

# Dopage sportif

Dans le milieu du cyclisme, l'expression « faire le métier » signifie : se doper. À l'approche des Jeux olympiques d'hiver, j'ai pensé te parler des différentes formes de dopage dans le sport. Sache qu'il n'y a pas juste les sportifs de haut niveau qui ont recours au dopage. De plus en plus, cette pratique se répand à toutes les couches de la société.

Depuis plus de 3000 ans, les Chinois se servent du ginseng comme stimulant. Au 6<sup>e</sup> siècle av. J-C, les Grecs tentaient d'améliorer leurs performances sportives en ingérant différents types de viandes. Les sauteurs mangeaient de la chèvre, les boxeurs du taureau alors que les lutteurs, eux, mangeaient du porc.

Au début des années 1900, le dopage « chimique » fit son apparition dans différentes disciplines sportives. Certains athlètes avaient recours à des substances de type stimulant tel que la caféine, le thé ou l'alcool. Puis en 1904 on commença à voir des athlètes s'injecter de la strychnine. Certains cyclistes prenaient des cubes de sucre sur lesquels on ajoutait de l'éther et de l'alcool à 90%.

Dans les années 60 le dopage « moderne » fit son apparition. Voici les différentes catégories :



## LES AMPHÉTAMINES

**EFFETS :** Elles agissent au niveau du système nerveux central en libérant la dopamine dans le cerveau. Elles ont aussi pour conséquence de supprimer les effets de la fatigue durant les efforts prolongés.

### EFFETS SECONDAIRES :

- Altération du jugement
- Paranoïa
- Comportement violent
- Accélération du rythme cardiaque
- Déshydratation
- Tremblement
- Dépendance
- Insomnie
- Difficulté de concentration

**CONSEIL :** Si tu utilises des amphétamines, assure-toi de toujours t'hydrater suffisamment, même si tu n'as pas soif, n'oublie pas de manger un peu. Si tu as des problèmes cardiaques : évite d'en consommer. Évidemment, si tu t'injectes sers-toi toujours de matériel stérile et dispose-le de façon sécuritaire.

## LES ANABOLISANTS

**EFFETS :** Les anabolisants sont des substances qui accroissent l'anabolisme. Ce qui a pour conséquence d'augmenter la masse musculaire et de favoriser la récupération après l'effort.

### EFFETS SECONDAIRE :

- Acné
- Calvitie
- Augmentation de la pilosité chez la femme
- Maux de tête
- Diminution de la taille des testicules (infertilité et impuissance)
- Saute d'humeur (rage des stéroïdes)
- Dépression

**CONSEIL :** Les stéroïdes sont généralement injectés de façon intramusculaire. Utilise toujours du matériel stérile. Sers-toi de seringues de 3 cc et utilise les aiguilles de calibre 21 à 25, d'une longueur suffisante pour atteindre le muscle (va sur le site Internet de CATIE où il y a un guide explicatif sur l'injection sécuritaire de stéroïde).

## EPO ÉRYTHROPOÏÉTINE

**EFFETS :** Stimule la fabrication de globules rouges, ce qui accroît le transport de l'oxygène dans le sang. Ceci a pour effet d'améliorer le vo2 (consommation maximale d'oxygène) d'environ 10 à 15 %. J'imagine que je vous perds? Bref, l'EPO est surtout destiné aux athlètes d'endurance. Très peu d'athlètes récréationnels l'utilisent.

Bon, si tu décides de te doper, que ce soit pour améliorer ton apparence physique, ou tes performances sportives, rappelle-toi qu'il y a toujours des conséquences à court et à long terme. Il faut TOUJOURS utiliser du matériel stérile dans le cas d'injection. Dispose de tes seringues dans un contenant prévu à cet effet. Si tu vas sur internet, méfie-toi des sites faisant l'apologie des stéroïdes. Consulte le site de CATIE ou tout autre site venant d'organismes reconnus. ■

Erik  
Infoman à Montréal

Illustration © Earman Gubway

### Sources :

- <http://www.dopage.info/article-4533587.html>
- <http://muscle.rmc.fr/90067/LE-DOPAGE/> - [http://science-citoyen.u-strasbg.fr/dossiers/dopage/effets\\_dopants/tous\\_fiches.php?id=tous](http://science-citoyen.u-strasbg.fr/dossiers/dopage/effets_dopants/tous_fiches.php?id=tous)
- <http://blog.proteinepascher.fr/des-chiffres-alarman/>
- <http://www.all-musculaction.com/nutrition/dopage-produits-dopants/>
- [http://www.camh.net/fr/About\\_Addiction\\_Mental\\_Health/Drug\\_and\\_Addiction\\_Information/anabolice\\_steroïdes\\_dyk\\_fr.html](http://www.camh.net/fr/About_Addiction_Mental_Health/Drug_and_Addiction_Information/anabolice_steroïdes_dyk_fr.html)
- <http://www.irbms.com/rubriques/Dopage/steroïdes-anabolisants.php>

- <http://www.catie.ca/feuillets.nsf/b95224062c09b77985256864005d44d/52d4a7860d472c15852566e100592a?11OpenDocument>
- <http://www.rfi.fr/fichiers/mfi/sante/1257.asp>
- <http://www.centres-pharmacodependance.net/grenoble/ORITHYE/Monograp/Anabolis.htm>
- <http://www.cqld.ca/fr/fr/eq/20-dopage.htm>
- <http://www.crnaj.ca/cgi/content/full/179/4/305>
- <http://www.cnrs.fr/Cnrs/presses/n25a1.html>
- <http://www.bodysteroid.com/>