



Fiche récapitulative : Connaître les méfaits du cannabis

Constat :

Le cannabis est le produit le plus illicite le plus 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.



Le cannabis INFO ou INTOX :

- 1) Le cannabis me détresse et me rend plus performant !

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.

- 2) 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 sociales et familiales.

3) 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.

Le savais-tu ?

« On peut être performant sans avoir recours à des produits grâce à une hygiène de vie adaptée et un environnement favorable. »



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.