoir une incidence défavorable quant à l'endurance physique.

C'est pourquoi, le sportif de haut niveau doit être suivi et encadré par un médecin du sport et un pharmacien qui lui permettront de développer ses performances en toute sécurité.

Pas n'importe comment !

Une vigilance extrême s'impose pour les sportifs de haut niveau.

Pour ceux qui pratiquent leur activité en extérieur, il conviendra de limiter au maximum les risques de photosensibilisation générés par certains médicaments oraux (certains antibiotiques, anti-inflammatoires non-stéroïdiens) ou topiques (gels, anti inflammatoires).

De plus, l'exploitation des ressources physiques dans le dépassement peut entraîner une acidification de l'organisme qui peut favoriser des états inflammatoires nuisibles au sportif de haut niveau.

Un apport adapté en vitamines et minéraux afin de palier aux carences, s'avèrera indispensable tout en évitant les surdosages.

Enfin, une flore intestinale équilibrée se révélera précieuse pour optimiser le bon métabolisme des athlètes.

Le pharmacien s'avère être un coéquipier compétent et efficace qui agira en synergie avec le médecin du sport.

Les 7 Réflexes du Sportif

- ✓ Avertissez tout professionnel de santé de votre statut de sportif
- ✓ Pour toute prise de médicaments, demandez conseil à votre pharmacien et/ou votre médecin, **en lui signalant vos autres traitements ainsi que les compléments alimentaires que vous prenez**
- ✓ Soyez vigilant avec les médicaments de votre armoire à pharmacie familiale **et ne les prenez pas sans vous être assuré de leur statut vis-à-vis de la réglementation anti dopage. Consultez le moteur de recherche de l'AFLD**
- ✓ Avant de prendre tout médicament, consulter sa notice, **en particulier les mises en garde spécifiques au sportif**
- ✓ Respectez les modalités de prise (**posologie, horaire de prise, durée du traitement...**)
- ✓ Signalez au pharmacien ou au médecin tout effet indésirable **survenant suite à la prise d'un médicament ou déclarez-le directement sur le portail**
<https://signalement.social-santé.gouv.fr>
- ✓ Ne prenez jamais :
 - **Un produit inconnu dont la composition exacte n'est pas mentionnée ou qui n'est pas dans son emballage d'origine**
 - **Un médicament acheté sur internet hors des sites autorisés de vente en ligne de médicament. La liste des sites français autorisé est disponible sur**
www.ordre.pharmacien.fr

Dopage ou Vitamines !

Docteur Olivier Laroche Médecin du Sport

L'Age de Pierre

Depuis longtemps l'homme a utilisé des plantes afin de modifier à la fois les sensations physiques ou psychiques et augmenter ses performances. Les produits concernés étaient essentiellement des stimulants tels que l'Ephédra, le Ginseng, le Coca et Kola.

Cela permettait de lutter contre la fatigue, rester éveillé et accroître la vigilance mais aussi de diminuer la sensation de faim. L'utilité de la prise de ces substances dopantes permettait d'augmenter les performances lors de la chasse, des déplacements, mais aussi des guerres. L'aspect "coupe faim" avait un intérêt lors des périodes de disettes.

L'Age de Déraison

Durant la guerre froide, le sport a été instrumentalisé par les pouvoirs politiques des deux blocs et le dopage a été alors organisé.

En 1993, les archives de la STASI (Police secrète de l'ex RDA) sont rendus publiques.

Celle-ci, révèle que c'est la police secrète qui était en charge du dopage des athlètes. Les produits anabolisants auraient été mis au point et testés dans l'institut de Recherches sur la Culture Physique et le Sport (FKS) de Leipzig.

Le FKS aurait été chargé de distribuer ces anabolisants aux athlètes. C'est un véritable dopage d'Etat qui est organisé.

Histoire du Dopage

Les Premiers Pas

C'est au XIXème siècle où les progrès de la médecine et de sciences ont permis d'isoler les principes actifs des plantes et de commencer à les répliquer (De lavoisier). Durant cette période, la révolution industrielle et celle des transports ont facilité l'exportation des produits dopants et donc de leur accès au grand public et donc de leur utilisation.

Au XXème siècle, l'armée s'intéresse aux stimulants en général et aux amphétamines en particulier. Plus de 200 millions de comprimés auraient été distribué durant la 2ème guerre mondiale par l'armée américaine.

La prise de ce type de produits s'est tellement démocratisée que la société des Nations en fait la promotion en imputant une amélioration de 30% des capacités de travail aux amphétamines.

En France, ces produits sont en vente libre jusqu'en 1955.

La première victime du dopage serait Arthur Linton sur la course cycliste de Bordeaux-Paris (600 km).

Son entraîneur, Shoppy Warburton, lui aurait donné une fiole noire à 100 km de l'arrivée, contenant des opioïdes ayant entraîné son décès après l'arrivée.

MEMENTO ET PRODUITS DOPANTS

Le dopage en milieu sportif a pour but d'améliorer les différentes filières énergétiques nécessaires à la pratique du sport concerné mais aussi à la diminution de la douleur.

Pour les épreuves aérobies comme le vélo (vélo route) ou la course à pied (marathon) l'augmentation des performances est corrélée à l'augmentation de la capacité de transport de l'oxygène (la VO2 max). Le plus simple est d'augmenter le nombre de cellules sanguines comme l'hémoglobine en ayant recours à des transfusions et/ou la prise d' EPO.

Les épreuves anaérobies (sport de terrain, le sprint) demandent une masse musculaire importante, le dopage va donc privilégier les érogènes comme les anabolisants, afin d'améliorer cette puissance anaérobie, en augmentant la section musculaire.

Les antalgiques comme les opiacés permettent, en cas de blessure, une reprise précoce de l'entraînement et de la compétition au détriment de la santé du sportif.

Enfin, les produits masquants, ont pour but de rendre les produits dopants peu ou pas détectables lors des contrôles. Si on trouve, au cours d'un contrôle, un produit masquant, le contrôle est considéré comme positif.





MESSAGES DES

Jean Degros

Gloire du Sport Français
International de Basket-Ball - 148 sélections



Il ne suffit pas d'avoir un don,
Il est nécessaire de beaucoup travailler;
de savoir souffrir dans les moments difficiles;
d'être patient et
de ne pas être tenté par les vices de la vie :
DROGUE - TABAC - ALCOOL
Avoir une bonne hygiène de vie,
alors peut-être que
la REUSSITE sera au rendez-vous.



Isabelle Fijalkowski

Internationale de Basket-Ball
204 sélections

Réussir son projet sportif de quel niveau que ce soit, c'est prendre SOIN DE SOI dans son ensemble. La santé du corps et de l'esprit est primordiale. Cela demande de rétablir des équilibres que la pratique du haut niveau intensive bouscule.

L'hygiène de vie du sportif c'est l'entraînement invisible (récupération physique et mentale - suivi diététique et médical...). Elle demande de la rigueur et un entourage compétent et bienveillant.

J'ai eu la chance de trouver un sens dans ce mode de vie pendant la douzaine d'années de pratique du basket à haut niveau. Cela m'a permis de réaliser des objectifs importants et d'avoir préservé mon intégrité physique qui me permet de continuer d'avoir une activité physique indispensable à la santé 15 ans après l'arrêt de ma carrière

FRANCAIS



Philippe Manassero

Arbitre International de Basket-Ball

Comme chacun le sait, le sport aide à mieux appréhender la vie au quotidien, bien au-delà de la vie d'un sportif, qu'il soit de haut niveau ou de base. Mais vivre une vie de sportif demande la prise en compte de sacrifices, mais aussi d'une hygiène de vie exemplaire. Ces règles d'hygiène que s'imposent les sportifs de haut niveau, doivent être aussi appliquées pour les arbitres et juges.

Elles amènent automatiquement des garanties de résultats, associées bien évidemment à la condition physique et psychologique optimale. Mais il ne faut surtout pas se laisser conter par les méfaits que peuvent engendrer le sport.

Les enjeux des sports de haut niveau sont tellement importants, qu'ils poussent parfois les athlètes au dopage, qui est pourtant une pratique ILLICITE et DANGEREUSE. Avec ces pratiques interdites, il y a aussi ces pratiques du quotidien qui ont un effet néfastes sur la santé. Je veux parler du tabac, de la drogue et de l'alcool.

Il est donc important d'accompagner le sportif autour d'un staff structuré, afin que la performance ne soit liée qu'à son entraînement et à son hygiène de vie de tous les jours.

Prenez en compte que le sport est un PASSEPORT pour la SANTE et la VIE. Vive le SPORT !

Hervé Dubuisson

International de Basket-Ball



Très jeune (8 ans), j'ai eu la chance de commencer le basket-ball.

Au fil des années, ce beau sport collectif m'a transmis beaucoup de valeurs comme l'**esprit d'équipe**, le **respect de soi et d'autrui**, la **volonté** et le **dépassement de soi**, la **discipline**, l'**honneur** et l'**honnêteté**, ainsi que la **solidarité** et la **tolérance**, mais également se relever dans les moments difficiles. Ces valeurs nous forgent le caractère et nous donnent une bonne base pour affronter la vie de tous les jours.

N'oubliez surtout pas de bien vous entourer à tous les niveaux, pendant et après votre carrière. Un climat de confiance ne peut qu'être bénéfique.

Bien entendu,
la bonne hygiène de vie est INDISPENSABLE.

SPORTIFS



William Motti

Décathlonien
Participation aux J.O. 1984 & 1992



J'ai eu la chance et le privilège d'être entouré et conseillé par mon père ainsi que de divers formateurs et entraîneurs qui m'ont accompagné tout au long de ma carrière. Voici ce qu'ils m'ont inculqué :

- Toujours prendre et garder le plaisir de pratiquer mon sport
 - Me concentrer sur le dépassement de moi-même en faisant abstraction des autres
 - Toujours rester humble dans toutes les circonstances
- Et pour finir, essayer de dépasser les objectifs sportifs que l'on s'est fixé, en s'appuyant sur le travail, le travail et le travail.

Ne baissez jamais les bras et croyez en vos REVES.

Emilie Fer

Championne Olympique de Kayak Slalom 2012



J'ai longtemps cru que si je mangeais normalement et sainement, cela me suffirait pour mon activité, entraînement intensif, pendant plusieurs années. Jusqu'au jour où des spécialistes m'ont convaincue que l'équilibre du corps (musculaire et psychologique) passait aussi par une hygiène de vie encore plus saine que la mienne pour augmenter encore plus mes chances dans la compétition.

Je me suis alors penchée, puis engouffrée dans ce domaine. Et je peux donc aujourd'hui témoigner de l'importance d'une bonne hygiène de vie lorsque l'on se lance dans le sport de haut niveau.

Je vous assure que le côté diététique fait partie intégrante d'un projet sportif au même titre que la préparation physique, que la préparation mentale ou que l'entraînement spécifique..... Je vous y encourage donc vivement.

Jean-François Blanquino

Arbitre International de Gymnastique
Participation à 4 J.O.



Pour un jeune sportif qui souhaite faire du haut niveau, c'est d'abord de tout mettre en place pour y arriver. Le haut niveau ne supporte pas « l'à peu près !! » : régularité, sérieux dans l'entraînement sans se prendre au sérieux, rigueur sans être rigide, et laisser le temps au temps.

Ayez confiance dans votre investissement, évitez tout excès et ce quel qu'il soit.

Donc, adoptez une vie saine.

Jean Cottard

Gloire du Sport Français
Maître d'Armes



Plus de 70 ans à enseigner, à transmettre dans un sport, pas facile d'opposition, avec une technique compliquée. Trois armes différentes, avec des règles, conventions difficiles à assimiler.

Ce fut un choix que je n'ai jamais regretté. La grande chance d'avoir eu de côtoyer des athlètes de grande qualité : champions du Monde et champions Olympique, doués, certes dès le départ dans cette discipline. LE PHYSIQUE - LA TECHNIQUE, qualités de base indispensables pour atteindre le HAUT NIVEAU. Mais rien ne peut s'obtenir sans une BONNE SANTE

indispensable pour la PERFORMANCE. C'est un tout qu'il faut respecter, afin de ne rien regretter. Daniel, admiratif pour ce travail accompli qui mérite remerciements et reconnaissance.

Notre pari

L'avenir de nos

CHAMPIONS



Le Team Espoirs CDOS 06

est un dispositif d'accompagnement des jeunes sportifs de Haut Niveau azuréens 17-23 ans, lancé le 23 Mai 2018 à l'occasion de la présentation officielle de la 1^{ère} promotion devant la presse et le mouvement sportif local.

La 2^{ème} saison du Team Espoirs est composée de 35 athlètes, 16 filles et 19 garçons, provenant de 17 disciplines différentes (Athlétisme, Boxe, Cyclisme, Escrime, Golf, Judo, Karaté, Lutte, Montagne & Escalade, Motocyclisme, Nage avec palmes, Natation, Ski, Squash, Tir, Voile, Volleyball).

Le **CDOS 06**, tête de réseau du mouvement sportif départemental déjà très impliqué dans la promotion du sport pour tous, du sport santé et de la structuration des associations sportives, avec des actions bien ancrées sur le territoire, s'est lancé un nouveau défi depuis l'Olympiade 2017, avec son positionnement vers la pratique sportive à Haut Niveau.

La considération des athlètes amateurs, de leurs sacrifices et de leur réussite dans leur double carrière sportive et professionnelle, voire de leur vie quotidienne est souvent occultée par les instances nationales, qui

qui affichent ouvertement des ambitions en terme de classement et de résultats sportifs sur les grandes compétitions internationales et plus exactement sur les **Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024**.

La Commission Sport et Professionnalisation et la Commission des Athlètes du CDOS 06, ont travaillé de concert à la mise en œuvre d'un outil innovant et performant, qui permet de soutenir nos jeunes champions dans la réussite de leur double carrière sportive et scolaire/professionnelle, avec l'appui de partenaires locaux dynamiques et concernés.

Le soutien de ces jeunes talents s'opère à travers les 4 grands axes suivants :

- **Communication/Médias** : Formations en média-training pour aider les athlètes à appréhender les relations avec les médias, les journalistes, ... et gestion de l'image, visibilité sur manifestations locales;
- **Scolaire/Universitaire** : Aide à la recherche de stages pédagogiques ou bairns en entreprise, aide à l'obtention de soutiens scolaires ou horaires aménagés.
- **Professionnel/Emploi** : Aide à l'insertion ou la reconversion professionnelle, aide à l'orientation et à l'accès aux formations professionnelles.
- **Éthique/Santé** : Modules de sensibilisation et prévention lutte contre le dopage, lutte contre les addictions, mise en relation avec des professionnels de santé (préparation physique, préparation mentale, récupération après effort, nutrition sportive,...).

Pour cela, des partenaires réseaux et des structures ou personnes ressources interviennent et apportent leurs compétences pour épauler les athlètes suivant leurs besoins.

Retrouvez le Team Espoirs sur :
https://cdos-06.fr/team_espoirs/



Charline Gartner
Internationale de Softball
Chargée de Projets au CDOS 06

Daniel Ledent & l'association SAMA

Solidarité et Aide aux Malades de l'Alcool

Conduite par l'ancien international de basket-ball **Daniel Ledent**, l'association SAMA vient de célébrer ses **14 ans d'existence**.

En effet, en octobre 2005 la SAMA, association de sensibilisation aux dégâts de l'alcoolisme, voyait le jour.

Grâce à sa notoriété, son fondateur, Daniel Ledent a permis que sa structure soit dotée d'un réseau afin d'optimiser l'offre de soin et d'aider les personnes en difficulté avec l'alcool.

Après toutes ces années, le bilan est plus qu'encourageant.

La priorité a été de cibler les jeunes afin de les sensibiliser aux méfaits de l'alcool.

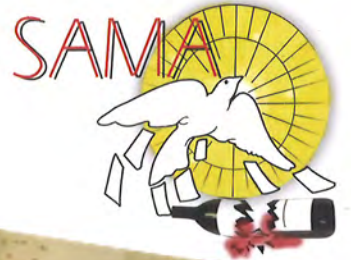
Les clubs sportifs ont été sollicités en raison des dégâts provoqués par la fameuse "3ème mi-temps". Les établissements d'enseignement secondaire et des universités ont également été concernées, avec l'aide de la prévention routière pour prévenir du fléau de l'alcool chez les jeunes.

Ainsi l'association a pu faire de la prévention auprès de plus de 15000 jeunes et d'un millier d'adultes.

Elle a également renseigné et orienté des centaines de personnes malades de l'alcool, au travers du réseau RAAMO (réseau d'alcoologie alpes maritimes ouvert).

Depuis l'association continue d'informer et d'aider davantage de personnes dépendantes, et bien sûr la prévention auprès des jeunes.

Albert Demeyer, Ancien joueur de l'ASVEL.



Brigitte Gasc: « Il faut lutter contre toutes les excès »



Grasse - Pays grasseois Alcoolisme : la clinique du Calme lance un SOS!

Alcoolisme : la clinique du Calme lance un SOS! Ça fait parler suite à une requalification de l'établissement par l'ARS, la clinique ne peut plus pratiquer des tarifs adaptés à la poursuite de l'activité. Elle est pourtant une référence en France



Pierre Borneot : « Une structure très utile »

« Ça fait parler suite à une requalification de l'établissement par l'ARS, la clinique ne peut plus pratiquer des tarifs adaptés à la poursuite de l'activité. Elle est pourtant une référence en France »



Accueil Individuel d'un Malade



Ledent fait passer son message

Avec son association SAMA, Daniel Ledent fait passer son message. Il a été élu président de l'association Solidarité et aide aux malades de l'alcool (SAMA) en octobre 2019.



« On consomme toujours plus dans le club voisin »

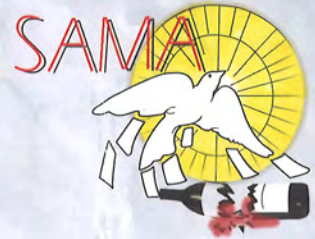
Daniel Ledent, le président de l'association Solidarité et aide aux malades de l'alcool (SAMA) a été élu président de l'association en octobre 2019.



Intervention Lycées et Sports Etudes



partenaires



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

CAISSE D'ÉPARGNE
COTE D'AZUR



CDOS
ALPES-MARITIMES



Direction départementale
de la cohésion sociale

