



*Ligue Occitanie Rugby*

# ADDICTIONS

MISE À JOUR LE 28 NOVEMBRE 2025



# INTRODUCTION

- **ADDICTION** = dépendance très forte à une substance nocive entraînant une conduite addictive.
- Les nombreuses **ADDICTIONS** entraînent un état de dépendance physique et/ou psychologique plus ou moins important avec des risques dont il est difficile de s'affranchir et qui **nuisent gravement à la santé.**



# LE TABAC

- Le tabac contient : du goudron, du monoxyde de carbone et de la nicotine

## GOUDRON

- IRRITATION BRONCHIQUE
- CANCER

## MONOXYDE DE CARBONE

- IRRITATION BRONCHIQUE
- DYSFONCTIONNEMENT DES ALVÉOLES PULMONAIRES : ALTÉRATION DES ÉCHANGES GAZEUX
- CŒUR : VASOCONSTRICTION, AUGMENTATION DU DÉBIT CARDIAQUE

## NICOTINE

- AUGMENTE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE
- AUGMENTE LA TENSION ARTÉRIELLE
- ENTRAÎNE UNE DÉPENDANCE
- POTENTIALISE L'EFFET DES AUTRES SUBSTANCES ADDICTIVES (EFFET STIMULANT DES FONCTIONS COGNITIVES)

### Pas de Tabac :

- 1 heure avant un match ou un entraînement
- 2 heures après un match ou un entraînement



# CANNABIS ET AUTRES DROGUES

## EFFETS

- DIMINUTION DES RÉFLEXES
- NON PERCEPTION DE NOS LIMITES
- TROUBLES DE L'ATTENTION
- DÉCOMPENSATION PSYCHOLOGIQUE
- DÉ SOCIABILISATIONS
- DÉMENCE ...

## - LES DROGUES DOUCES N'EXISTENT PAS.

- DÉPENDANCE PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE ++++++

(THC : TETRA HYDRO CANNABINOÏDE)





# ALCOOL

## - SI ABUS

- Détérioration physique et psychologique
- Dé sociabilisation



« Quelques soit la boisson alcoolisée, 1 verre représente à peu près la même quantité d'alcool (25 cl bière = 12,5 cl de vin à 10° = 3 cl alcool à 40° = 10g alcool pur) »

Le taux d'alcool dans le sang = alcoolémie = 0,5 g/l de sang = 2 verres

LOI Santé du 6/10/16 : **il est interdit de vendre ou d'offrir à un mineur un produit incitant à la consommation d'alcool (1 an de prison +15000 euros d'amende)**

- **LA 3<sup>ÈME</sup> MI-TEMPS - UNE CULTURE RUGBYSTIQUE** : on doit s'interrompre, elle ne doit pas se transformer en un grand chargin





# EVITER LA CONSOMMATION D'ALCOOL APRÈS UN MATCH

## - POURQUOI ???

- Après un effort on doit compenser les Pertes en Minéraux (sudation), recharger les RESERVES ENERGETIQUES et « REPARER LES MUISCLES »
- Boire de l'alcool = Inhiber la sécrétion d'une Hormone ADH (Vasopressine, libérée par l'hypothalamus, action sur le rein = réabsorption de l'eau)
- Résultat du blocage de l'ADH = DESHYDRATATION
- PREFERER LES BOISSONS RICHES EN SODIUM (Eaux minérales gazeuses) et à base de Glucides et de Protéines (Milk-Shake, yaourts à boire)





# BOISSONS ÉNERGISANTES

## AVEC MODÉRATION !

Elles contiennent :

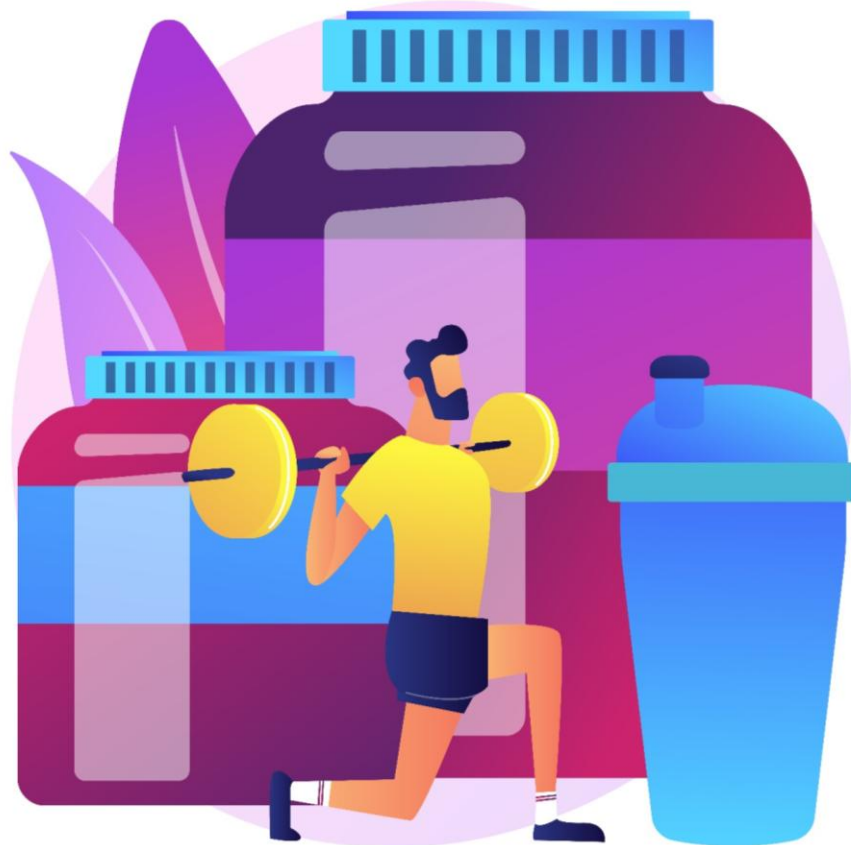
- CAFEINE : dépendance / Cation sur le cœur / Potentialise les effets des autres substances / Psychostimulant ....
- TAURINE : Action néfaste musculaire : crampes, déchirures ...
- SUCRES ++++++

**RIEN NE REMPLACE UNE ALIMENTATION SAIN ET ÉQUILIBRÉE**





# BOISSONS PROTÉINÉES ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES (ANABOLISANTS ??)



- NE BOOSTENT PAS. N'AUGMENTENT PAS LA MASSE MUSCULAIRE.
- CONTIENNENT DU SUCRE ++++
- Ne donnent pas du muscle mais de la Graisse (IMC)
- Les protéines sont les Dernières réserves énergétiques utilisées par le corps humain
- Anabolisants et psychostimulant : **DANGER**
- Peuvent donner des contrôles anti dopage positifs
- Sont interdits dans les Académies de Rugby
- **L'APPORT ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉ EST SUFFISANT**



# DIÉTÉTIQUE - Quels repas pour un match de rugby

- CARACTÉRISTIQUES DU RUGBY :
  - FORCE, VITESSE, TECHNICITÉ
  - ENCHAINEMENT DE PÉRIODES DE FORTES INTENSITÉS AVEC DES COURSES ET DES FRAPPES DE BALLON ESPACÉES DE PÉRIODES DE REPOS.
- SUIVANT LA POSITION DU JOUEUR (AVANT OU ARRIÈRE), SES CAPACITÉS ET SA MORPHOLOGIE SERONT DIFFÉRENTES
- TOUS LES JOUEURS DOIVENT DÉVELOPPER LEUR FORCE À L'ENTRAÎNEMENT (LE GAINAGE)





# DIÉTÉTIQUE - Quels repas pour un match de rugby

## REPAS LA VEILLE D'UN MATCH

- **Glucides pour saturer les réserves musculaires en Glycogène**
  - Féculents et Glucides complexes (pâtes, riz, pommes de terre, légumineuses)
  - Viande maigre ou poisson, huile végétale (Colza = Omega 3)
  - Dessert lacté, bananes, fruit sec
  - Boisson non alcoolisée

## REPAS LE JOUR DU MATCH

- **2 à 3 heures avant, collation salée ou sucrée, comprenant :**
  - Compote, yaourt, biscuit peu gras, barre énergétique
  - Pommes de terre vapeur, riz taboulé, jambon maigre ou poulet, compote
- **La collation doit se digérer facilement : pas de sauces, éviter les crudités et les fruits frais**
- **Bien s'hydrater avant et pendant le match (0,5 Litres de boisson sucrée par heure d'effort)**



Ligue Occitane Rugby

## Ce qu'il faut faire

BONNE PRÉPARATION  
PHYSIQUE

ALIMENTATION ET VIE  
SAINE

SE PASSER DES  
SUBSTANCES  
ADDICTIVES





# LES PARIS SPORTIFS

Les paris sportifs constituent une forme d'addiction que l'on voit de plus en plus apparaître dans différents sports.

En tant que licencié de la FFR, **parier sur le rugby est une infraction**, peu importe que :

- Vous ayez participé ou non au match concerné
- Vous ayez gagné ou non le pari
- Vous ayez reçu ou non un cadeau en échange
- Le match ait été affecté ou non par le pari

**Tout le monde est concerné !**

- Joueurs professionnels ou du centre de formation
- Membres de l'encadrement technique (entraîneurs, managers, analystes vidéo, préparateurs physiques, ...)
- Professionnels de santé (médecins, kinés, ...)
- Dirigeants de la société sportive et de l'association
- Salariés des clubs, Bénévoles
- Officiels de match
- Tout autre acteur des compétitions sportives