

## RESSOURCES

### CLSC de votre région

#### Info-Santé/Info-Social

Numéro : 811

Accessibilité : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Site : <http://sante.gouv.qc.ca/systeme-sante-en-bref/info-sante-8-1-1/>

Services : Collecte de renseignements personnels, évaluation de votre besoin, réponse à votre besoin, orientation vers une ressource appropriée.

#### Ligne Tel-aide

Numéro : 514-935-1101

Accessibilité : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Site : <http://www.telaide.org/tel-aide-2/mission-et-valeurs/>

Services : Écoute active, soutien et référence par rapport à d'autres ressources disponibles.

#### Drogue aide et référence (DAR)

Numéro : 1 800 265-2626

Accessibilité : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Site : <http://www.droguaidereference.qc.ca/www/index.php?locale=fr-CA>

Services : Les intervenants cernent les besoins des appelants, évaluent les différentes solutions possibles proposent des actions pertinentes et réfèrent aux ressources appropriées.

### Centre de réadaptation en dépendance de Québec

Numéro : 418-663-5008

Accessibilité : 9 h à 17 h du lundi au vendredi

Site : <https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/centre-de-readaptation-en-dependance-de-quebec>

Services spécialisés d'adaptation, de réadaptation, d'intégration et de réinsertion sociale à des personnes, jeunes et adultes, aux prises avec un problème de dépendance à l'alcool, aux drogues ou aux jeux de hasard. Il offre aussi des services de soutien à l'entourage de ces personnes.

## RÉFÉRENCES

- Action toxicomanie (2008). Dopage sportif. Capsules. Repéré à <http://www.actiontox.com/informations-dependances/capsules-sportives/dopage-sportif.aspx>
- Bigard, X. (2017). Les conduites à risque des enfants et adolescents vis-à-vis du dopage sportif. Repéré à <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0222961717301289>
- Gasparini, W. (2005). Le corps performant par le dopage. Notes sociologiques. Repéré à <https://www.erudit.org/en/journals/dss/2004-v3-n1-dss762/010519ar/>
- «Haltère» Image du domaine public repérée à <https://pixabay.com/fr/photos/haltère-poids-et-haltères-3041377/>
- Ignasse, J. (2013). Les anabolisants, qu'est-ce que c'est? Repéré à [https://www.sciencesetavenir.fr/sante/les-anabolisants-qu-est-ce-que-c-est\\_25825](https://www.sciencesetavenir.fr/sante/les-anabolisants-qu-est-ce-que-c-est_25825)
- Libbey, J. (2002). Le dopage aux anabolisants. Repéré à [http://www.jle.com/fr/revues/mte/edocs/le\\_dopage\\_aux\\_anaboliant\\_s\\_190043/article.phtml?tab=texte](http://www.jle.com/fr/revues/mte/edocs/le_dopage_aux_anaboliant_s_190043/article.phtml?tab=texte)
- Prouteau, S. (2008). Abus de stéroïdes anabolisants androgènes et physiopathologie. Repéré à <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003448708002874>



## STÉROÏDES ANABOLISANTS... SOYEZ PRUDENT !



« Muscles » Image du domaine public. Repérée à Flickr (2019)

**Dépliant destiné aux infirmiers et infirmières comme aide-mémoire en appui à leur enseignement auprès des jeunes adultes sur le phénomène de la consommation abusive de stéroïdes anabolisants et les ressources existantes**

## DÉFINITION ET MODE D'ACTION DES STÉROÏDES ANABOLISANTS

### Définition

Les stéroïdes anabolisants androgéniques (SAA) sont des dérivés de synthèse de la testostérone et produisent deux types d'effets sur le corps humain, soit les effets anabolisants et les effets androgéniques.

Effets anabolisants : augmentation de la masse musculaire et diminution de la masse graisseuse.

Effets androgéniques : augmentation de la pilosité et de la taille des cordes vocales et accentuation de la libido (Ignasse, 2013).

### Mode d'action des SAA

Suite à l'administration d'un SAA (par voie orale ou intramusculaire), l'hormone se lie à un récepteur protéique spécifique de l'ADN, qui conduit au final à une synthèse protéique accrue, d'où l'augmentation de la masse et de la force musculaire et la diminution de la masse graisseuse (Ignasse, 2013).



« Haltère » Image du domaine public. Repérée à Pixabay (2019)

## LES CAUSES ET CONSÉQUENCES

### Causes de cette consommation

- La pression sociale et l'influence de l'entourage.
- Une société axée sur la performance et le surpassement.
- Les stéréotypes des corps parfaits véhiculés dans les médias sociaux.
- Le désir d'améliorer ses performances sportives.
- Le désir d'améliorer son apparence physique (Gasparini, 2005).

### Conséquences de cette consommation

**Impacts sur le système reproducteur de l'homme :** atrophie testiculaire, diminution de la production de testostérone, infertilité, gynécomastie (Prouteau, 2008).

**Impacts sur le système reproducteur de la femme :** Hypertrophie clitoridienne, trouble du cycle menstruel, pilosité faciale, élargissement de la mandibule, voix qui mue (Prouteau, 2008).

Les effets anaboliques des SAA s'exercent sur différents tissus non reproducteurs, entre autres sur les muscles, les os, le cœur, les reins et le système hématopoïétique (Libbey, 2002).

### Autres systèmes touchés :

**Cardiovasculaire :** hypertrophie ventriculaire, arythmies, HTA, etc.

**Système gastro-intestinal :** importante toxicité hépatique associée à des hépatites, tumeurs, jaunisse.

**Système nerveux :** hallucinations auditives, hyperactivité (Bigard, 2017).

Aussi, plusieurs études rapportent un risque accru d'apparition ou d'aggravation de troubles mentaux tels que des épisodes maniaques, des psychoses paranoïaques, de l'anxiété, de la violence et des comportements de dépendance et de dépression qui ont été associés à l'abus de stéroïdes anabolisants (Bigard, 2017).

## MOYENS DE PRÉVENTION

- Informer et sensibiliser les sportifs ainsi que leur entourage des effets néfastes de la consommation de SAA sur la santé.
- Informer et sensibiliser les sportifs ainsi que leur entourage des différentes conséquences reliées à cette consommation.
- Faire la promotion de saines habitudes de vie.
- Prioriser les entraînements de qualité, basés sur le développement optimal ainsi qu'un encadrement impliquant plusieurs spécialistes (Action toxicomanie, 2008).