

# Alcool & sport

Législation?  
Quels sont  
les risques?

## LÉGISLATION



➤ L'alcool (éthanol), considéré comme un **produit dopant**, est interdit en compétition dans les sports suivants : aéronautique, automobile, karaté, motocyclisme, motonautique, pentathlon moderne (épreuves de tir, quilles, tir à l'arc. (liste publiée par le ministère de la santé et des sports).

## RISQUES LIÉS À L'USAGE DE L'ALCOOL CHEZ LE SPORTIF

- L'alcool ne peut pas servir de carburant lors d'exercices musculaires. Il accélère la **déshydratation**, il a plus tendance à couper les jambes qu'à dynamiser le sportif.
- Il n'est pas un **carburant du muscle**. L'alcool allonge le temps de réaction et favorise une **mauvaise coordination**.
- Il modifie les capacités de jugement et **augmente l'agressivité**.
- Il pénalise le sportif en augmentant le mauvais travail musculaire et en **diminuant les capacités de récupération**.
- L'alcool peut potentialiser les effets de **médicaments** et agit de façon très néfaste, en particulier sur la fonction hépatique.

## LES FAUSSES BONNES « VERTUES » DE L'ALCOOL

- Par la fatigue qu'il entraîne, l'alcool diminue **la force musculaire**.
- L'alcool n'augmente pas **la confiance en soi**. Au contraire, il s'agit d'un « faux-semblant », car sous l'emprise de l'alcool le sportif n'est pas lui-même.
- L'alcool ne permet pas un meilleur **sommeil**, car celui induit par l'alcool n'est pas réparateur.
- L'alcool ne **réchauffe pas**, il diminue même la température du corps.

## EN CONCLUSION

Il est contre-indiqué de prendre de l'alcool dans le but d'améliorer la performance, et en aucun cas l'alcool ne peut remplacer une préparation mentale.

Certains sports considèrent l'alcool comme produit dopant, le sportif peut alors être déclaré : « Positif à l'alcool »\*.

\*Voir « législation » ci-dessus

### Sources:

Livret « Se doper ou pas ? »  
INPES et Ministère de la  
Santé et des Sports.