

# LES DANGERS DU DOPAGE

PARLONS-EN

[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

## C'EST QUOI LE PROBLÈME?

La plupart des médicaments qui figurent sur la Liste des substances interdites sont en vente libre à la pharmacie — ils sont donc sécuritaires, pas vrai?

**NON!** Les médicaments sont conçus pour traiter des problèmes de santé bien précis — pas pour les sportifs en bonne santé. Les jeunes sportifs ne doivent donc pas en consommer de plus fortes doses et les associer à d'autres substances : ils n'ont pas été conçus pour ça!

## ET LES SUPPLÉMENTS DANS TOUT ÇA?

« Naturel. Pur. Résultats rapides garantis. » **ATTENTION!**

Les compagnies de suppléments ne sont pas soumises à une réglementation très stricte. Autrement dit, tu ne sais jamais trop ce que tu prends. Ton supplément naturel pourrait très bien contenir une substance interdite sans que tu le saches.

**À UTILISER À TES RISQUES ET PÉRILS!**  
Tu ne peux pas toujours te fier aux étiquettes.

## QUELS SONT LES RISQUES?

Tous les médicaments ont des effets secondaires — si tu les consommes alors que tu n'en as pas besoin, tu risques de nuire à ta santé en plus de détruire ta carrière sportive.

## Y A-T-IL AUTRE CHOSE QUE TU DEVRAIS SAVOIR?

### MÉTHODES

Il existe aussi des méthodes de consommation et de manipulation qui sont interdites. Ces méthodes peuvent avoir des effets très néfastes. Voici des exemples :

Le dopage sanguin, y compris les transfusions sanguines qui modifient la façon dont le sang transporte l'oxygène au reste du corps, peut entraîner :

- des risques de crise cardiaque, d'AVC, de problèmes aux reins, et d'hypertension artérielle
- des problèmes sanguins (infections, empoisonnement, globules blancs trop élevés et diminution des plaquettes)
- des problèmes à ton système circulatoire

### VIH/SIDA

Comme c'est le cas pour toutes les drogues injectables, le fait d'utiliser des seringues augmente les risques d'attraper des maladies infectieuses comme le VIH/SIDA et l'hépatite.



Dis non au dopage  
— Fais partie de la



Génération  
franc jeu

WWW.WADA-

AMA.ORG

## QU'EST-CE QUI ARRIVE AU SPORTIF QUI SE DOPE?

### STÉROÏDES

Les stéroïdes font grossir tes muscles, MAIS... si tu développes une dépendance, tu pourrais subir les effets suivants :

- Acné
- Perte des cheveux
- Maladies des reins et du cœur
- Sautes d'humeur
- Agressivité
- Tendances suicidaires

♂ Les gars, voici les autres effets possibles :

- Atrophie des testicules
- Hypertrophie des seins
- Troubles de la libido, impuissance
- Diminution de la production de sperme

♀ Les filles, voici les autres effets possibles :

- Voix plus grave
- Poils au visage et sur le corps
- Irrégularité menstruelle
- Hypertrophie du clitoris

### EPO

L'EPO (érythropoïétine) permet peut-être à ton corps de mieux utiliser l'oxygène, MAIS... à quoi bon prendre des risques qui peuvent te tuer?

L'EPO rend ton sang épais comme du miel. Le fait de pomper ce sang épais dans tes veines peut causer :

- Une faiblesse générale — pas idéal quand tu t'entraînes fort!
- L'hypertension artérielle
- Un cœur qui pompe beaucoup trop... jusqu'à provoquer une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral (AVC) — eh oui, même à ton âge

### STIMULANTS

Les stimulants te rendent plus compétitif, MAIS... ils peuvent aussi entraîner :

- Insomnie
- Tremblements involontaires
- Troubles de coordination et d'équilibre
- Anxiété et agressivité
- Accélération et irrégularité de la fréquence cardiaque
- Crise cardiaque ou AVC

Ce sont les effets que les stimulants ont sur ton corps.

### HORMONE DE CROISSANCE

L'hormone de croissance renforce peut-être tes muscles et tes os tout en te permettant tant de récupérer plus vite, MAIS... elle fait aussi grossir d'autres parties de ton corps.

Voici d'autres effets de l'hormone de croissance :

- Acromégalie irréversible (hypertrophie du front, de l'arcade sourcilière, du crâne et de la mâchoire)
- Hypertrophie cardiaque, hypertension artérielle, insuffisance cardiaque
- Troubles des reins, de la thyroïde et de la vision
- Arthrite déformante

### AGENTS MASQUANTS

Certains athlètes essaient de tricher en utilisant des diurétiques et d'autres substances qui masquent les effets des substances interdites.

Les effets secondaires peuvent nuire à tes compétitions et à ton entraînement. Voici des exemples :

- Étourdissements, évanouissements
- Déshydratation
- Crampes musculaires
- Chute de tension artérielle
- Troubles de coordination et d'équilibre
- Confusion et sautes d'humeur
- Problèmes cardiaques

### MARIJUANA

Marijuana, cannabis, pot — peu importe le nom que tu lui donnes, c'est interdit! Que tu fumes un joint tous les jours ou à l'occasion, la marijuana peut avoir des effets nuisibles sur ta performance sportive et sur ta santé. Voici des exemples :

- Perte de mémoire, d'attention et de motivation et même de tes capacités d'apprentissage
- Faiblesse du système immunitaire
- Maladies respiratoires (dont la bronchite chronique et même le cancer de la gorge)
- Dépendance psychologique et physique

### NARCOTIQUES

Les narcotiques, comme l'héroïne et la morphine, peuvent t'aider à oublier ta douleur, MAIS... à quel point seras-tu compétitif si tu te retrouves avec tous ces problèmes :

- Faiblesse du système immunitaire
- Irrégularité de la fréquence cardiaque, défaillance du système respiratoire (réfléchis, tu ne peux pas faire de sport si t'es mort!)
- Perte d'équilibre, de coordination et de concentration
- Vomissements et constipation

La dépendance aux narcotiques est si forte que ton corps et ton esprit en redemandent constamment.