



# CONNAÎTRE LES MÉFAITS DU CANNABIS

## → CONSTAT & ENJEUX

Le cannabis est le produit illicite le plus largement consommé en France, surtout par les jeunes. En France, 39% des 15-16 ans déclarent avoir déjà expérimenté au moins une fois le cannabis. Dans un contexte sportif, cette consommation s'assimile à une conduite dopante. **La consommation de cannabis est néfaste pour l'organisme** et n'est pas compatible avec une bonne hygiène de vie et une performance sportive.

## MISSION DE L'ÉDUCATEUR(TRICE)

Sensibiliser aux risques de la consommation de cannabis (dopage, addiction, isolement, etc.) et expliquer ce qu'est une conduite dopante.

## → ACTION(S) À METTRE EN PLACE

- Organiser une séance de questions / réponses entre les licencié(e)s et les éducateur(trice)s.

## → MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « On peut être performant sans avoir recours à des produits grâce à une hygiène de vie adaptée et à un environnement favorable »
- « On parle de conduite dopante, lorsqu'une substance (médicament, stupéfiant, etc.) est utilisée dans le but de surmonter un obstacle à des fins de performance (sportive ou autre). Le cannabis est sur la liste des produits dopants »

## → FICHES À VOIR

- « Le cannabis : info ou intox ? »
- « Le cannabis, on s'informe et on en parle »

## → RECOMMANDATION

Fiches à distribuer aux dirigeant(e)s du club et responsables de la buvette



# LE CANNABIS : INFO OU INTOX ?

**Le cannabis me déstresse et me rend plus performant(e) sur le terrain.**

→ **FAUX**

Fumer du cannabis diminue la lucidité lors d'un match et perturbe la mémoire immédiate. La consommation de cannabis modifie aussi la perception visuelle, la vigilance et les réflexes.



**Le cannabis a des effets néfastes sur la réussite scolaire et la vie sociale.**

→ **VRAI**

Outre ses effets sur la mémoire et la concentration, le cannabis peut engendrer une perte de volonté et de motivation concernant les études, le sport et les loisirs. Il peut également altérer les relations amicales et familiales.



**Le cannabis n'est pas vraiment une drogue, ni du dopage.**

→ **FAUX**

Le cannabis est un stupéfiant contenant du THC interdit par la loi, un principe actif fort qui agit sur le cerveau et peut rendre psychologiquement dépendant. S'il est repéré lors d'un contrôle antidopage, il entraînera une sanction.

### Pourquoi je refuse de me doper ?

- J'ai ma personnalité et je n'en ai pas besoin.
- C'est tricher !
- Les produits sont dangereux pour ma santé.
- Je risque une sanction disciplinaire voir pénale car c'est interdit.

### Comment être plus performant sans produit ?

- Une hygiène de vie adaptée (bien dormir, une alimentation saine et variée, ne pas consommer d'alcool, de tabac ni de stupéfiant).
- Être à l'écoute de son corps pour prévenir la fatigue et la douleur.





# LE CANNABIS : ON S'INFORME, ON EN PARLE

Tu souhaites te renseigner sur le cannabis, les conduites dopantes ou encore sur la législation ? Il existe de nombreuses sources d'information, notamment sur Internet :

## LES CONTACTS NATIONAUX

### Ministère des Sports

[www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)  
Informations sur la réglementation française, la liste des substances et procédés interdits, la prévention.

### La Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie

[www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)  
Fournit des informations sur les produits et sur la loi, propose des conseils et recense les lieux d'accueil.

### Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

[drogues-info-service.fr](http://drogues-info-service.fr)  
À travers une série de témoignages tu pourras mesurer ton niveau de connaissance sur les véritables effets des drogues !

### Écoute Dopage

Tél : 0800 15 2000 (Numéro vert)  
Espace d'écoute privilégié destiné à aider et orienter les sportifs (et toute autre personne concernée) en difficulté face au dopage.

### Écoute Cannabis

Tél : 09 80 98 09 40  
Une aide et une écoute pour faire face aux difficultés liées à la consommation de façon confidentielle et anonyme.



## LES CONTACTS LOCAUX

### Le médecin traitant

Il peut répondre à certaines de tes interrogations et t'orienter dans ta recherche.

### Une personne recommandée par le club (ex : éducateur(trice), personne extérieure au club, etc.)

Qui est-ce ? .....

Nom : ..... Prénom : .....

Pour le contacter : .....

### Antenne régionale de lutte contre le dopage de votre région

