

SPORT & CANNABIS

QUESTIONS ET RÉPONSES

Les questions des sportifs et de leur encadrement concernant l'usage de cannabis dans le sport sont nombreuses. En voici quelques unes parmi les plus représentatives posées par les élèves du Pôle Espoir Rugby du lycée Hyères-Costebelle.

Qu'est-ce que le cannabis et quelles sont les différences entre les appellations herbe, shit, chanvre, etc ?

Le cannabis, ou chanvre indien, est une plante originaire des contreforts de l'Himalaya. Cultivé pour ses fibres, le cannabis était utilisé au XVII^e siècle pour fabriquer des voiles et des cordages. Il donnera son nom à une célèbre avenue de Marseille : la Canebière !

Le cannabis contient une substance active qui agit sur le cerveau, le THC (Tétra-Hydro-Cannabinol). Sa concentration varie en fonction des préparations et de la provenance du

produit. Le cannabis est généralement fumé et mélangé avec du tabac. Il peut aussi être consommé en infusion ou en gâteau.

On trouve le cannabis sous plusieurs formes :

- L'herbe ou marijuana : ce sont les feuilles et fleurs séchées (concentration de 4 à 9 % de THC pour un produit non coupé).
- Le haschich, ou shit : appelé selon sa provenance "marocain", "libanais" ou bien encore "afghan", il s'agit de la résine sécrétée par la plante compressée en plaques ou en barrettes (de 8 à 40% de THC). Autre variété, le pollen est fabriqué à partir de la

poudre qui tombe des plants femelles de cannabis, passée au tamis et pressée. Le haschich est fréquemment coupé avec d'autres substances plus ou moins toxiques comme le henné, le cirage, la paraffine..

- L'huile de cannabis : l'usage de cette pâte liquide, très concentrée en principe actif, est peu répandu.

En quoi le cannabis améliore-t-il les performances sportives ?

Le cannabis est anxiolytique et sédatif au même titre que l'alcool ou les benzodiazépines. Mais il est beaucoup plus discret et agréable en raison de l'absence quasi-totale d'effets indésirables. Cette caractéristique est particulièrement bien maîtrisée par les sportifs qui ne recherchent aucune ivresse et maîtrisent parfaitement les doses. Employé en quantité minimale, le cannabis est destiné uniquement à procurer un apaisement physiologique avant d'entrer sur le terrain : fréquence cardiaque normale, tension basse. Il s'agit donc d'une préparation à l'effort et d'une suppression du stress, celui-ci produisant sur l'organisme l'équivalent d'un effort physique avant le début de la compétition. Il est donc utilisé comme dopant dans les heures qui précèdent une compétition. A la différence de l'alcool, il n'induit ni diminution de la force musculaire, ni réchauffement non maîtrisé de l'organisme, ni hydratation inutile. Contrairement aux benzodiazépines, le dosage est facile et peut être réduit au strict nécessaire, sans relâchement musculaire prolongé, sans sédation ni endormissement. Par contre, si le cannabis relaxe, la nicotine contenue dans le tabac peut être aussi stimulante et donc majorer les effets du stress.



Où sont stockés les déchets du cannabis dans l'organisme ?

Combien de temps après consommation peut-on en retrouver dans les urines ?

Le tétrahydrocannabinol (THC), principe actif du cannabis, est très lipophile. Il quitte donc très rapidement le sang pour se dissoudre dans les graisses de l'organisme et notamment le cerveau qui est un organe très gras. Il repasse ensuite dans le sang de manière quasi indétectable (inférieur à 1 µg/l) d'où il rejoint l'urine après avoir été transformé par le foie sous une forme hydrosoluble, le THC-COOH. C'est la raison pour laquelle on le trouve plus facilement et plus longtemps dans l'urine.

Après une seule prise, le THC est détectable pendant trois à cinq heures environ dans le sang mais pendant 5 à 7 jours dans l'urine. Cependant, si on fume plus d'une ou deux fois par semaine, le cannabis a tendance à saturer les tissus gras et l'urine peut alors être positive pendant plusieurs semaines et, en tout état de cause, tant que les tissus gras en contiennent.

Que se passe-t-il lorsqu'on respire le cannabis de ses copains dans une soirée ou dans le train par exemple ?

Quand on respire le cannabis des autres fumeurs, on peut être positif au THC dans le sang et au THC-COOH dans l'urine. Évidemment, l'imprégnation est beaucoup plus faible et dure moins longtemps. Tout dépend à quel point l'air respiré est confiné. À l'air libre, il y a peu de chance d'être positif plus d'une heure dans le sang et quelques heures dans l'urine. Dans un lieu clos, on peut être positif au THC dans le sang pendant une heure ou deux et une journée dans l'urine. En voiture fenêtres fermées, il y a peu de différence entre un fumeur actif et un fumeur passif.

Le cannabis est-il plus dangereux que le tabac ?

L'usage de cannabis va souvent de pair avec celui du tabac. Si leurs effets s'additionnent, le tabac entraîne une dépendance physique et psychique rapide et forte. À long terme, le tabac, associé ou non avec du cannabis, est très nocif pour le système cardio-vasculaire et respiratoire. Les goudrons contenus dans la fumée de cannabis et de tabac sont cancérigènes. Un risque de cancer précoce du poumon (avant 45 ans) pourrait être favorisé par les inspirations profondes et les effets bronchodilatateurs du cannabis.

Pourquoi le cannabis est-il sur la liste des produits dopants ?

Le cannabis figure sur les listes internationales, européennes et françaises des substances interdites. Son usage est sanctionné par les fédérations sportives et le Conseil de prévention et de lutte contre le dopage (CPLD). En effet, il peut améliorer les performances dans certains cas bien déterminés et il présente des risques pour la santé des sportifs, quel que soit leur âge, leur discipline et leur niveau de pratique.

De plus, le cannabis est un produit stupéfiant interdit par la loi. Sa consommation expose à des risques dans diverses circonstances de la vie : accidents de la route, du travail, mise en relation avec le trafic de drogue, conséquences sociales, pénales...

RÉPONSES :

Dr Yves Jacomet, AMLD Nice.

Dr Pruvost, DRJS (Direction régionale Jeunesse et Sports). Dr Spadari, CELP (Centre d'évaluation et d'information sur les Pharmacodépendances). Dr Galland, AMLD Marseille. M. Roux-Comoli, CPLD (Conseil de Prévention et de Lutte contre le Dopage). Isabelle Robert, CIRDD Paca (Centre d'information et de ressources sur les drogues et les dépendances).

En parler, se faire aider

➤ DROGUES ALCOOL TABAC INFOS SERVICE (DATIS)

- 113 N° vert, anonyme et gratuit
 - www.drogues.gouv.fr
- questions/réponses anonymes

➤ ÉCOUTE DOPAGE

- 0800 15 2000 N° vert

Consulter, se soigner

➤ ASSOCIATION MÉDITERRANÉENNE DE PRÉVENTION ET DE TRAITEMENT DES ADDICTIONS (AMPTA)

- Consultation cannabis, alcool, ecstasy... pour les jeunes et leurs familles à Marseille, Martigues, Aubagne et La Ciotat
- 0 800 36 54 78** N° Vert

➤ ANTENNES MÉDICALES DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

AMLD MARSEILLE HÔPITAL SALVATOR

Direction médicale Centre Anti-poison
249 Bd Ste Marguerite - BP 51
13 274 Marseille cedex 9
Tél : 04 91 74 00 65
Email : marc.valli@ap-hm.fr
Consultations les lundis et mercredis après-midis.
Médecin responsable : Dr Marc Valli

AMLD NICE HÔPITAL PASTEUR

Service de pharmacologie-toxicologie
30 av. de la Voie Romaine
BP 69 - 06 002 Nice cedex 1
Tél : 04 92 03 81 28
Fax : 04 92 03 82 18
Email : jacomet.y@chu-nice.fr
Consultations tous les jours sur RV.
Médecin responsable :
Dr Yves Jacomet

CANNABIS ET CONTRÔLES ANTI-DOPAGE EN CHIFFRES

En 2002, 7 833 prélèvements ont été réalisés en France par les médecins préleveurs sur les sportifs français et étrangers. 6,4 % se sont révélés positifs, dont 42% liés à l'usage de corticoïdes et 21% de cannabis. Apparemment peu présent dans certains sports (5% en cyclisme, 6% en athlétisme et 11% en haltérophilie), dans d'autres, ce pourcentage est nettement supérieur à la moyenne (36% en rugby, 66% en basket-ball, 100% en golf !)

Contrôles anti-dopage 2002, statistiques ministère des Sports