

Edito

Bonjour,

Tu as entre 13 et 18 ans et tu viens de recevoir la 15^e « Lettre aux Ados ». Cette année, la Mutuelle des Douanes et l'Œuvre des Orphelins ont voulu te sensibiliser sur les thèmes du dopage, des conduites dopantes et de l'automédication.

Que tu fasses du sport, ou que tu passes un examen, ou encore, que tu sois amené à t'investir dans un job pour l'été, à un moment donné tu seras confronté à l'un des ces 3 problèmes.

La peur de l'échec touche tout le monde, mais ce n'est pas en prenant des substances que l'on arrive à se surpasser. T'informer, t'amener à réfléchir, tel est l'objet de « La lettre aux ados ».

Bonne lecture.

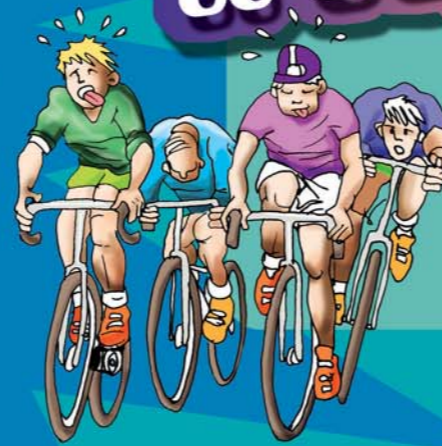
Le Président de l'Œuvre des Orphelins des Douanes,
René DUPRAT

La Présidente de la Mutuelle des Douanes,
Nadine MORINEAU

LÀ, IL Y A COMME UN PROBLÈME DE « CONDUITE DOPANTE ! »



Conduite dopante ou dopage ?



Afin de surmonter les épreuves de la vie qui sont les tiennes à ton âge,
→ examens
→ compétition sportive
→ entretien d'embauche pour un job d'été...

Tu peux être tenté de prendre certains produits pour améliorer tes performances, mais est-ce la bonne solution ?

Mais au fait, quelle différence entre conduite « dopante » et « dopage » ?

Les médicaments

L'utilisation d'un médicament pour veiller toute la nuit afin de réviser le programme de l'année avant son examen est une conduite dopante ! Selon l'observatoire de la vie étudiante, un étudiant sur cinq aurait l'habitude de prendre un médicament « stimulant » avant de passer un examen.

On peut donc dire que « la conduite dopante est le fait de prendre une substance pour surmonter un obstacle ou une difficulté.

Mais si ce médicament appartient à la liste des produits interdits aux sportifs et qu'il est consommé dans le cadre d'une compétition sportive, il s'agit alors de dopage sportif ! Le mot dopage est donc plutôt réservé à la prise de médicament illicite lors d'une compétition sportive.

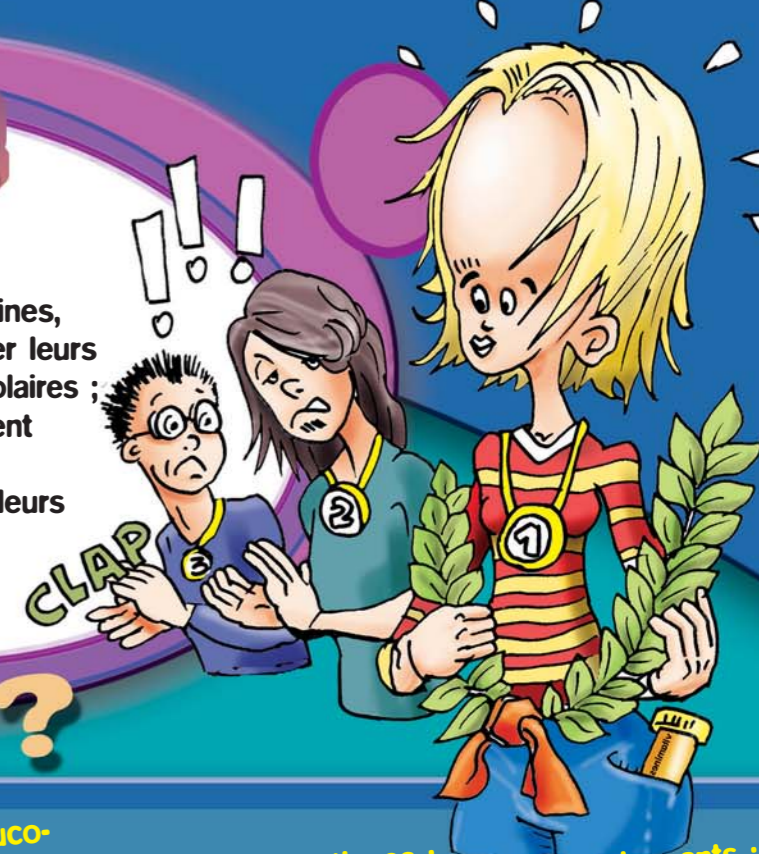
Il n'y a pas que chez les sportifs professionnels que le dopage fait des ravages, mais de plus en plus de « sportifs amateurs » sont touchés par ce problème.

Certes avec ces produits, ils améliorent leurs performances sportives, mais c'est de la triche !



Garçon ou fille, un constat !

Les filles consomment plus fréquemment de produits (vitamines, médicaments, etc...) pour améliorer leurs performances intellectuelles et scolaires ; alors que les garçons consomment deux fois plus que les filles, des produits pour améliorer leurs performances physiques et sportives.



C'est quoi ta potion magique ?

Les stimulants :

Les amphétamines, la cocaïne, l'éphédrine et les produits dérivés sont les plus utilisés. Ces produits interviennent sur le système cardiovasculaire et neurologique. Leur consommation peut entraîner des troubles psychiques. Le dépassement du seuil physiologique de la fatigue, entraîné par l'usage de ces substances peut provoquer des états de faiblesse pouvant aller jusqu'à l'épuisement, voire jusqu'à la mort.

Les anabolisants :

Pour la plupart, ils sont dérivés de la testostérone, l'hormone sexuelle mâle. Ces produits provoquent notamment des tendinites, de l'acné majeure, des maux de tête, des saignements de nez, des déchirures musculaires, des troubles du foie pouvant évoluer vers des cancers et des troubles cardiovasculaires pouvant entraîner le décès, là aussi.

Les Glucocorticoïdes :

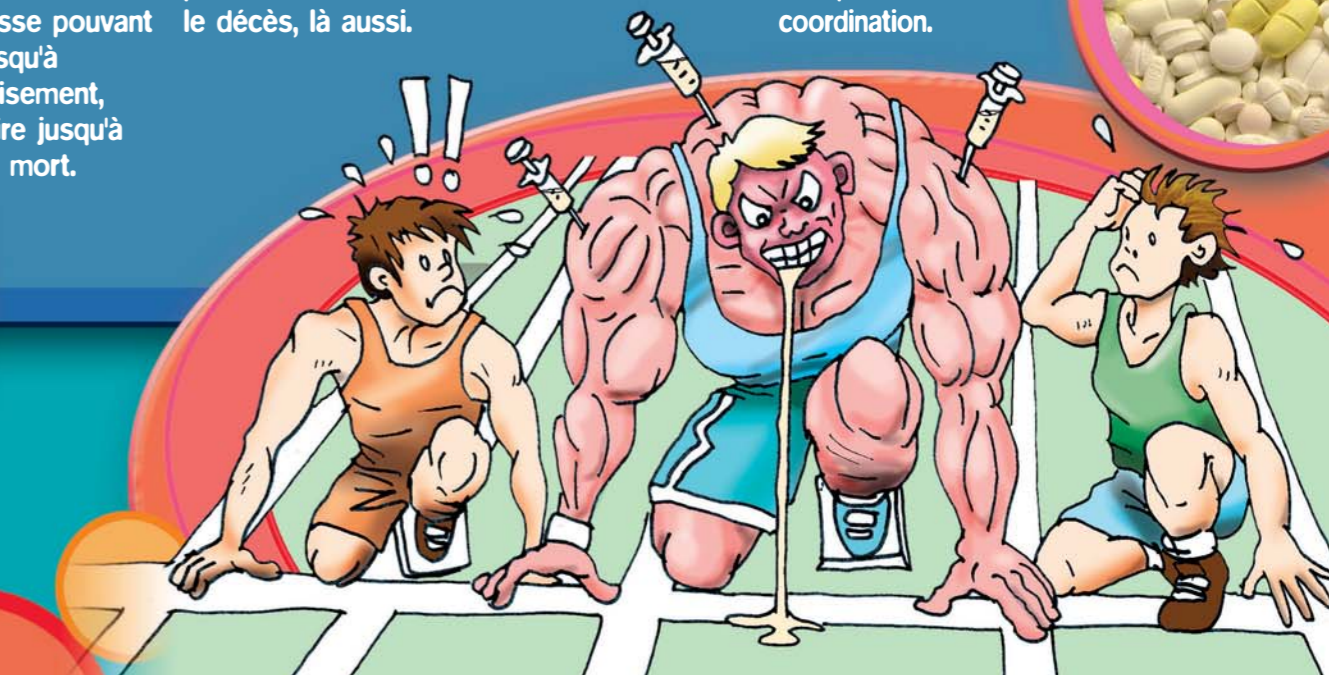
Leur consommation entraîne en particulier une fragilité des tendons, des déchirures musculaires, des infections, etc. Les symptômes vont de la simple fatigue chronique avec une chute des performances, à une défaillance cardiovasculaire pouvant conduire au décès.

Les narcotiques :

Ces substances engourdissent la sensibilité. Ils sont utilisés pour supprimer ou atténuer la sensibilité à la douleur, et provoquer une impression de bien-être. Ils entraînent des effets nocifs, ainsi que des risques de dépression, d'accoutumance et de dépendance physique et enfin, une diminution de la concentration et de la capacité de coordination.

Les bêta-bloquants :

Parmi leurs effets nocifs, on note une impression de fatigue permanente, un risque de chutes de tension artérielle, une manifestation de crampes musculaires, un risque de dépression psychique et d'impuissance sexuelle.



Les conduites dopantes et l'automédication

L'automédication, c'est prendre des médicaments sans l'avis du médecin et sans prescription. Même si le pharmacien peut te conseiller, c'est une pratique qui peut s'avérer dangereuse.

Quelques conseils simples t'aideront à faire la part des choses.

- Evite de prendre des médicaments pour un simple « petit bobo ».
- Si tu as un simple mal de tête, ne te sers pas de toi-même dans la pharmacie familiale, mais rapproche toi toujours de tes parents.
- Si tu as de l'asthme, du diabète ou une autre maladie, ne prend jamais de produits sans avoir consulté ton médecin. Les mélanges de certains médicaments sont très dangereux et peuvent te conduire à l'hôpital dans un état grave.

- Lire la notice d'un médicament qui t'est prescrit, peut également t'aider à être vigilant(e). Tu dois respecter les doses indiquées et ne jamais les dépasser.
- Lorsque tu n'arrives pas à t'endormir, ne prends jamais de médicaments psychotropes dont tes parents se servent.

Les compléments alimentaires, les vitamines, ne sont pas dangereux en soi, mais le fait d'en avoir besoin pour se rassurer et surmonter l'obstacle est une conduite dopante qui peut alors dériver vers un cumul de certaines substances, nocives pour ta santé.

Les conduites dopantes c'est aussi l'alcool !
L'alcool est souvent recherché pour ses effets sédatifs, euphorisants, stimulants et surtout anxiolytiques. C'est l'un des psychotropes le plus utilisé chez l'adolescent.

Et les boissons énergisantes à base de taurine, de caféine et autres poudres de perlimpimpin ?

Sache que certaines boissons contenant de la taurine et de la caféine sont nocives, même si elles ne contiennent pas d'alcool.
C'est le cas pour le « RED BULL ». L'emballage est attractif, marrant et cool. Ne te fie pas à cela, mais au contenu.
Une absorption régulière de cette boisson peut t'amener à une forme de dépendance équivalente à celle induite par l'alcool et le cannabis.
Connais-tu l'origine de la taurine ? On sait aujourd'hui que le corps humain en fabrique, mais à la fin des années 50 on avait découvert cette substance dans la bile du taureau d'où son nom.
Rassure toi : les produits d'aujourd'hui sont fabriqués à partir de substances synthétiques, mais mélanger cette boisson à de l'alcool, et consommer du tabac, peuvent accélérer les effets nocifs et te conduire vers un état de dépendance.
Et c'est alors tout un parcours du combattant que tu devras faire pour retrouver ta santé. Aujourd'hui tu peux l'éviter, réfléchis !

Le cannabis : c'est "le produit" doublement interdit

Il fait partie de la liste des stupéfiants dont l'usage est interdit en France. Il figure par ailleurs, sur la liste des produits dopants et cela en raison de ses effets sur le stress, les perceptions et la douleur.
Ne pas en consommer, c'est préserver ta santé, tes résultats scolaires et sportifs.
Mais c'est aussi respecter les lois de ton pays et avoir des valeurs citoyennes !



Que ce soit pour prendre du plaisir, modifier ton apparence physique, modifier tes perceptions, atténuer tes douleurs, franchir un obstacle, les conduites dopantes te mettent en danger.

Refuse de te doper !

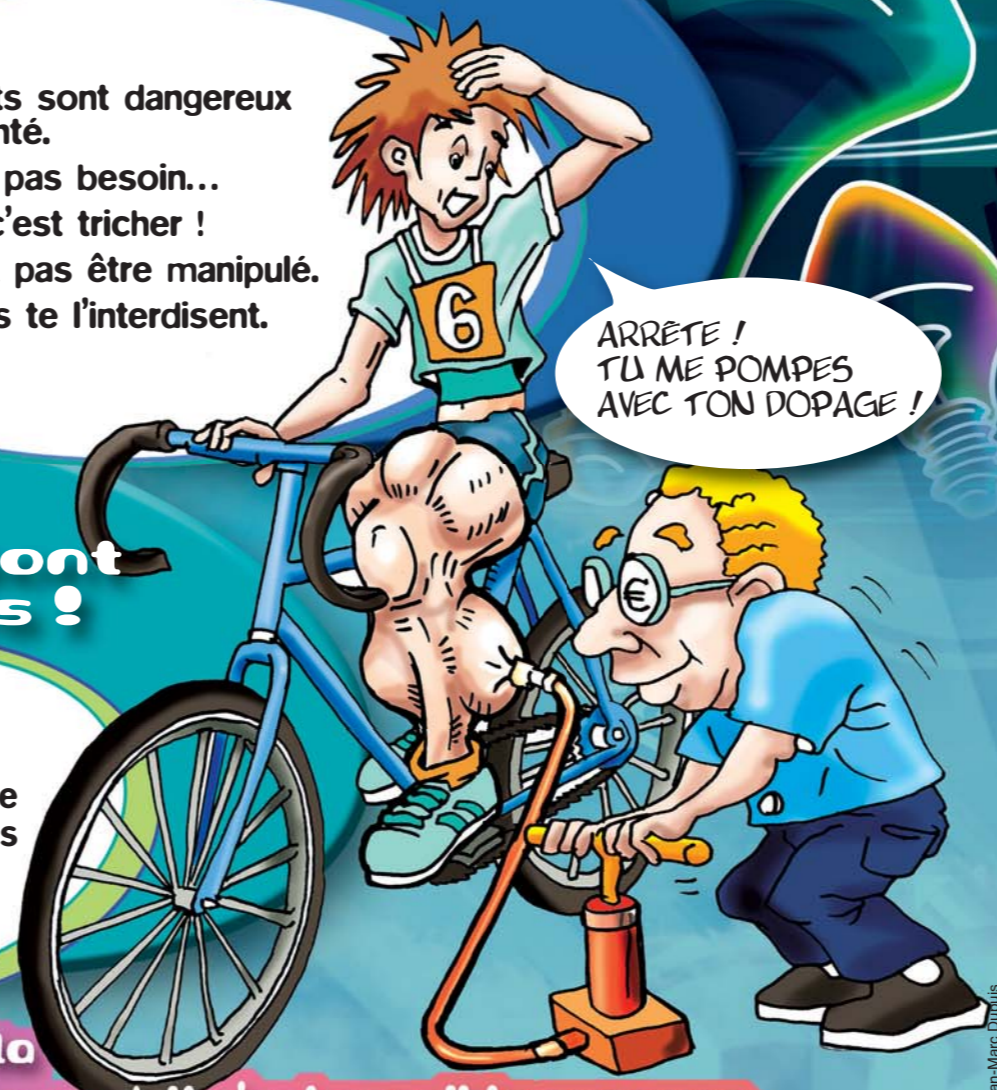
- Les produits sont dangereux pour ta santé.
- Tu n'en as pas besoin...
- Se doper c'est tricher !
- Tu ne veux pas être manipulé.
- Tes parents te l'interdisent.

Si on te dit : Prends, ce sont des vitamines !

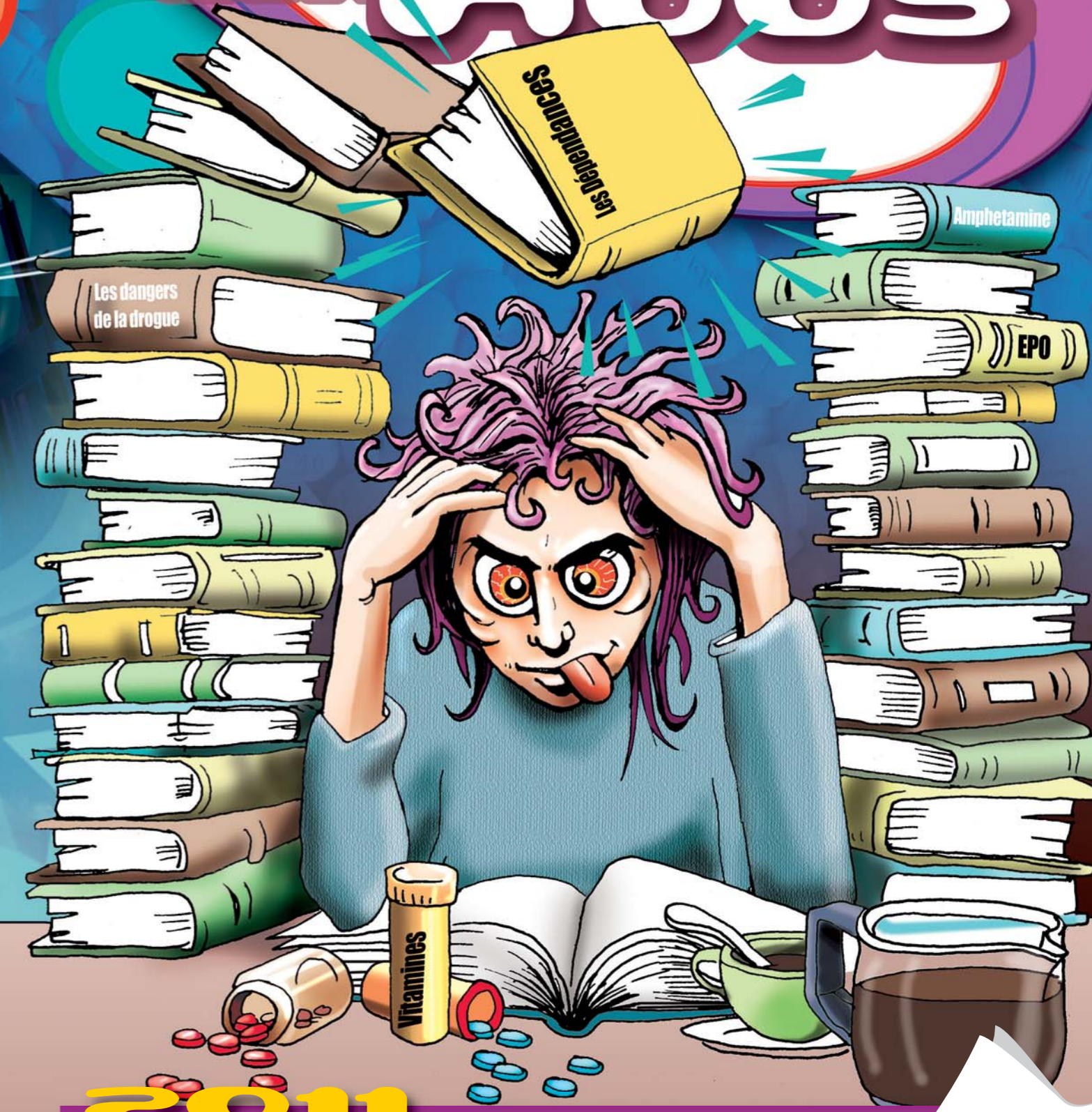
Là tu dois refuser et encore davantage si tu ne connais pas la personne et/ou le produit.

N'oublie pas que la performance sans produit c'est possible avec une bonne hygiène de vie, une alimentation variée, et enfin, en évitant les toxiques "tabac-alcool-drogues et cocktails divers".
Bien s'entraîner pour les examens ou les compétitions.

Non seulement c'est moins dangereux, mais c'est aussi plus efficace.



Lettre aux Ados



2011
MUTUELLE DES DOUANES
ŒUVRE DES ORPHELINS DES DOUANES



Prévention