



Ile de France
Rugby

Le cannabis

La drogue illicite la plus consommée en France

Les acteurs du rugby manquent souvent d'informations sur les questions de dopage. L'Ile de France Rugby a donc décidé d'éditer des dossiers pédagogiques sur les différents produits dopants et les risques associés. N'hésitez pas à les partager et à les diffuser au plus grand nombre.



Florian Grill
Président de l'Ile de France Rugby
Membre élu du Comité Directeur de la FFR



Le dopage est une thématique sur laquelle les clubs manquent cruellement d'information !

Nous avons pu le vérifier lors d'une réunion du Conseil des Présidents de clubs d'Ile de France, lors de laquelle chacune et chacun disait à quel point il était démuni dans son club alors que les produits dopants touchent les jeunes comme les seniors et qu'ils sont trop facilement accessibles au grand public et par internet notamment.

L'Ile de France Rugby s'est immédiatement mobilisée avec un **grand plan de sensibilisation de tous les acteurs des clubs**, les dirigeants bien sûr, mais d'abord et peut être surtout, les éducateurs qui sont les plus influents auprès des jeunes joueuses et joueurs.

En complément de ces dossiers pédagogiques thématiques diffusés à tous, des réunions sont programmées dans les départements au plus près des clubs.

Il est indispensable qu'un dialogue s'instaure entre les dirigeants, les éducateurs et les jeunes pour leur avenir et celui de notre sport. **Mobilisons-nous !**



Docteur Gaëlle Tello
Élue au Comité Exécutif de l'Ile de France Rugby
Antenne médicale de Fontainebleau
Centre National des Sports de la Défense

Nous allons régulièrement publier sur le site et les réseaux sociaux de l'Ile de France Rugby des articles d'information antidopage pour aider les clubs à faire front. Ce mois-ci, un article sur le cannabis, drogue illicite la plus consommée en France.



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le cannabis est une plante. Il est utilisé comme produit psychoactif sous forme « d'herbe » (mélange de feuilles, de tiges et de fleurs séchées), de résine (obtenue en pressant les fleurs), ou plus rarement d'huile (résine macérée dans de l'alcool).

Le principe actif responsable des effets du cannabis est le THC (Tétrahydrocannabinol).

Appellations : marijuana, ganja, beuh, zeb, weed, zamal, haschisch, h, shit, teuchi, chichon, chocolate...

Le cannabis peut être :

- fumé sous forme de cigarettes roulées avec du tabac (joint), avec une pipe (shilom), ou avec une pipe à eau (bang, narghilé),
- vaporisé à l'aide d'un vaporisateur, d'une pipe à eau munie d'une douille, ou d'une cigarette électronique,
- ingéré sous forme de préparation culinaire (gâteau et infusion principalement...).



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les français sont de gros consommateurs de cannabis (les plus gros consommateurs d'Europe !). En 2016, 42 % des français entre 18 et 64 ans (17 millions) ont expérimenté le cannabis au moins une fois dans leur vie. 11% des français (5 millions) en ont consommé dans l'année. 1,4 million au moins 10 fois dans le mois et 700 000 en consomment tous les jours (enquête baromètre santé 2016 par Santé publique France et l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies).

Les effets le plus souvent recherchés lors d'une consommation occasionnelle sont :

- une relaxation,
- une euphorie qui donne envie de rire pour un rien,
- une intensification des perceptions sensorielles, ainsi qu'une modification de l'appréciation du temps et de l'espace : le temps semble passer plus lentement alors que les sons, les images et les sensations tactiles augmentent en intensité et en finesse,
- une impression de « planer »,
- une facilitation de la parole et de la relation aux autres (désinhibition).



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Durée des effets :

Lorsque le cannabis est fumé, ses effets apparaissent rapidement, s'intensifient au bout de 15 à 20 minutes et durent entre 2 et 4 heures.

Lorsqu'il est ingéré, ses effets apparaissent au cours de la digestion (selon les cas, entre 1/2h et 2h après la consommation) et ont une durée plus longue (4 à 6 heures).

En cas de consommation régulière de cannabis, une dépendance psychique se crée. De plus, la consommation régulière et prolongée dans le temps entraîne l'utilisateur à augmenter les doses consommées pour obtenir les mêmes effets.



LES CIBLES

**Quels sportifs peuvent
être tentés d'en utiliser ?**



LES CIBLES :

Les effets du cannabis sont plutôt contraires à la performance sportive **puisqu'ils ralentissent le sportif** physiquement et mentalement.

Ils sont en général consommés dans **un cadre festif**, à distance d'un match, sans recherche d'amélioration des performances sportives.

Certains sportifs ayant tendance à stresser peuvent consommer une faible quantité de cannabis avant leur match. **Ils recherchent les effets tranquillisants** du cannabis pour diminuer le stress d'avant match. La quantité consommée doit être très faible pour que les effets aient disparu avant la fin de l'échauffement et ne nuisent pas à la performance sportive pendant le match.

De plus, la consommation de cannabis **peut améliorer la récupération**, ce qui peut être tentant lorsqu'un sportif doit multiplier les matchs sur de courtes périodes.

Parfois, la consommation de cannabis chez un sportif professionnel ou en pôle Espoir peut être un **signe d'une désadaptation au sport de « haut niveau »**. Il peut s'agir d'une période de vulnérabilité déclenchée par une blessure grave, par un manque de soutien ou un isolement familial ou par une trop grande pression de la part de l'encadrement et des proches par rapport aux résultats sportifs ou scolaires.

LES RISQUES

**Quels sont les risques pour
la santé et les effets indésirables ?**

LES EFFETS INDESIRABLES :

Les effets indésirables lors d'une consommation occasionnelle sont :

- baisse de la capacité de **concentration**, altération de la **mémoire immédiate**,
- ralentissement du **temps de réaction** (très dangereux lors de la conduite de véhicule),
- problèmes de **l'équilibre**, problèmes de **coordination**,
- **voix enrouée**, toux, bouche sèche,
- **rougeur des yeux**, dilatation de la pupille,
- **somnolence**,
- augmentation de la **tension artérielle**, du **rythme cardiaque** (palpitations),
- augmentation de **l'appétit**, fringales,
- **troubles digestifs** (nausées, plus rarement vomissements et diarrhées),
- **maux de tête**,
- risque de «bad trip» avec **sentiment de malaise et d'angoisse intense**, tremblements, sueurs, hallucinations, difficultés à respirer, palpitations...

En cas de consommation occasionnelle, ces troubles durent quelques heures. Mais, en cas de consommation régulière, ces troubles durent beaucoup plus longtemps.

En 2015, l'Observatoire national interministériel de la sécurité routière estimait que 23% des personnes mortes sur la route l'étaient dans un accident impliquant un conducteur sous influence de stupéfiants. Cela représente 790 décès.





LES RISQUES :

Quelle que soit la fréquence de consommation, même lors d'une première prise, la personne s'expose à des risques importants pour sa santé :

- Déclenchement de **troubles mentaux durables** (par exemple schizophrénie), aggravation des troubles des personnes souffrant de troubles mentaux.
- Apparition d'**anxiété**, de **crises de panique** ou de **paranoïa**, d'un **état dépressif**.
- **Limitation des capacités et de l'intérêt à apprendre** ou à réaliser des tâches qui demandent de la concentration qu'elles soient scolaires ou professionnelles.
- **Infarctus du myocarde** pouvant mener au **décès** (même chez un jeune consommateur, même sans aucun antécédent de troubles cardiaques).

Les risques d'une consommation régulière de cannabis incluent :

- **Problèmes de mémoire** pouvant entraîner des difficultés scolaires ou professionnelles : entre 16 et 30 ans, les consommateurs quotidiens ont 5 fois plus de risques d'être au chômage et 10 fois moins de chances d'avoir un diplôme universitaire que les autres.
- **Ralentissement psychomoteur**, **fatigue**, **difficultés à se réveiller**, état «passif».
- **Perte de motivation** avec un désintérêt pour les loisirs habituels, **isolement** (diminution des contacts avec famille et amis, repli sur soi).
- **Sautes d'humeur**, **sensation d'anxiété** ou de paranoïa.



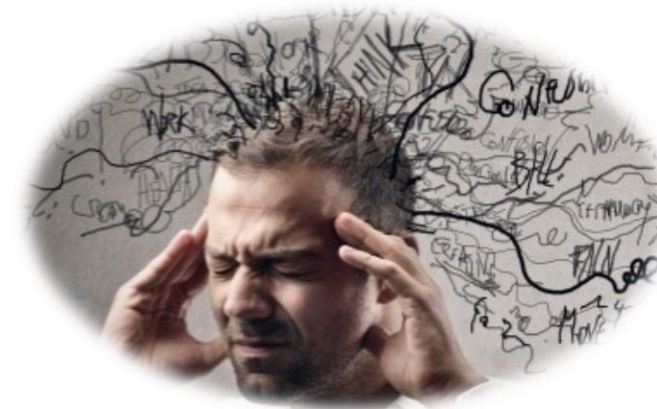
LES RISQUES :

Les risques d'une consommation régulière de cannabis incluent :

- **Diminution de la fertilité** : chez les hommes, diminution de la production de sperme, de la mobilité des spermatozoïdes et de leur durée de vie. Chez les femmes, risque augmenté de kystes de l'ovaire et risque d'infertilité si consommation de cannabis dans l'année précédant la tentative de conception. De plus, la grossesse est plus difficile avec un risque augmenté de fausses-couches et de grossesses extra-utérines.
- **Bronchite chronique.**
- **Cancer des poumons, de la bouche, langue et gorge.**

A l'arrêt de la consommation, les consommateurs réguliers peuvent présenter les signes suivants pendant quelques semaines:

- sentiment de mal-être, d'irritabilité, de stress,
- troubles du sommeil (difficultés à s'endormir, réveils nocturnes, cauchemars),
- sueurs froides, transpiration excessive,
- migraines,
- difficultés de concentration.



LES SIGNAUX

**Quels signes peuvent faire suspecter
une consommation de cannabis ?**



LES SIGNAUX :

Il est possible de surprendre un sportif en train de consommer du cannabis. La pratique étant très fréquente dans la société, les sportifs ne se cachent pas forcément pour fumer du cannabis. Vous en avez déjà probablement vus fumer dans l'enceinte du stade à la fin d'un match ou d'un entraînement... C'est l'occasion pour **entamer un dialogue**.

Les parents et proches peuvent également trouver du cannabis dans ses affaires (sachets d'herbe, barrettes...), ou des accessoires servant à consommer du cannabis (cigarettes en partie émiettées, tuyaux, papier à rouler, broyeurs, pince-joint, pipe à eau, briquet...)

Plusieurs signes peuvent faire évoquer une consommation de cannabis :

- yeux rouges,
- toux persistante,
- temps de réaction lent, troubles de la mémoire,
- chute des résultats scolaires, performances moins bonnes au travail, baisse des performances sportives,
- dépenses inexplicables,
- fenêtre de sa chambre ouverte plus souvent que d'habitude, le soir, même quand il fait froid.



LES SIGNAUX :

Si vous avez des doutes quant à une éventuelle consommation de cannabis d'un de vos proches, le plus simple est de lui poser la question. Même si la réponse peut être difficile à entendre, entamer un dialogue est important. Les sportifs ont besoin de pouvoir parler mais également d'être écoutés.

Le portail des addictions Addict AIDE propose des tests pour évaluer la consommation de cannabis.

Les tests [ALAC](#) et [CAST](#), aident à repérer une éventuelle consommation problématique. Un troisième test pour [mesurer la gravité de l'addiction](#) est également disponible sur le site.

LES SANCTIONS

Quelles sont les sanctions ?



LES SANCTIONS EN CAS DE CONTRÔLE ANTIDOPAGE LORS D'UN MATCH :

Une substance est considérée comme interdite par l'Agence Mondiale Antidopage si elle répond à 2 des 3 critères suivants :

- 1/ la substance a le potentiel d'améliorer la performance sportive
- 2/ l'usage de la substance présente un risque réel pour la santé du sportif
- 3/ l'usage de la substance est contraire à l'esprit sportif

Les effets du cannabis sont plutôt contradictoires avec la performance sportive. Mais, sa consommation présente un risque pour la santé du sportif et son usage (illégal) est bien évidemment contraire à l'esprit sportif. Le cannabis fait donc partie de la liste des interdictions de l'Agence Mondiale Antidopage : il est interdit en compétition.



LES SANCTIONS EN CAS DE CONTRÔLE ANTIDOPAGE LORS D'UN MATCH :



Le cannabis est dépistable :

- dans les urines :
 - de 3 à 5 jours dans les urines en cas d'usage occasionnel (entre 1 et 9 consommations au cours de l'année),
 - 30 à 70 jours dans les urines en cas d'usage régulier.
- dans le sang :
 - de 2 à 8 heures dans le sang pour le THC mais jusqu'à 72h pour le THC-COOH, un autre métabolite du cannabis,
 - chez les usagers ayant une consommation quotidienne et intensive, le THC peut parfois être dépisté dans le sang jusqu'à un mois après l'arrêt de la consommation.
- dans la salive :
 - 6 à 8 heures dans le cas d'un usage occasionnel et modéré (entre 1 et 9 usages au cours de l'année),
 - jusqu'à 24h, voire dans certains cas jusqu'à 8 jours après l'arrêt de la consommation dans le cas d'un usage chronique quotidien.

Un joueur peut donc être contrôlé positif même si la consommation de cannabis remonte à des jours ou semaines avant le match.





LES SANCTIONS EN CAS DE CONTRÔLE ANTIDOPAGE LORS D'UN MATCH :

Les sanctions disciplinaires en cas de contrôle antidopage positif au cannabis lors d'une compétition ou match:

- une suspension pouvant aller jusqu'à 2 ans : interdiction de participer à des compétitions ou manifestations sportives de la FFR,
- une sanction financière,
- une publication du résumé de la procédure antidopage, avec le nom du sportif, le nom des produits dopants consommés, et les sanctions prises,
- une annulation automatique des résultats individuels,
- une sanction à l'équipe si plus de 2 membres de l'équipe sont contrôlés positifs pendant 1 match : perte de points, disqualification...





Exemples de sanctions suite à des contrôles antidopages positifs au cannabis :

- M. T.M., pratiquant le rugby à XIII, a été soumis à un contrôle antidopage le 30 octobre 2016, à Vaudreuil-Dorion (Pyrénées orientales) lors de la rencontre de rugby à XIII du Championnat Élite 1 opposant Palau à Saint-Gaudens. Son prélèvement contenait du cannabis (265ng/ml). Il a été **interdit de participer pendant 2 ans** aux manifestations sportives de la Fédération française de rugby à XIII et de la Fédération française de rugby.
- M. K.L., pratiquant le rugby à XV, a été soumis à un contrôle antidopage le 15 mai 2016, à Longvic (Côte d'or), à l'occasion de la rencontre Stade Dijon Côte d'or/CSM Gennevillois. Les analyses effectuées ont fait ressortir la présence de cannabis (664ng/ml). Il a été **interdit de participer pendant 1 an** aux manifestations sportives de la Fédération française de rugby à XIII et de la Fédération française de rugby.
- M. B.H., pratiquant le rugby à XV, a été soumis à un contrôle antidopage le 15 novembre 2015, à Figeac (Lot), à l'occasion de la rencontre Figeac/Cahors, comptant pour le championnat de France de deuxième division fédérale de rugby. Les analyses effectuées ont fait ressortir la présence de cannabis (468ng/ml). Il a été **interdit de participer pendant 1 an** aux manifestations sportives de la Fédération française de rugby à XIII et de la Fédération française de rugby.
- J. S., joueur de l'équipe U19 des Îles Turques et Caïques (Bahamas), a été contrôlé le 11 juillet 2015 lors d'un tournoi à Miami qualificatif pour le trophée mondial de rugby à XV des moins de 20 ans. Son prélèvement contenait du cannabis à plus de 180ng/ml. Il a été **suspendu de compétition pendant 2 ans**.





LES SANCTIONS PENALES :

Le cannabis est une drogue classée parmi les stupéfiants. La **consommation de cannabis** est interdite en France : risque d'**amende jusqu'à 3750€** et de peine de **prison jusqu'à 1 an** (article L3421-1 du Code de la Santé Publique)

Si contrôle positif au cannabis au volant d'un véhicule : **amende jusqu'à 4500€**, jusqu'à **2 ans d'emprisonnement**, **perte de 6 points** sur son permis de conduire, immobilisation possible du véhicule.

Si contrôle positif au cannabis et à l'alcool au volant d'un véhicule : **amende jusqu'à 9000€**, jusqu'à **3 ans d'emprisonnement**, **perte de 6 points** sur son permis de conduire, immobilisation possible du véhicule. Mélanger alcool et cannabis multiplie en moyenne le risque d'accident par 14 !

Si une personne positive au cannabis a provoqué un accident mortel, elle risque 10 ans de prison et 150 000€ d'amende. De plus, elle perd pour elle-même le bénéfice des assurances et ne sera pas remboursée des frais engagés.





LES SANCTIONS PENALES :

L'incitation à l'usage et au trafic et la présentation du cannabis sous un jour favorable sont interdites : **amendes jusqu'à 75 000€ et jusqu'à 5 ans d'emprisonnement** (article L3421-4 du Code de la Santé Publique). Il est donc interdit d'inciter à la consommation, ne serait ce qu'en portant un T-shirt où figure une feuille de cannabis.

Les actes de trafic de cannabis sont interdits : **amendes jusqu'à 7 500 000 € et peines de prison, jusqu'à 30 ans de réclusion criminelle** (articles 222-34 à 222-43 du Code Pénal). Si l'on vend ou donne du cannabis, même en très faible quantité et même pour "dépanner" une connaissance, on peut être condamné.





Exemples de condamnations liées au cannabis :

- Un homme de 31 ans, à Reims, a été condamné en décembre 2017 à **1 an de prison** pour détention et usage de cannabis. Il avait été surpris par la brigade anti criminalité en train de fumer un joint et avait essayé de fuir et de se débarrasser de 97 grammes de cannabis.
- Une femme a été contrôlée positive au cannabis au volant de son véhicule en Bretagne. Elle a été condamnée en avril 2017 à **4 mois de prison avec sursis, interdiction de repasser le permis de conduire avant 6 mois, et confiscation de son véhicule.**
- Un homme de 52 ans faisait pousser du cannabis dans une chambre du domicile à Ezanville (95). Il consommait la moitié de sa production et vendait le restant à trois clients. Alors que son casier judiciaire était vierge, il a été condamné en août 2016 à **3 ans de prison** dont deux ans fermes. Sa colocataire a été considérée comme complice est a été condamnée à **18 mois de prison** dont 10 avec sursis. Un des clients a été condamné à **8 mois de prison** avec sursis.



LES SANCTIONS SOCIALES, SCOLAIRES / PROFESSIONNELLES :

Si un élève est surpris en train de consommer du cannabis en milieu scolaire, ou si on trouve du cannabis dans ses affaires, son casier, il sera probablement **exclu de l'établissement**.

De même en cas de consommation pour un jeune sportif en « pôle espoir », il sera **renvoyé de la structure sportive**, et ses rêves d'accès au sport de haut niveau ou sport professionnel seront brisés. Les parents sont en général tenus informés du motif d'exclusion.

Les employeurs peuvent procéder à des tests de dépistage salivaires des stupéfiants. Il y a un risque de **licenciement pour faute grave** en cas de consommation ou de détention de cannabis sur le lieu de travail. Un joueur professionnel peut ainsi être licencié à cause d'une consommation de cannabis ou d'un contrôle anti dopage positif au cannabis.





LES SANCTIONS SOCIALES, SCOLAIRES / PROFESSIONNELLES :

En cas de condamnation pour une consommation ou détention de cannabis, cela est inscrit sur le **casier judiciaire**. Cela peut avoir des conséquences sur la vie professionnelle future : avoir une condamnation sur son casier judiciaire est **incompatible avec de nombreux emplois** :

- **emplois de la fonction publique** (pompier, policier, gendarme, militaire, professeur, éducateur ...),
- **emplois réglementés** (chauffeur de taxi, moniteur d'auto-école, assureur, agent de sécurité, avocat, médecin, infirmière, agent de voyage...),
- **emplois en relation avec les enfants** (assistante sociale, assistante maternelle, puéricultrice, agent sportif, animateur de centre de vacances ...).

Certains employeurs font effectuer des **tests de dépistage cannabis à l'embauche** pour les emplois à risques et à responsabilités. Les candidats sont prévenus en avance de ce test. En cas de positivité du test, ils ne sont pas embauchés.



LES ALTERNATIVES

Comment diminuer son stress d'avant match et comment améliorer sa récupération sans consommer de cannabis ?



LES ALTERNATIVES :

Comment diminuer le stress d'avant match/compétition ?

La qualité de la **relation privilégiée entraîneur-sportif** permet de préparer psychologiquement le sportif avant une compétition : réassurance, encouragements, consignes d'avant match... **Une préparation mentale** complémentaire peut être bénéfique pour les sportifs particulièrement anxieux. Des techniques de sophrologie, visualisation de l'effort/du match, etc... peuvent être utilisées. Quelques séances avec un préparateur mental permettent de découvrir ces techniques et d'apprendre à les réaliser soi-même. C'est une sorte d'échauffement mental, très efficace. De plus en plus de sportifs de haut niveau utilisent ces techniques d'optimisation du potentiel.

Après le match, pour améliorer la récupération, des **techniques de relaxation et des massages de récupération** peuvent être réalisés. De plus, une **bonne hydratation** (de préférence une eau fortement minéralisée) et une **alimentation adaptée** (glucides, protéines) accélèrent la récupération. En cas de nécessité de récupération rapide, par exemple en cas de matchs rapprochés, de la **cryothérapie** peut être effectuée : bain d'eau froide, cryothérapie locale, cryothérapie corps entier. Par exemple, le service médical du Centre National de Rugby de Marcoussis dispose de chambres de cryothérapie corps entier. D'autres outils peuvent également être utilisés pour accélérer la récupération : **électro stimulation** (par exemple cefar complex, sport elec...), **bottes de pressothérapie**, cryothérapie + compression (par exemple game ready, cryo-compression...). Ces appareils peuvent être achetés par les clubs et mis à la disposition des joueurs par l'intermédiaire des soigneurs de l'équipe.

En cas de questions, d'envie d'en savoir plus, n'hésitez pas :

- à en discuter avec vos proches,
- à aller consulter un médecin,
- à contacter Drogues info service,

☎ 0 800 23 13 13, ou 01 70 23 13 13
tous les jours entre 8h et 2h (gratuit et confidentiel),
<http://www.drogues-info-service.fr/>

- à appeler l'antenne médicale de prévention du dopage d'île de France, située à l'hôpital Avicenne à Bobigny. Ils reçoivent les sportifs en consultation. C'est un service anonyme et gratuit :

☎ 01 48 95 72 38
✉ ampd.idf@aphp.fr



Ile de France
Rugby

En cas de suspicion de consommation de cannabis chez un sportif
de votre entourage (famille, ami, joueur de votre équipe), n'hésitez pas :

- à lui en parler
- à lui conseiller d'aller consulter un médecin
- à lui conseiller d'appeler **l'antenne médicale de prévention du dopage d'Ile de France**, située à l'hôpital Avicenne à Bobigny. Ils reçoivent également les sportifs en consultation. C'est un service anonyme et gratuit.

☎ 01 48 95 72 38

✉ ampd.idf@aphp.fr

Les conséquences pour sa santé et pour son avenir professionnel peuvent être très graves si la consommation de cannabis est poursuivie.

- Évitez toutefois un discours trop moralisateur.
- Évitez également de mettre le joueur à l'écart du groupe de façon brutale ou systématique, ce qui risquerait de l'isoler et de le désocialiser encore plus.
- Privilégiez un accompagnement psycho social. En tant qu'entraîneur ou dirigeant, vous pouvez par exemple ne pas inscrire le joueur sur une feuille de match tant qu'il consomme du cannabis mais le faire participer aux séances d'entraînement du groupe (au niveau «code mondial anti dopage», le cannabis n'est interdit qu'en compétition).
- Veillez à faire interdire dans vos stade/tribunes/club-house la consommation de cannabis et autres substances illégales.

Un traitement pour traiter l'addiction au cannabis est actuellement en cours de test aux États Unis. Il pourrait être commercialisé à partir de 2024.



Ile de France
Rugby

FAÎTES CIRCULER CE DOSSIER

En éditant ce dossier, l'Ile de France Rugby vise à informer les clubs et les licencié(e)s ainsi que tous les encadrements aux risques du dopage.

N'hésitez pas à partager l'information autour de vous et notamment dans votre club mais aussi sur les réseaux sociaux. L'enjeu est de taille pour tout le rugby mais aussi et avant tout pour les individus.

Ont contribué à la réalisation de ce dossier :

Contenu scientifique :

Docteur Gaëlle TELLO, élue au Comité Exécutif Ile de France Rugby

Gestion de Projet :

Florian GRILL, Président Ile de France Rugby

Contenu et mise en page :

Claire SALITOT, permanente au CIFR, chargée de la communication.

Création graphique :

Arnaud JOSSE



Ile de France
Rugby