

# PERFORMANCE & SANTE

Juillet-Août-Sept. 2003 - N° 3

La lettre de la protection  
de la santé des sportifs  
en région Paca



## SPÉCIAL SPORT & CANNABIS



Un phénomène  
de société



QUESTIONS  
RÉPONSES



Au nom  
de la loi...

Le panorama mondial en matière de lutte contre le dopage a longtemps été marqué par une grande hétérogénéité, que l'on peut résumer à une dualité. D'un côté, le Comité International Olympique et le mouvement sportif avec ses fédérations nationales et internationales tentent depuis des décennies d'harmoniser la lutte contre le dopage à travers une liste commune des substances interdites et des sanctions cohérentes.

De l'autre, les Etats ont des politiques nationales très diverses et plus ou moins volontaristes dans le domaine du sport et de la santé, dans un cadre d'indépendance en matière de justice et de répression.

La France est, quant à elle, liée depuis 1989 par une Convention internationale signée dans le cadre du Conseil de l'Europe. C'est à ce niveau que la liste des produits interdits dans notre pays évolue chaque année. Le sommet mondial contre le dopage, qui s'est tenu en mars dernier à Copenhague, a permis de mettre en relation les représentants du monde sportif et les représentants politiques des différents Etats. Comme l'a indiqué Monsieur le ministre des Sports le 2 avril 2003 devant la commission d'enquête du Sénat sur la politique nationale contre les drogues illicites, les grandes lignes d'un code mondial contre le dopage ont été adoptées et vont permettre de franchir une nouvelle étape vers la cohérence internationale, notamment par la définition et l'adoption d'une liste commune des substances et méthodes interdites.

Pour le cannabis, par exemple, les pays qui ont une législation plus permissive que d'autres semblent se ranger à l'avis majoritaire : le cannabis resterait sur la liste des substances interdites en compétition puisqu'il répond au moins à deux des trois critères suivants : 1/ il a le potentiel d'améliorer la performance sportive. 2/ son usage présente un risque réel ou potentiel pour la santé du sportif. 3/ son usage est contraire à l'esprit sportif.

Les sportifs demandent des informations précises, validées scientifiquement, évitant les contradictions quant à la consommation du cannabis dans le sport. Educateurs, dirigeants, cadres techniques, professionnels de santé trouveront dans ce numéro de "Performance et Santé" les arguments pour répondre de manière cohérente aux nombreuses questions posées sur les terrains de sport par les adolescents et les sportifs de tous âges.

Pierre François,  
Directeur régional Jeunesse et Sports PACA.

## PERFORMANCE & SANTE

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :

Pierre FRANÇOIS, Directeur régional Jeunesse et Sports Paca

RÉDACTEUR EN CHEF :

Jacques PRUVOST, médecin conseiller du Directeur régional Jeunesse et sports

SECRÉTAIRE DE RÉDACTION :

Isabelle ROBERT, chargée de communication CIRDD Paca

COMITÉ DE RÉDACTION :

Philippe AFRIAT, médecin inspecteur départemental Jeunesse et Sports 06

Henri AUBER, UNSS PACA

Stéphane BERMON, médecin de la Lutte Antidopage, Nice

Marie-Claude GALLAND, médecin de l'AMLD Marseille

Jean-Claude GARDIOL, médecin de la Lutte

Antidopage, Carpentras

Yves JACOMET, médecin responsable de l'AMLD Nice

Jean-Pierre LARRUMBE, médecin Préleveur, Velaux

Laurent LOTTE, président de Ligue et vice-président

CROS Côte d'Azur

Patrick MAGNE, médecin inspecteur départemental

Jeunesse et Sports 83

Didier MANDRILLY, professeur agrégé au Collège la Tour d'Aigues

Perrette MELE, pharmacienne inspecteur régional,

DRASS PACA

MERLIN, président de la Commission médicale, CROS Provence-Alpes

Sandrine ROFFINOT, UFRAPS Nice

Serge TAVITIAN, avocat Centre de droit du sport, Aix-en-Provence

Marc VALLI, médecin responsable de l'AMLD Marseille

ONT AUSSI COLLABORÉ À CE NUMÉRO :

Pr. Jean Bilard, Dorian Martinez, Ecoute dopage

Jean Bidal et les jeunes sportifs du pôle espoir rugby Hyères-Costebelle.

Michel Spadari, CEIP.

Philippe Roux-Comoli, CPLD.

Remerciements à M. Delambre pour son illustration p.7

MAQUETTE : Isabelle Moreni

IMPRESSION : imprimerie du Levant

Lettre éditée à 2 000 exemplaires et diffusée gratuitement en région Paca grâce au financement de la Direction Régionale Jeunesse et Sports.

Pour recevoir ou collaborer à "Performance & Santé" :

Dr J.Pruvost - Tél : 04 91 62 83 20

Email : jacques.pruvost@jeunesse-sports.gouv.fr

ou Isabelle Robert - Tél : 04 96 11 57 66

Email : doc@ampt.org

Retrouvez «Performance et Santé» sur :

[www.mjspa.jeunesse-sports.gouv.fr](http://www.mjspa.jeunesse-sports.gouv.fr)

[www.ampt.org](http://www.ampt.org) et [www.dopage.com](http://www.dopage.com)



# CONSOMMATION DE CANNABIS UN PHÉNOMÈNE DE SOCIÉTÉ QUI N'ÉPARGNE PAS LE SPORT

**Le cannabis est le premier produit illicite consommé dans notre société. Au cours des dix dernières années, son usage s'est répandu dans tous les milieux sociaux et notamment chez les jeunes.**

**En 2000, un Français sur cinq a déjà expérimenté**

Le cannabis est inscrit sur la liste indicative des substances soumises à restriction dans le cadre de la lutte contre le dopage.

Depuis plusieurs années, cette substance est l'une des plus couramment détectée lors des contrôles (voir encadré p.5). Pourtant, on ne peut pas affirmer que la consommation de cannabis soit, pour tous, le fait d'une pratique délibérément dopante. Compte tenu de la banalisation sociale et de la lente élimination par l'organisme de ce produit, on peut légitimement se demander si des sportifs contrôlés positifs ont utilisé le cannabis de manière "récréative" ou dans le but d'améliorer leurs performances.

Il est indéniable que l'usage du cannabis interroge les sportifs. C'est ce que l'on constate quotidiennement au numéro vert Ecoute Dopage où les appels relatifs à cette substance augmentent fortement depuis deux ans.

En 2002, le cannabis représente le premier motif d'appel avec plus de 21% des communications (14% en 2001). Les principales questions tournent plus autour du statut de cette substance, sa détection, sa consommation et les sanctions que de sa nocivité pour la santé : "Le cannabis est-il un dopant ? Mon fils fume, est-il drogué, est-il dopé ? Combien de temps reste t-il détectable dans les urines ? Peut-on être déclaré positif en tant que fumeur passif ? Peut-on détecter le cannabis dans les cheveux ou dans le sang ? Vais-je être contrôlé positif ? Je viens d'être déclaré positif, que faire ? Comment faire face aux contrôles ? Comment éliminer plus vite le cannabis ? Combien de temps s'arrêter avant de reprendre la compétition ? Quelles sont les sanctions ?..."

Les psychologues du sport du numéro vert Ecoute Dopage vont répondre à ces questions, rappeler les lois et règlements en vigueur et inviter l'appelant à réfléchir sur son comportement. S'il a enfreint la loi, le sportif n'est pas à l'abri d'une éventuelle sanction. La

durée d'élimination du produit est longue et varie en fonction de facteurs individuels (poids, métabolisme, état de fatigue, doses consommées, fréquences de consommation, etc...). Le risque d'être contrôlé positif reste donc entier, et soulève d'autres interrogations : "Faut-il arrêter momentanément la compétition ? Faut-il faire une analyse d'urine dans un laboratoire ? Faut-il prendre le risque d'être contrôlé et sanctionné ?" Si, à ce moment précis, la décision appartient à l'athlète, elle n'évite pas pour autant les enjeux de la poursuite de cette pratique interdite.

Pour les adolescents qui s'engagent dans une carrière sportive, il s'agit de les confronter à un choix de vie : consommer du cannabis de manière "festive" comme bon nombre d'autres adolescents, c'est risquer de s'exclure de la compétition. Se démarquer de cette conduite contraire à l'engagement sportif, c'est accepter les règles de la micro-société que constitue le sport de compétition.

**le cannabis parmi lesquels plus d'un jeune sur deux. A 18 ans, 30% en ont un usage régulier ou intensif (20% de garçons, 10% de filles\*). Les consommations se banalisent au point que les usagers ne savent plus quelles en sont les réelles conséquences y compris par rapport à la pratique sportive.**

\* OFDT - Indicateurs et tendances 2002.

**Pr. Jean Bilard**, responsable, **Dorian Martinez**, coordinateur  
**ECOUTE DOPAGE** 

## SPORT &amp; CANNABIS

## QUESTIONS ET RÉPONSES

**Les questions des sportifs et de leur encadrement concernant l'usage de cannabis dans le sport sont nombreuses. En voici quelques unes parmi les plus représentatives posées par les élèves du Pôle Espoir Rugby du lycée Hyères-Costebelle.**

**Qu'est-ce que le cannabis et quelles sont les différences entre les appellations herbe, shit, chanvre, etc ?**

Le cannabis, ou chanvre indien, est une plante originaire des contreforts de l'Himalaya. Cultivé pour ses fibres, le cannabis était utilisé au XVII<sup>e</sup> siècle pour fabriquer des voiles et des cordages. Il donnera son nom à une célèbre avenue de Marseille : la Canebière !

Le cannabis contient une substance active qui agit sur le cerveau, le THC (Tétra-Hydro-Cannabinol). Sa concentration varie en fonction des préparations et de la provenance du

produit. Le cannabis est généralement fumé et mélangé avec du tabac. Il peut aussi être consommé en infusion ou en gâteau.

On trouve le cannabis sous plusieurs formes :

- L'herbe ou marijuana : ce sont les feuilles et fleurs séchées (concentration de 4 à 9 % de THC pour un produit non coupé).
- Le haschich, ou shit : appelé selon sa provenance "marocain", "libanais" ou bien encore "afghan", il s'agit de la résine sécrétée par la plante compressée en plaques ou en barrettes (de 8 à 40% de THC). Autre variété, le pollen est fabriqué à partir de la

poudre qui tombe des plants femelles de cannabis, passée au tamis et pressée. Le haschich est fréquemment coupé avec d'autres substances plus ou moins toxiques comme le henné, le cirage, la paraffine..

- L'huile de cannabis : l'usage de cette pâte liquide, très concentrée en principe actif, est peu répandu.

**En quoi le cannabis améliore-t-il les performances sportives ?**

Le cannabis est anxiolytique et sédatif au même titre que l'alcool ou les benzodiazépines. Mais il est beaucoup plus discret et agréable en raison de l'absence quasi-totale d'effets indésirables. Cette caractéristique est particulièrement bien maîtrisée par les sportifs qui ne recherchent aucune ivresse et maîtrisent parfaitement les doses. Employé en quantité minimale, le cannabis est destiné uniquement à procurer un apaisement physiologique avant d'entrer sur le terrain : fréquence cardiaque normale, tension basse. Il s'agit donc d'une préparation à l'effort et d'une suppression du stress, celui-ci produisant sur l'organisme l'équivalent d'un effort physique avant le début de la compétition. Il est donc utilisé comme dopant dans les heures qui précèdent une compétition. A la différence de l'alcool, il n'induit ni diminution de la force musculaire, ni réchauffement non maîtrisé de l'organisme, ni hydratation inutile. Contrairement aux benzodiazépines, le dosage est facile et peut être réduit au strict nécessaire, sans relâchement musculaire prolongé, sans sédation ni endormissement. Par contre, si le cannabis relaxe, la nicotine contenue dans le tabac peut être aussi stimulante et donc majorer les effets du stress.



## Où sont stockés les déchets du cannabis dans l'organisme ?

### Combien de temps après consommation peut-on retrouver dans les urines ?

Le tétrahydrocannabinol (THC), principe actif du cannabis, est très lipophile. Il quitte donc très rapidement le sang pour se dissoudre dans les graisses de l'organisme et notamment le cerveau qui est un organe très gras. Il repasse ensuite dans le sang de manière quasi indétectable (inférieur à 1 µg/l) d'où il rejoint l'urine après avoir été transformé par le foie sous une forme hydrosoluble, le THC-COOH. C'est la raison pour laquelle on le trouve plus facilement et plus longtemps dans l'urine.

Après une seule prise, le THC est détectable pendant trois à cinq heures environ dans le sang mais pendant 5 à 7 jours dans l'urine. Cependant, si on fume plus d'une ou deux fois par semaine, le cannabis a tendance à saturer les tissus gras et l'urine peut alors être positive pendant plusieurs semaines et, en tout état de cause, tant que les tissus gras en contiennent.

### Que se passe-t-il lorsqu'on respire le cannabis de ses copains dans une soirée ou dans le train par exemple ?

Quand on respire le cannabis des autres fumeurs, on peut être positif au THC dans le sang et au THC-COOH dans l'urine. Évidemment, l'imprégnation est beaucoup plus faible et dure moins longtemps. Tout dépend à quel point l'air respiré est confiné. À l'air libre, il y a peu de chance d'être positif plus d'une heure dans le sang et quelques heures dans l'urine. Dans un lieu clos, on peut être positif au THC dans le sang pendant une heure ou deux et une journée dans l'urine. En voiture fenêtres fermées, il y a peu de différence entre un fumeur actif et un fumeur passif.

## Le cannabis est-il plus dangereux que le tabac ?

L'usage de cannabis va souvent de pair avec celui du tabac. Si leurs effets s'additionnent, le tabac entraîne une dépendance physique et psychique rapide et forte. À long terme, le tabac, associé ou non avec du cannabis, est très nocif pour le système cardio-vasculaire et respiratoire. Les goudrons contenus dans la fumée de cannabis et de tabac sont cancérigènes. Un risque de cancer précoce du poumon (avant 45 ans) pourrait être favorisé par les inspirations profondes et les effets bronchodilatateurs du cannabis.

### Pourquoi le cannabis est-il sur la liste des produits dopants ?

Le cannabis figure sur les listes internationales, européennes et françaises des substances interdites. Son usage est sanctionné par les fédérations sportives et le Conseil de prévention et de lutte contre le dopage (CPLD).

En effet, il peut améliorer les performances dans certains cas bien déterminés et il présente des risques pour la santé des sportifs, quel que soit leur âge, leur discipline et leur niveau de pratique.

De plus, le cannabis est un produit stupéfiant interdit par la loi. Sa consommation expose à des risques dans diverses circonstances de la vie : accidents de la route, du travail, mise en relation avec le trafic de drogue, conséquences sociales, pénales...

#### RÉPONSES :

Dr Yves Jacomet, AMLD Nice.

Dr Pruvost, DRJS (Direction régionale Jeunesse et Sports). Dr Spadari, CELP (Centre d'Évaluation et d'Information sur les Pharmaco-dépendances). Dr Galland, AMLD Marseille. M. Roux-Comoli, CPLD (Conseil de Prévention et de Lutte contre le Dopage). Isabelle Robert, CIRDD Paca (Centre d'information et de ressources sur les drogues et les dépendances).

## En parler, se faire aider

### ➤ DROGUES ALCOOL TABAC INFOS SERVICE (DATIS)

- 113 N° vert, anonyme et gratuit
  - [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)
- questions/réponses anonymes

### ➤ ÉCOUTE DOPAGE

- 0800 15 2000 N° vert

## Consulter, se soigner

### ➤ ASSOCIATION MÉDITERRANÉENNE DE PRÉVENTION ET DE TRAITEMENT DES ADDICTIONS (AMPTA)

- Consultation cannabis, alcool, ecstasy... pour les jeunes et leurs familles à Marseille, Martignes, Aubagne et La Ciotat
- 0 800 36 54 78** N° Vert

### ➤ ANTENNES MÉDICALES DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

#### AMLD MARSEILLE HÔPITAL SALVATOR

Direction médicale Centre Anti-poison  
249 Bd Ste Marguerite - BP 51  
13 274 Marseille cedex 9  
TÉL : 04 91 74 00 65  
Email : [marc.valli@ap-hm.fr](mailto:marc.valli@ap-hm.fr)  
Consultations les lundis et mercredis après-midis.  
Médecin responsable : Dr Marc Valli

#### AMLD NICE HÔPITAL PASTEUR

Service de pharmacologie-toxicologie  
30 av. de la Voie Romaine  
BP 69 - 06 002 Nice cedex 1  
TÉL : 04 92 03 81 28  
Fax : 04 92 03 82 18  
Email : [jacomet.y@chu-nice.fr](mailto:jacomet.y@chu-nice.fr)  
Consultations tous les jours sur RV.  
Médecin responsable :  
Dr Yves Jacomet

## CANNABIS ET CONTRÔLES ANTI-DOPAGE EN CHIFFRES

En 2002, 7 833 prélèvements ont été réalisés en France par les médecins préleveurs sur les sportifs français et étrangers. 6,4 % se sont révélés positifs, dont 42% liés à l'usage de corticoïdes et 21% de cannabis. Apparemment peu présent dans certains sports (5% en cyclisme, 6% en athlétisme et 11% en haltérophilie), dans d'autres, ce pourcentage est nettement supérieur à la moyenne (36% en rugby, 66% en basket-ball, 100% en golf !)

Contrôles anti-dopage 2002, statistiques ministère des Sports

# AU NOM DE LA LOI...

**La consommation de cannabis dans le cadre sportif peut tomber sous le coup de deux lois différentes : celle relevant de l'infraction à la législation sur les stupéfiants, et celle relative à la protection des sportifs et la lutte contre le dopage. Explications...**



CONSOMMATION ET TRAFIC DE CANNABIS SONT INTERDITS PAR LA LOI.

En vertu du Code de la santé publique, et notamment son article L 628, "seront punis d'un emprisonnement d'un an et d'une amende de 3811 euros ou de l'une de ces deux peines seulement ceux qui auront de manière illicite fait usage de l'une des substances ou plantes classées comme stupéfiant." Dès lors, la consommation de cannabis constitue une infraction à la loi. Il est vrai que les poursuites et les condamnations pour usage de cannabis sont rares. Les tribunaux, souvent surchargés de travail, rechignent à poursuivre et à sanctionner des pratiques qui ne conduisent pas nécessairement à la consommation de drogues plus dures. Le législateur lui-même privilégie la voie de la prévention lorsqu'il indique, en son article L 628-1 du Code de la Santé publique que "le procureur de la République pourra enjoindre aux personnes ayant fait usage illicite de stupéfiants de subir une cure de désintoxication ou de se placer sous surveillance médicale..." et le législateur poursuit en indiquant que "l'action publique ne sera pas exercée à l'égard des personnes qui se seront conformées au traitement médical qui leur aura été prescrit et l'auront suivi jusqu'à son terme". L'action publique ne sera pas exercée à l'égard des personnes qui depuis les faits de consommation qui leur sont reprochés, se seront soumises à une

cure de désintoxication ou à une surveillance médicale dans les conditions prévues par la loi.

Concernant la cession ou le trafic de stupéfiant, la loi prévoit des peines pouvant aller jusqu'à la réclusion criminelle à perpétuité et plus de sept millions d'euros d'amende (articles 222-34 et suivants du nouveau code pénal).

CANNABIS ET LOI RELATIVE À LA PROTECTION DES SPORTIFS ET À LA LUTTE CONTRE LE DOPAGE.

Le cannabis figure sur les listes internationale, européenne et française des substances dopantes interdites ou soumises à restrictions. Deux raisons principales l'expliquent : l'usage de cannabis peut améliorer les performances dans certains cas bien déterminés et constituer un risque pour la santé des sportifs, quel que soit leur âge, leur discipline et leur niveau de pratique.

La loi du 23 mars 1999, dite loi Buffet, renforce, entre autres, les sanctions pénales et administratives à l'encontre de ceux qui pourvoient ou administrent des substances dopantes. Ils sont passibles de peines très sévères : emprisonnement, amende, fermeture d'établissement, interdiction d'exercer une activité professionnelle.

Par contre, cette même loi dépénalise la consommation de produit dopant. On voit tout de suite émerger la contradiction : si tout "fumeur de joint" risque, au moins en théorie, une sanction pénale, le sportif

consommant du cannabis pour préparer une compétition, pourrait penser qu'il ne risque que des poursuites disciplinaires. Or, rien n'est moins sûr.

QUAND LES LOIS S'EMMÊLENT...

Il semblerait que le principe général du droit s'applique et que la loi spéciale (loi Buffet du 23/03/99) prévaut sur la loi générale (Code de la santé publique). En effet, si le législateur a voulu dépénaliser le dopage par un texte particulier, le texte général de lutte contre la consommation de stupéfiants devrait, en toute logique être écarté.

On peut penser que les magistrats saisis de cette question seraient enclins à appliquer un autre principe de droit pénal : celui de la qualification des faits sous leur plus haute expression pénale. Ils pourraient considérer que la loi sur le dopage doit être écartée et sanctionner le sportif selon les dispositions relatives à la consommation de stupéfiants. Il est vrai qu'il apparaîtrait choquant que le non-sportif soit traité plus sévèrement que l'athlète. Le statut de sportif n'est pas une immunité. On le voit, consommation de cannabis et lutte contre le dopage n'ont pas fini d'alimenter la chronique et font pour l'instant plutôt mauvais ménage.

**Serge Tavitian** Avocat, Membre du Centre de droit du sport de la faculté d'Aix-en-Provence.

tavitian@wanadoo.fr

## LE CONSEIL DE PRÉVENTION ET DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

Le CPLD est une autorité administrative indépendante. Il a été créé par la loi du 23 mars 1999 relative à la protection de la santé des sportifs et à la lutte contre le dopage. Son indépendance est garantie par son autonomie de fonctionnement. Les neuf membres qui le composent ont été nommés par décret du président de la République. Le Conseil est présidé par Michel Boyon, conseiller d'Etat. Les sept autres membres sont juristes ou scientifiques. David Douillet représente le sport de haut niveau.

Le CPLD exerce ses responsabilités dans trois domaines :

1. LA DÉFINITION DE LA POLITIQUE DE PRÉVENTION DU DOPAGE. Le Conseil propose au gouvernement toutes mesures qui lui paraissent importantes pour prévenir ou combattre le dopage. Le CPLD peut soutenir les initiatives de prévention prises par des organismes publics ou privés. Il mène lui-même des actions de prévention, de sa propre initiative ou en partenariat.

2. LA RECHERCHE EN MATIÈRE DE MÉDECINE DU SPORT OU DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE. Par exemple, le CPLD coordonne toutes les informations scientifiques relatives aux contrôles anti-dopage. Il finance actuellement un travail de recherche sur la différenciation du dosage du cortisol endogène et exogène à des fins de détection urinaire. Le CPLD donne aussi son avis sur le bien-fondé de certaines études présentées comme des "alternatives" au dopage.

3. L'ACTION DISCIPLINAIRE À L'ENCONTRE DES SPORTIFS AYANT CONTREVENU À LA RÉGLEMENTATION RELATIVE AU DOPAGE. L'usage du cannabis est effectivement sanctionné par les fédérations sportives et le Conseil de Prévention et de Lutte contre le Dopage (CPLD). Les sportifs contrôlés positifs au cannabis risquent une suspension de toutes compétitions pour une durée d'un à six mois, cette peine pouvant être assortie d'un sursis partiel ou total en fonction des circonstances propres à chaque dossier disciplinaire (récidive, taux décelé, etc.).

Ainsi, tout en étant conscients des questions que suscite l'usage répandu du cannabis, les acteurs concernés doivent être déterminés dans l'approche de ce problème, au risque de porter atteinte à la crédibilité de la politique de prévention et de lutte contre le dopage.

M. Philippe Roux-Comoli, secrétaire général du CPLD.



# Prudence !

Fumer du cannabis n'est pas sans danger pour la santé.

Chacun réagit différemment selon son état physique et psychique, le contexte, la quantité, la qualité du produit et la manière de le consommer.

Il y a des risques immédiats après la prise de cannabis. Ils sont liés à la modification des perceptions et de l'attention. Ainsi, sous l'effet du cannabis, il est très dangereux de conduire un véhicule ou d'exercer certaines activités professionnelles.

On peut aussi oublier plus facilement de protéger ses relations sexuelles.

Fumer du cannabis provoque une irritation des bronches et peut entraîner vertiges ou nausées...

D'autres risques sont liés à une consommation régulière.

La dépendance physique et psychique au tabac, auquel le cannabis est généralement mélangé, en est un.

Le tabac est très nocif pour le système cardio-vasculaire et respiratoire. Il est responsable de plus de 60 000 morts par an en France. Les goudrons contenus dans la fumée de cannabis et de tabac sont cancérigènes.

Le risque de dépendance psychique au cannabis existe, tout comme des problèmes de mémoire et de motivation. L'usage fréquent de cannabis peut aggraver des troubles psychiques ou psychiatriques particulièrement chez les jeunes consommateurs.

Plus le taux de THC est élevé, plus les effets et les risques sont majorés. Il en va de même en cas de mélange avec d'autres drogues (alcool, médicaments psychotropes, ecstasy...).

Les effets recherchés ne sont pas toujours ceux que l'on ressent réellement sous l'emprise du produit.

On peut faire de très "mauvais voyages" avec le cannabis. D'autant plus que la composition du produit est parfois incertaine : teneur en THC, produits de coupe (colle, solvants, médicaments pouvant également entraîner des risques sur la santé).

CIRDD Paca

## Lire



### ■ "Cannabis, savoir plus, risquer moins".

MILDT/ INPES, décembre 2001, 8 p., gratuit.

Ce petit livret tout public présente le produit, ses effets, les risques encourus et comment les réduire. Quelques questions en dernière page permettent d'évaluer sa consommation. Dans la même collection, vous trouverez également des livrets sur l'alcool, le tabac, l'ecstasy et la cocaïne. Disponibles dans tous les CIRDD, ces brochures sont aussi accessibles, en format pdf, sur le site <http://www.drogues-savoir-plus.com/>.



### ■ "Dopage et protection des jeunes sportifs, éléments pour une prévention de proximité".

Daniel GUY, L'Hamattan, 2002, 270p., 22,90 e.

Que savons-nous réellement de la pratique des jeunes sportifs ? Comment préparent-ils les compétitions ? Comment gèrent-ils la fatigue ? Quelle est leur attitude vis à vis du stress ? Quelles connaissances avons-nous de leur regard sur les conduites dopantes ?

L'ambition de cet ouvrage est de faire évoluer les représentations et de donner des éléments pour une prévention de proximité des conduites dopantes chez les jeunes sportifs. Il s'appuie pour cela sur une enquête réalisée en 1999 auprès d'une centaine de jeunes sportifs aveyronnais.

## Surfer

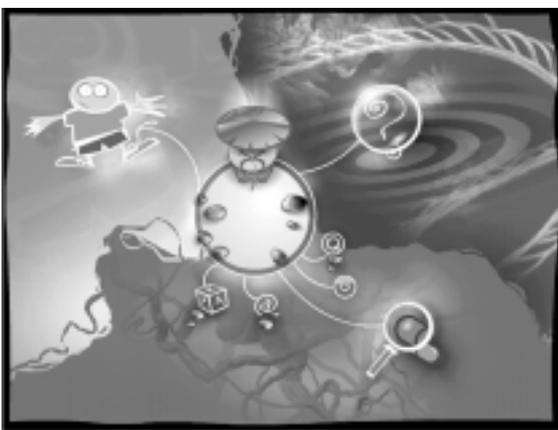
### ■ <http://www.cafdis-antidoping.net/fr>

Le CAFDIS (action concertée dans la lutte contre le doping en sport) est un projet financé par la Communauté européenne. Son objectif est la mise à la disposition du grand public d'un grand nombre d'informations concernant la lutte antidopage via un site internet. Ce site est animé par un réseau qui regroupe notamment des comités olympiques nationaux et une fédération sportive internationale. Deux grandes rubriques y sont accessibles. Les actualités présentent les dernières informations parues dans le domaine du dopage. Les liens directs permettent l'accès à des articles en texte intégral classés par thèmes (éthique et prévention, pharmacologie, recherche et développement, tendances futures et informations concernant le projet CAFDIS). Le niveau de difficulté de chaque article (de grand public à scientifique) est mentionné par une signalétique simple.

### ■ <http://www.drogues.gouv.fr>

Le site gouvernemental français sur les drogues et la toxicomanie est produit en partenariat par la MILDT Mission Interministérielle de lutte contre la Drogue et la Toxicomanie, TOXIBASE (Réseau national de documentation sur les pharmacodépendances), l'OFDT (Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies) et DATIS (Drogue, Alcool, Tabac Info Service). Incontournable pour tout ce qui concerne l'état des recherches et les orientations des politiques publiques en France en matière de drogues, il permet la consultation et le téléchargement de nombreuses publications en texte intégral : rapports publics, rapports d'étude et revues de l'OFDT, dossiers documentaires TOXIBASE, documents de prévention. La revue de presse quotidienne mentionne l'actualité du dopage.

## Découvrir



### ■ "La face cachée de Métacaal"

Métacaal comme **M**édicaments, **T**abac, **C**annabis, **A**lcool.

Ce CDrom de prévention s'adresse aux jeunes à partir de 12 ans et aux adultes qui les entourent. Au delà des informations objectives qu'il apporte, ce CD interpelle et fait réfléchir les jeunes sur leurs comportements face aux drogues, de manière ludique et sans jugement moral. Il aborde l'ensemble des produits qu'ils soient légaux ou illégaux et permet à chacun de repérer les risques liés à sa consommation.

Validé par la Mission Interministérielle de Lutte contre la Drogue et les Toxicomanies (MILDT) et primé au Trophée National de l'Information Santé de la Mutualité de la Fonction Publique, cet outil a été conçu avec des experts du multimédia, de la santé et plus de 200 jeunes de 13 à 18 ans.

Ce CDrom de prévention qui parle aux jeunes a été réalisé par l'Association Méditerranéenne de Prévention et de Traitement des Addictions (AMPTA)

Tél 04 91 56 08 40 - Fax 04 91 90 09 32 - Email : [btanche@ampt.org](mailto:btanche@ampt.org).

10 euros, avec deux livrets d'accompagnement et une affiche de promotion.