



● **BOUGER**
Une bonne habitude p. 2
 Les exercices physiques combinés à une alimentation moins grasse et moins sucrée peuvent aider à se débarrasser des kilos en trop.



● **DANGER**
Non au tabac et à l'alcool p. 3
 Le tabac et l'alcool nuisent gravement à la santé et en plus ils diminuent les performances sportives.



● **DOPAGE**
Sales tricheurs! p. 4
 Prendre un produit pour être plus fort et gagner des compétitions, c'est vraiment pas beau et c'est dangereux pour la santé.

Je cours et je suis bien dans mon corps et ma tête

De fin septembre à fin décembre, des milliers d'enfants participeront à un jogging via l'école avec l'opération «Je cours pour Ma forme».

La pratique sportive développe le corps, l'entretien, protège de certaines maladies comme le diabète (le fait d'avoir trop de sucre dans le sang), les maladies cardiaques (du cœur)...

Le sport donne aussi une sensation de bien-être et de détente. Ne pas bouger provoque l'effet inverse : de la fatigue et l'envie de ne rien faire. Tout cela, on le sait mais dans l'ensemble, les Belges ne font pas assez d'exercices physiques. Cette constatation est valable aussi pour les enfants.

Les jeunes bougent de moins en moins (combien vont à pied ou à vélo à l'école?) et il y a trop peu d'heures de sport à l'école. Beaucoup préfèrent aussi

s'adonner (pratiquer) à d'autres loisirs que le sport : regarder la télé, jouer à des jeux vidéo, passer de longues heures sur l'ordinateur...

Des opérations telles que «Je cours pour Ma forme» ont pour but de donner le goût de bouger régulièrement, d'expliquer que le sport développe certaines qualités, que c'est bon pour la santé et qu'il permet de se sentir bien dans ses baskets.

● Loin des abus

Cette année, l'opération a pour thème les abus (excès) et dangers auxquels les jeunes (et aussi les adultes !) sont confrontés (rencontrent) dans notre société : abus de jeux vidéo, d'aliments gras et sucrés, de tabac, d'alcool, ...

Le Journal des Enfants s'associe à l'opération «Je cours pour Ma forme» en vous expliquant les effets que ces abus peuvent avoir sur la santé et le bien-être. En étant bien informés des risques que l'on court, on est mieux armés pour dire non.



Photo Éditions de l'Avenir

Le sport est une école de vie

Pour Jean-Louis Losfeld, entraîneur et responsable de l'école des jeunes du club de football de l'Excelsior de Mouscron, le sport apprend à vivre en société.

Des dizaines de jeunes footballeurs âgés de 5 à 19 ans s'entraînent chaque semaine à l'Excelsior de Mouscron (province du Hainaut). Jean-Louis Losfeld est responsable des équipes de jeunes. Il coordonne (organise) le travail des entraîneurs et entraîne lui-même un groupe de jeunes footballeurs. Le Journal des Enfants l'a interrogé sur son métier.

● **Un éducateur**
Comment concevez-vous votre métier d'entraîneur ?
Jean-Louis Losfeld : Un entraî-



Photo Éditions de l'Avenir

neur essaie avant tout d'éduquer par le sport. À l'entraînement, les jeunes ne doivent pas seulement apprendre à jouer au football. Ils doivent aussi apprendre à respecter les règles du sport et les règles de base de la vie en société : dire bonjour, être poli, être à l'heure à

l'entraînement, avoir une bonne hygiène de vie (de bonnes habitudes), s'alimenter correctement, être loyal, être fair-play (respecter les règles, les adversaires, l'arbitre...), ne pas être agressif envers les autres... Toutes ces règles de base, les jeunes les inté-

grent (les apprennent) de façon naturelle en faisant du sport. Exemple : en tant qu'entraîneur, on apprend aux joueurs à bien se préparer pour les compétitions. On leur demande de se reposer suffisamment, de manger correctement, de ne pas fumer... Ces bonnes habitudes qu'ils suivent en faisant du sport leur seront utiles toute leur vie. Le sport est avant tout une école de vie.

Gagner, est-ce pour vous une priorité ?

Jean-Louis Losfeld : Les enfants inscrits à l'Excelsior doivent d'abord prendre du plaisir à venir au club et à jouer au football. Tous les jeunes, quel que soit leur niveau de jeu, jouent des matchs et sont encadrés pour progresser. L'Excelsior participe à plusieurs niveaux de championnats pour les jeunes, chacun a la possibilité de jouer à son niveau. Les entraîneurs veillent à ce que tous les joueurs aient le même temps de jeu. Le but, c'est que tous pren-

nent du plaisir à pratiquer le foot.

● **Le sport, c'est bon**
Que diriez-vous aux jeunes pour les convaincre de faire du sport ?

Jean-Louis Losfeld : Je leur conseille de découvrir plein de sports différents puis de choisir celui qui leur convient le mieux. Les parents ont aussi leur rôle à jouer en proposant à leurs enfants de découvrir des activités sportives. Certains jeunes abusent un peu trop de jeux vidéo, d'ordinateur. L'activité sportive aide à se construire. Le plus important, c'est que le sport doit rester un plaisir. Si un jeune est doué dans un sport et qu'il peut rêver de faire une carrière de haut niveau, il ne faut pas qu'il mise tout sur le sport, c'est trop risqué. Je conseille toujours aux jeunes de rester à l'école le plus longtemps possible, d'avoir un projet scolaire. Une carrière de sportif de haut niveau est courte.

Un monde qui grossit

De plus en plus de personnes dans le monde souffrent d'obésité (se dit quand une personne a beaucoup de poids en trop).

Aujourd'hui, on se déplace beaucoup en voiture et on pratique de plus en plus de loisirs qui demandent peu d'efforts physiques (regarder la télé, jouer à l'ordinateur, à la console de jeux...). En même temps, on mange trop gras et trop sucré. Résultat de ces mauvaises habitudes : beaucoup ont un excès (trop) de poids, d'autres souffrent d'obésité (se dit d'une personne qui a un fort excès de poids).

● Problème mondial

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), près d'1,6 milliard de personnes âgées de 15 ans et plus dans le monde souffrent de surpoids (se dit quand on a un excès de poids sans être obèse) et environ 400 millions sont obèses. Autrefois, l'obésité touchait principalement les pays riches où l'on ne souffre pas de la faim. Aujourd'hui, les pays en développement (pays pauvres qui développent leur agriculture, leur industrie...) sont également confrontés (connaissent) à ce problème. Notre pays n'échappe pas au phénomène. Actuellement en Belgique, 54% des hommes et 40% des femmes présentent un surpoids ; 14% de la population est obèse. Si l'on ne fait rien pour lutter contre ce phénomène, l'OMS prévoit que



Photo Belga

Le surpoids et l'obésité inquiètent les spécialistes de la santé.

d'ici 2015, quelque 2,3 milliards d'adultes auront un surpoids et plus de 700 millions seront obèses dans le monde. L'obésité touche aussi de plus en plus de jeunes. En 2005, dans le monde, au moins 20 millions d'enfants de moins de cinq ans souffraient de surpoids. Actuellement en Belgique, 18% des en-

fants âgés de 2 à 7 ans souffrent d'obésité.

● Menaces pour la santé

Le surpoids et l'obésité inquiètent les spécialistes de la santé. Une personne obèse risque de développer certaines maladies : le diabète, des maladies du cœur et des veines, certains can-

FAUX AMIS

Les produits «light» appelés allégés qui contiennent moins d'énergie que les produits classiques (boissons, charcuteries, chips...) aident-ils à perdre du poids ? Les «light» ne sont pas d'une grande utilité. Boire une boisson «light» au lieu d'une boisson au vrai sucre n'aide pas à équilibrer son menu. La boisson «light» contient moins d'énergie mais elle entretient chez le consommateur le goût pour le sucre. L'eau est la boisson idéale. Elle ne contient aucune calorie (unité de mesure de l'énergie contenue dans les aliments). Certains aliments «light» (chocolat, charcuterie...) sont presque aussi riches que les mêmes aliments classiques.

cers...

Deux tiers des enfants (plus de 6 enfants sur 10) qui ont de graves problèmes de poids risquent, une fois devenus adultes, de rester obèses et de souffrir de maladies liées à l'excès de poids. De plus, dans notre société où la minceur est mise en valeur, on se moque facilement des gens qui ont trop de poids.

● Une maladie

L'obésité est une maladie. Pour la vaincre, le mieux c'est de la prévenir (agir avant que la maladie s'installe) et éviter une prise de poids excessive. C'est plus facile de ne pas prendre de kilos que d'être obligé de perdre du poids.

Découvrez ci-dessous comment ne pas prendre de kilos superflus (dont on n'a pas besoin) ou perdre ceux en trop.

REPÈRES

■ Il existe des familles où l'on grossit facilement. C'est une caractéristique que l'on hérite de ses parents. Des études montrent que les enfants âgés d'une dizaine d'années qui ont des kilos en trop et dont un des parents est obèse, ont 80% de risque de souffrir eux-mêmes d'obésité à l'âge adulte. Ce risque est de 10% pour les enfants en excès de poids dont les deux parents sont maigres.

■ En 2007, une étude réalisée auprès de 2 000 enfants âgés de 3 à 12 ans a démontré que le manque de sommeil favorise la prise de poids. Entre 8 et 10 ans, on a besoin de 11 h de sommeil par nuit, entre 11 et 12 ans, 9 à 10 h.

LE MOT

sédentaire

Sédentaire est le contraire de nomade. Un peuple sédentaire est un peuple qui vit toujours au même endroit. Ce mot désigne aussi un mode de vie (une façon de vivre) où le sport et les exercices physiques ont très peu de place. Être sédentaire n'est pas bon pour la santé.



Photo Éditions de l'Avenir

REPÈRES

■ Des études ont démontré que la corpulence (taille et grosseur du corps) des enfants augmente si le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur...) dépasse 4 h par jour. Et ce, indépendamment de ce qu'ils mangent. Les filles sont plus sensibles à ce phénomène que les garçons.

■ On dépense très peu d'énergie quand on est assis devant un écran (à peu près autant que quand on dort !).

■ En plus, assis devant la télé, on est porté à grignoter, à cause des publicités sur la nourriture qui réveillent l'envie de manger.

Et maintenant, on bouge...

Des activités physiques combinées à une bonne alimentation permettent d'éviter les kilos en trop.

Avec la télévision, les jeux vidéo, l'ordinateur, nous sommes tentés de rester devant un écran et de ne rien faire d'autre. Avec le risque de céder à la tentation de manger des choses sucrées et grasses entre les repas.

● Énergie en stock

La nourriture, c'est de l'énergie pour le corps. Il l'utilise pour penser, bouger, respirer, digérer, grandir... Si le corps n'utilise pas toute l'énergie qu'on lui donne parce qu'on ne bouge pas assez, par exemple, il la met en réserve sous forme de graisse. C'est ainsi que l'on prend du poids. Il ne faut pas s'inquiéter quand on grossit un peu. À l'âge où l'on grandit, c'est normal de prendre du poids.

Si l'on additionne manque d'exercices physiques et alimentation grasse et sucrée, on obtient des ki-

los en trop.

● Manger mieux et se dépenser plus

Il n'y a qu'une recette pour contrôler sa prise de poids : ne pas donner l'occasion au corps de stocker de l'énergie. Pour cela, il faut, d'un côté, manger varié et équilibré (manger de tout sans excès) et de l'autre, faire plus d'exercices physiques. Ainsi, l'organisme n'aura pas d'énergie en trop à stocker sous forme de graisse.

Si vous jouez régulièrement dehors, que vous faites des balades à vélo, à pied avec les copains, en famille, que vous êtes inscrits dans un mouvement de jeunesse... c'est très bien et très bon pour votre santé.

Vous pouvez aussi choisir un sport bien précis et vous inscrire dans un club. Vous bénéficierez



Photo Éditions de l'Avenir

Balades à vélo, jeux d'extérieur, sport dans un club... c'est excellent pour la santé.

des conseils d'entraîneurs spécialisés. Toutefois, attention : certains sports comme la musculation ou l'haltérophilie (sport qui consiste à soulever des poids) sont à éviter quand on grandit. Cela peut être

mauvais pour la croissance des os.

● Se faire plaisir

Dans tous les cas, bouger doit rester un plaisir et ne pas se transformer en souffrance. Écoutez votre corps quand vous faites du sport. Buvez suffisamment avant, pendant et après l'activité physique. Boire permet de remplacer l'eau que le corps perd en transpirant. Si vous avez mal quelque part durant l'effort, arrêtez l'entraînement et reposez-vous.

Demandez conseil à votre entraîneur et à votre médecin. Rien ne sert de forcer. Il ne faut pas nécessairement souffrir pour progresser. Et question nourriture, vous pouvez craquer de temps en temps pour un morceau de chocolat, des bonbons et des chips. Manger doit aussi être un plaisir.

Le tabac, c'est mortel

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), le tabac tue près de 13 500 personnes par jour dans le monde.

Au cours du 20^e siècle (années 1900), le tabagisme (le fait de trop fumer) a fait 100 millions de morts dans le monde. Actuellement, la cigarette tue 1 personne toutes les 6 secondes. La moitié des fumeurs consommant plus de 15 cigarettes par jour meurent d'une maladie provoquée par le tabac et des milliers de fumeurs passifs (non-fumeurs exposés involontairement à la fumée du tabac) en décèdent tous les ans. C'est ainsi qu'en Belgique, le tabac provoque 20 000 morts par an. Parmi ces personnes, 2 200 sont victimes du tabagisme passif. La fumée d'une cigarette contient plus de 4 000 produits chimiques différents, dont beaucoup sont mauvais pour la santé : la nicotine, le CO (un gaz appelé monoxyde de carbone), les goudrons... Passons en revue leurs effets sur l'organisme.

● La nicotine

La nicotine agit sur le système nerveux (ensemble des nerfs et des centres nerveux : cerveau, moelle épinière, etc.). Elle augmente l'activité cérébrale (dans le cerveau) et la fréquence du cœur (il bat plus

Composition d'une cigarette

- LA FUMÉE**
La fumée contient plus de 4000 produits différents, dont du monoxyde de carbone (CO). Le CO est un poison violent qui prend la place de l'oxygène dans le sang. Le corps d'un fumeur est mal oxygéné. C'est mauvais pour le cœur et pour faire du sport.
- LA COMBUSTION**
(le fait de brûler)
Lorsque le fumeur aspire sa cigarette, le tabac qui brûle atteint des températures de 900 °C.
- LE TABAC**
Le tabac contient divers produits chimiques.
- LE PAPIER**
Le papier maintient le tabac serré. Plus il est tassé, plus il y a de goudron (produit sombre et épais).
- LE FILTRE**
Le filtre retient une partie des goudrons qui provoquent des maladies des poumons chez le fumeur. Les cigarettes sans filtre sont encore plus mauvaises que celles avec filtre.

vite). En bref, la nicotine a une action excitante, puis calmante sur le corps. Les fumeurs aiment bien cette sensation. Ils finissent par ne plus pouvoir se passer de cigarettes. On dit qu'ils deviennent dépendants.

La nicotine favorise aussi la formation de caillots sanguins (boules de sang) dans les veines et les artères. C'est très dan-

gereux pour le cœur. Les fumeurs ont trois fois plus de risques de souffrir d'un infarctus (grave maladie du cœur) que les non-fumeurs.

● Le CO

Le CO (monoxyde de carbone) est un gaz asphyxiant (qui produit un manque d'oxygène dans le corps). Il prend en fait la place de l'oxygène dans le sang.

Résultat : le corps d'un fumeur est mal oxygéné. C'est mauvais pour le cœur et le souffle. Un fumeur est vite essoufflé quand il fait du sport.

● Les goudrons

Les goudrons sont des produits épais et sombres qui s'accumulent dans les poumons et les abîment. De nombreux autres produits (phénols...) présents dans la fumée du tabac irritent les poumons.

La cigarette provoque la

bronchite chronique (maladie des bronches qui dure longtemps et revient souvent), des cancers du poumon, de la gorge, de la bouche...

Les cancers apparaissent en moyenne après 14 à 20 ans de contact avec la fumée de tabac. Chaque cigarette fumée diminue la vie de 11 minutes. Alors, envie de fumer ?



REPÈRES

- Il y a plus d'1 milliard de fumeurs dans le monde, dont 20 % sont des femmes.
- Chaque jour, sur la planète, entre 82 000 et 99 000 jeunes allument leur première cigarette. Bon nombre d'entre eux ont moins de 10 ans et ils habitent pour la plupart dans les pays pauvres.
- En Belgique, selon le CRIOC (Centre de Recherche et d'Information des organisations de Consommateurs), 1 personne de plus de 15 ans sur 5 fume chaque jour.
- Selon le CRIOC, en 2009, 14% des jeunes de 12 à 17 ans dans notre pays déclarent qu'ils fument (ils grillent en moyenne 11,5 cigarettes par jour). Le nombre de jeunes qui fument a diminué en comparaison avec 2008 (16% en 2008) mais la quantité de cigarettes fumées par jour par ces jeunes a fort augmenté (7,5 cigarettes par jour en 2008).
- Les jeunes touchent à la première cigarette à 12 ans.

Courir loin du tabac et de l'alcool

Tabac et alcool ne font pas bon ménage avec le sport.

Le tabac et l'alcool nuisent à la santé mais ils diminuent également les performances sportives (résultats obtenus en compétition). Le corps d'un fumeur n'est pas bien oxygéné (voir article ci-dessus). Or, les muscles ont besoin d'oxygène pour bien fonctionner. Et quand ils en manquent, on est essoufflé. Un fumeur est plus vite essoufflé qu'un non-fumeur.

L'alcool a des effets négatifs sur les réflexes, la vue, l'ouïe... (voir article ci-contre). Il empêche d'accomplir correctement les gestes sportifs et il endort. L'alcool fait aussi perdre de l'eau au corps. Un sportif

doit être bien hydraté (avoir suffisamment d'eau dans le corps) pour être performant. Boire un petit verre avant l'effort n'est pas une bonne idée. Boire après une compétition n'est pas mieux. L'alcool empêche le corps de bien récupérer après l'effort.

Pratiquer un sport peut aider à dire non au tabac et à l'alcool. Pour être en forme, progresser et gagner des compétitions, les sportifs doivent s'entraîner, faire des efforts, respecter leur corps en ayant de bonnes habitudes de vie : manger équilibré, dormir suffisamment, ne pas fumer, ni boire d'alcool... Et comme en plus, le sport détend et permet d'être bien dans ses baskets, un sportif est mieux armé pour dire non à la cigarette et à l'alcool.



La boisson idéale pour faire du sport et pour la santé, c'est l'eau

Photo Fotolia

Alcool = danger

Une étude du CRIOC auprès des jeunes de 10 à 17 ans montre que 28% d'entre eux boivent au moins un verre d'alcool chaque semaine. En moyenne, les jeunes boivent de l'alcool pour la première fois à l'âge de 11 ans et 5 mois. Quand on sait que plus on consomme de l'alcool jeune, plus les risques de dépendance s'élevont, ces chiffres font froid dans le dos. L'alcool fait partie des habitudes de vie : on boit entre amis, aux fêtes familiales (mariages, communions,...), pour fêter un événement, on ouvre une canette de bière pendant un match de football... Dans nos sociétés, l'alcool est banalisé (commun, courant). Et pourtant, c'est une substance (produit) dangereuse.

● Quels effets ?

L'alcool agit en deux temps. D'abord, il excite le système nerveux et amène une sensation de grande gaieté. L'alcool fait voir la vie en rose, même si, à ce moment-là, tout va mal. On se sent plus fort, plus performant, capable d'aller vers les autres. Puis, il joue le rôle d'anesthé-



Tabac et alcool sont dangereux pour la santé.

siant (qui endort) : il diminue les réflexes (réactions automatiques ou rapides du corps), ce que nous percevons par nos cinq sens (vue, ouïe...) avant de finir par nous faire dormir. C'est la raison pour laquelle l'alcool est responsable d'accidents de la route.

Si quelqu'un boit beaucoup d'alcool en peu de temps, il risque de tomber dans un coma (perdre connaissance) qui peut le tuer. Autres effets : l'alcool déshydrate (fait perdre de l'eau au corps) et fait grossir. Un des grands risques avec l'alcool, c'est qu'à force d'en consommer, on ne peut plus

s'en passer. On devient dépendant.

● Danger pour la santé

Une consommation excessive d'alcool durant des années est dangereuse pour la santé. L'alcool peut entraîner des maladies graves du foie, des cancers (de la bouche, du pharynx et de l'œsophage). Le système nerveux peut aussi être touché. Les alcooliques (qui sont dépendants de l'alcool) peuvent souffrir de tremblements, de crampes, de troubles du caractère (ils sont plus susceptibles, plus vite irrités)... L'alcool fait partie de nos habitudes de vie mais il faut s'en méfier.



Le dopage, c'est de la triche

Des affaires de dopage dans le sport font régulièrement la une de l'actualité. Pourtant, se doper, c'est tricher et dangereux pour la santé.

REPÈRES

■ Le premier cas de dopage reconnu dans l'histoire du sport moderne date de 1896 : un coureur cycliste de 28 ans, Arthur Linton, meurt quelques semaines après la course Paris-Bordeaux. Son entraîneur lui donnait de la strychnine, un violent poison. À faible dose, ce poison stimule (fait fonctionner mieux) le système nerveux.

■ Les échantillons de sang et d'urine de sportifs contrôlés durant de grandes compétitions comme les Jeux olympiques par exemple sont conservés durant 8 ans. Ils peuvent être réanalysés à tout moment suivant les progrès de la science. Gare à ceux qui auraient pris des produits dopants que l'on ne pouvait pas encore détecter (trouver) dans les analyses au moment de la compétition !



Photo Belga

Se doper, c'est prendre un produit ou utiliser une méthode qui rend plus fort et aide à gagner. C'est bien sûr contraire à l'esprit du sport qui est conçu comme une lutte loyale (honnête) entre athlètes. Celui qui se doper a un avantage, il peut réaliser des performances qu'il n'aurait pu accomplir par la seule force de son corps. Se doper, c'est donc de la triche. Le dopage est interdit pour cette raison mais aussi parce que c'est dangereux pour la santé des sportifs.

Il existe des dizaines de produits qui peuvent améliorer les performances d'un athlète. Il y a ceux qui font grossir les muscles, ceux qui donnent plus d'oxygène au corps, qui masquent les douleurs ou qui donnent plus d'énergie...

● Les contrôles

Pour garantir l'honnêteté des compétitions sportives et protéger la santé des sportifs, ceux-ci sont contrôlés régulièrement. On leur prend un peu de sang et d'urine. Ces échantillons sont ensuite analysés en laboratoire. Tous les sportifs, qu'ils soient professionnels (dont le sport est le métier) ou amateurs, peuvent être contrôlés pendant et en dehors des compétitions. Les professionnels sont obligés de signaler leurs déplacements, leurs voyages à leur fédération sportive.

Si les analyses montrent qu'un sportif a pris une substance (un produit) dopante inscrite sur la liste des produits interdits, il est puni. Beaucoup de produits interdits sont aussi des médicaments qui soignent des maladies. Quand un sportif est malade, il peut prendre un médicament qui figure sur la liste des produits dopants interdits mais il doit se justifier et avoir la permission.

Photo Belga



Tous les sports sont concernés par le dopage et pas uniquement le cyclisme.

Les athlètes pris pour dopage risquent gros. Ils peuvent être suspendus (ils ne peuvent plus faire de compétitions) pour quelques mois, années ou à vie. On leur enlève des records et des victoires. Ils doivent rendre certaines médailles. Durant de longues années, les pays et les fédérations sportives avaient leurs propres règles en matière de dopage.

● **Lutte mondiale**
En 1999, les grandes fédérations sportives et les gouvernements de dizaines de pays ont créé un organisme international, l'AMA (Agence mondiale antidopage), pour lutter contre

le dopage au niveau mondial. L'AMA a rédigé (écrit) un code (un règlement) mondial antidopage que les sportifs du monde entier doivent respecter depuis 2004.

● Difficile lutte

Le fait que l'on organise la lutte contre le dopage ne signifie pas qu'il n'y a plus d'athlètes dopés. Des affaires de dopage sont régulièrement à la une de l'actualité. De plus, on n'arrive pas toujours à pincer les tricheurs. Ils utilisent des produits nouveaux, pas encore interdits. Certains prennent des substances reconnues comme produits dopants mais que l'on ne sait pas détecter (découvrir leur présence) dans le sang et l'urine. Il faut sans cesse mettre au point de nouveaux tests.

Ceux qui trichent salissent l'image du sport mais tous les sportifs ne sont pas à mettre dans le même sac.

QUELS PRODUITS ?

La plupart des produits dopants utilisés dans le sport sont à la base des médicaments. Exemple : l'EPO. Ce produit est utilisé pour soigner des malades qui manquent de globules rouges (composants du sang qui transportent l'oxygène dans le corps). Lorsqu'un sportif en consomme, il augmente le nombre de globules rouges dans le sang et du coup, son corps, ses muscles ont plus d'oxygène. Des muscles mieux oxygénés sont plus forts. Prendre un médicament quand on n'est pas malade, c'est dangereux pour la santé. L'EPO peut provoquer des maladies du cœur et causer la mort de l'athlète.

Autres produits : les stéroïdes qui font gonfler les muscles, les corticostéroïdes qui masquent la douleur, la fatigue...

POUR EN SAVOIR PLUS

En complément de ce dossier, l'AFFSS (Association des fédérations francophones du sport scolaire) propose un dossier de travail intitulé « Je cours loin ... de tout abus » destiné aux enseignants et qui aborde tous les abus auxquels les jeunes sont confrontés aujourd'hui.

Le dossier est divisé en deux parties : la première est consacrée aux abus de consommation (excès d'aliments gras et

sucrés, de tabac, d'alcool, d'écrans, de produits dopants...) et la seconde donne des conseils sur comment être un bon entraîneur, un bon éducateur, comment détecter un jeune en difficulté... Le dossier fait le point sur les effets de ces abus et sur la manière de les éviter. Il fourmille de conseils santé qui s'adressent à tous, sportifs et moins sportifs.

Des fiches élèves réalisées sous forme de jeux et de débats enseignants/élèves permettent aux professeurs d'aborder plus facilement le thème des abus en classe.

→ AFFSS, avenue Jean Volders, 17
bte 15 - 1060 Bruxelles -
Tél. : 02/538 58 53

→ Dossier de travail disponible sur le site :
www.sportscolaire.be



Photo Éditions de l'Avenir

Pour ne pas se laisser influencer

Tabac, alcool sont des ennemis de la beauté, du portefeuille et de la liberté.

Il en faut du courage pour refuser la cigarette ou le verre de bière proposés par un copain. On a peur d'être rejeté du groupe si on ne fait pas comme tout le monde. Et pourtant, c'est celui qui dit non qui a raison ! Le tabac et l'alcool, ça coûte cher. Beaucoup de jeunes se privent d'autres loisirs (cinéma, ...) pour se payer leurs cigarettes ou leur verre de bière.

De plus, l'alcool et le tabac rendent moches. L'alcool fait grossir et puis quelqu'un qui a trop bu sent mauvais et est souvent ridicule.

Quant au tabac, il provoque une



Photo Belga

● La dépendance, un piège

Le pire, c'est que l'on peut devenir dépendant du tabac et de l'alcool. Être dépendant signifie que l'on perd sa liberté de dire non à ces produits. On en devient esclave. Une fois que l'on est dépendant, c'est très difficile d'arrêter. On connaît tous des fumeurs qui stoppent un temps la cigarette puis qui se remettent à fumer.

mauvaise haleine, rend les dents, les doigts et les ongles jaunes, abîme la peau, fragilise les cheveux. L'odeur des cigarettes imprègne le corps et les vêtements.

Parmi les personnes dépendantes de l'alcool, seulement 5 % parviennent à l'abstinence totale (à ne plus jamais boire). Ça fait réfléchir, non ?