



Toujours plus fort, toujours plus loin:

LE DOPAGE

Texte: Val d'illiez

Connues il y a bien des années, les amphétamines se prenaient pour perdre du poids en coupant tout simplement l'appétit. Parallèlement, cette "drogue" apportait, en plus, un surcroît d'énergie, mais aussi, un effet secondaire qui faisait que l'on pouvait se passer de sommeil. Beaucoup d'étudiants en prenaient en périodes d'examens.

On relate que la Benzédrine®, nom commercial de l'époque, a largement été utilisée pendant la bataille d'Angleterre, en permettant aux aviateurs anglais de tenir en force plus longtemps, tandis qu'en Allemagne, la méthédrine permet aux troupes allemandes de tenir sans repos pendant les 11 jours de la campagne des Balkans. Ce produit dopant est parait-il toujours utilisé aujourd'hui par l'armée américaine.

Mais l'attention des autorités a été attirée lors du Tour de France, en 1967, à la mort du cycliste Tom Simpson. Dès ce moment les contrôles anti dopage se resserrèrent quelque peu en France et aux Etats-Unis et c'est en 1971 qu'un pas fut enfin franchi avec le classement de ces substances comme psychotropes.

Le miracle attendu

Si l'on interroge des utilisateurs, ils vous diront que ça leur donne une énergie incroyable, qu'ils n'ont plus besoin que de 4 à 5 heures de sommeil par nuit, qu'ils sont euphoriques, plein d'audace. Côté scientifique, on constate que, suivant la dose, la fatigue peut être supprimée quasi totalement, la faim coupée, l'état euphorique apporte une confiance en soi

démessurée qui conduit à surestimer ses capacités et sous-estimer les obstacles. Les jugements semblent plus sûrs, la mémoire meilleure mais c'est un leurre. Dans notre société où la performance est au goût du jour, ce genre de psychotropes est recherché aussi bien par les étudiants que par des hommes/femmes d'affaire ou par des personnes inhibées qui doivent accomplir une performance en publique. Qu'il s'agisse de dopage mondain ou sportif, tout cela semble très facile et très tentant: on prend sa dose et nous voilà champion toutes catégories, la star de la soirée, l'orateur brillant, le point de mire envié par tous...

Les sportifs concernés diront qu'ainsi ils peuvent dépasser leurs limites, aller toujours plus loin dans l'endurance, dans l'exploit à accomplir à tous prix.

Speed

Les amphétamines sont également surnommées speed qui signifie "vitesse" en anglais, car elles accélèrent la vitesse de certains organes comme le cœur et les poumons. La température augmente, surviennent des maux de tête, des tremblements, des étourdissements. Suivant la composition du produit, les effets d'hallucination sont plus ou moins forts. L'ecstasy est un dérivé stimulant et hallucinogène de l'amphétamine.

L'enfer annoncé

On n'est pas à la fête pour toujours... Lorsque les effets se dissipent, tous les avantages décrits plus haut changent de couleur. L'euphorie est remplacée par le découragement, le besoin de sommeil

La consommation d'un produit dopant est bien souvent une grande tentation non seulement pour certains sportifs, mais aussi pour toute personne ayant à surmonter un obstacle qu'elle juge quasi infranchissable.

se fait ressentir en même temps qu'une mauvaise coordination des gestes, de la nervosité, une grande lassitude face à tout, réfléchir devient un calvaire. Avec une nouvelle dose d'amphétamines les effets s'inverseront. On est alors rentré dans un cercle infernal.

Effets indésirables:

- Insomnie
- Tremblements
- Découragement
- Maux de tête
- Incapacité à se concentrer
- Troubles digestifs
- Crampes
- Palpitations cardiaques
- Hypertension artérielle
- Dépression
- Nervosité
- Sautes d'humeur
- Tics
- Hallucinations
- Délires de persécution.

Que ce soit: cocaïne, éphédrine ou amphétamines, ces produits dopants font courir le risque grave d'une intoxication aiguë. De par l'accélération du cœur, les risques d'hémorragies cérébrales et pulmonaires sont accrus, accompagnés de sueurs et de vomissements. Mais cela peu aller plus loin avec violence ou suicide. La mort peut également survenir par arrêt cardiaque ou par une température trop élevée.

Lorsque l'usage de ces produits s'accompagne d'autres tels que cannabis, héroïne, alcool ou médicaments, le

danger est encore plus grand.

L'accoutumance

On commence à petite dose. A titre d'exemple, 100 mg peuvent déjà être mortels, mais voilà, peu à peu le corps en demande plus et le toxicomane pourra consommer 10 fois plus sans parvenir à ressentir les mêmes effets qu'au début. Auquel cas, le risque sera grand de compléter ces amphétamines par d'autres excitants.

Dans ce contexte, anxiété et dépression s'installent, hostilité et agressivité sont quotidiennes et le sommeil est perdu. Les problèmes psychiatriques allongent la liste avec hallucinations et délires de persécution.

Comment ça fonctionne?

Comme on l'a dit plus haut, les produits utilisés peuvent être de la cocaïne, de l'héroïne, de l'ecstasy, du cannabis ou voire des médicaments... Toutes ces substances psycho actives agissent sur le cerveau en modifiant l'activité mentale et en provoquant des effets pervers sur le corps.

Comme chacun sait, le cerveau est constitué de millions de cellules, les neurones, qui communiquent entre elles. Nous y avons, entre beaucoup d'autre, deux neuromédiateurs, la dopamine, responsable de notre état d'euphorie, de plaisir et l'adrénaline, qui nous met en état d'éveil, avec le cœur qui bat plus vite et la respiration qui s'accélère. L'activité des amphétamines provoque une libération excessive de ces deux

neuromédiateurs et vident les cellules de leur contenu, ce qui explique la fatigue et la dépression qui surviennent quelques heures après la prise de psychotropes, et qui mène à la dépendance pour quitter cet état et retrouver l'euphorie.

Prévention

Pour éviter de tomber dans ce cercle infernal, il faut tout simplement éviter de commencer! Que ce soit en période de stress ou de festivité - les boîtes de nuits sont de grandes pourvoyeuses de paradis artificiels - il faut pouvoir dire non à la main tendue qui vous propose un cachet ou toute autre forme de miracle synthétique. De plus, la composition d'un produit acheté dans la rue est totalement inconnue et les risques d'intoxication sont très élevés.

La dépendance à l'alcool n'est pas mieux.

Même si depuis la nuit des temps les hommes ont toujours festoyé, que ce soit avec du vin, du cidre ou tout autre breuvage alcoolisé, il n'en est pas moins que la dépendance est là, qui guette. Un mariage, un anniversaire, une réunion entre amis, tout se fête, tout s'arrose joyeusement, mais il faut connaître ses limites.

Dépendance signifie une consommation d'alcool régulièrement excessive, quelles qu'en soient les raisons.

Les causes en sont multiples, voire parfois génétiques. La plus part du temps, cette dépendance à l'alcool est liée à un mal être, une angoisse. Les conséquences médicales sont toujours

LE DOPAGE

là: hépatites (maladie du foie), mauvais fonctionnement du système nerveux, diminution des défenses immunitaires, problèmes cardiaques. Par-dessus tout, une dégradation des relations de la vie sociale est inévitable doublé d'une grande solitude.

En France, 5 millions de personnes auraient des difficultés diverses en rapport direct avec l'alcool consommé régulièrement et, à haute dose, il est responsable de 45.000 morts par an.

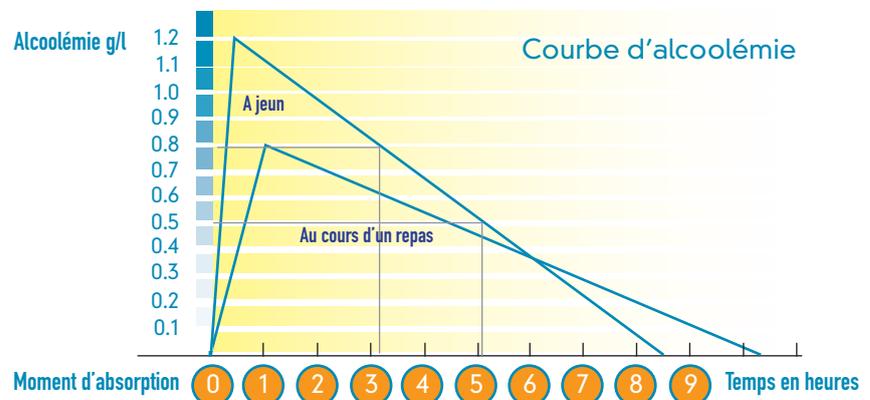
Pour certains, l'alcool est utilisé pour calmer l'angoisse et remonter le moral. La première phase est l'excitation, la personne a l'impression que tout est plus facile, les relations se nouent plus facilement et peu à peu on perd toute appréciation objective de la réalité.

Puis on passe à la phase d'ivresse. La personne commence à parler plus difficilement, est confuse, ses gestes deviennent imprécis.

A la troisième phase elle sombre dans le sommeil ou bien si le taux d'alcool est excessif, dans le coma.

Les fausses vérités

- Non, l'alcool ne donne pas des forces. Même s'il apporte des calories, elles sont vides car dépourvues de vitamines, protéines ou minéraux et la «digestion» de cet alcool empêche le bon fonctionnement musculaire.
- L'euphorie attendue disparaît bien vite lorsque la quantité d'alcool devient plus importante. C'est alors une somnolence qui s'installe car le système nerveux est touché... et dans les cas extrêmes, la personne tombe dans le coma.
- Les performances sexuelles ne sont pas améliorées, au contraire. La seule chose qui peut arriver, à faible dose, c'est une désinhibition (moins timide).
- Si vous avez très soif, l'alcool ne calmera pas votre soif. Ce sera l'effet contraire qui va se passer puisque il a



© Association Nationale de Prévention de l'Alcoolisme

un effet diurétique (besoin d'uriner). Son action va donc provoquer l'effet «gueule de bois». Cette «gueule de bois» sera soignée en buvant beaucoup d'eau et de jus de fruits et probablement une aide complémentaire sera nécessaire avec de l'aspirine.

- Contrairement à toute attente, l'alcool ne réchauffe pas le corps. Il procure une sensation de chaleur en dilatant les vaisseaux sanguins, mais la chaleur va être rapidement évacuée par les pores de la peau et l'effet non désiré s'installe en baissant la température du corps (1/2 degré par 50 gr. d'alcool). Les personnes ayant beaucoup bu risquent une hypothermie (température trop basse pour le corps) pouvant entraîner la mort.
- Le café ne dessoule pas. Il ne permet pas de se remettre au volant pour rentrer chez soi. De même si vous diluez votre alcool dans de l'eau, n'allez pas croire que vous êtes protégés. Ce qui importe, c'est la quantité d'alcool absorbé.

Un truc cependant qu'il faut savoir: si vous êtes convié à un repas bien arrosé, le fait de manger des aliments solides et gras ralentit le processus d'ivresse car l'alcool mettra plus de temps à arriver dans le sang... mais mettra également plus de temps à être éliminé!

Des chiffres:

On calcule le taux d'alcoolémie dans le

sang en grammes par litre dans le sang. Le taux admis sur la route est de 0.5 g/l. ce qui correspond à deux verres de vin.

- L'alcool passe dans le sang ½ heure après ingestion dans un estomac vide, 1 heure si l'on mange en buvant.
- L'alcool diminue dans le sang à raison de 0,15g/l par heure (en moyenne)
- Un verre de vin, un apéritif ou autre digestif apporte 3 g/l chez une femme de 50 kg et 2g/l chez un homme de 70 kg.
- Avec 0.8 g/l la capacité visuelle est diminuée de 25%, le temps de réactions est ralenti de 30% à 50%.
- Avec 2,5 g/l la personne est incapable de se tenir debout.
- A 3,5 g/l elle perd connaissance, le corps est froid, le coma est proche.
- ... à 5 g/l un arrêt respiratoire peut entraîner la mort.

S'en sortir

Casser cette accoutumance demande un sevrage pénible. Et le passage par une longue dépression est quasi inévitable. La personne devra cesser la prise de tout excitant y compris café et tabac. Elle devra être soutenue par une aide psychologique... et peu à peu, elle va revenir à la vie, la vraie, avec ses vraies joies et ses vraies peines. Avec ses vraies émotions et le sourire en plus, car elle sera revenue de l'enfer.

