# *Penses-y deux fois*

*Les raisons pour lesquelles les athlètes des écoles secondaires ne devraient pas prendre le cannabis à la légère*

Une ressource éducative sur le cannabis et le sport à l'intention des élèves du secondaire

**Appuyée par l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD)**

*L'emploi du masculin s'applique aux deux sexes et ne vise qu'à alléger le texte.*

## Table des matières

Introduction....1
Activités éducatives ....2
Activité n° un ....2
Activité n° deux....3
Activité n° trois ....3
Activité n° quatre ....3
Activité complémentaire....4
Diapositives 1-9 (pièces jointes) ....5
Feuillet d'information n° 1....6
Feuillet d'information n° 2....8
Feuillet d'information n° 3....10
Feuillet d'information n° 4....12
Feuillet d'information n° 5....13
Évaluation de l'élève....14
Liens avec les programmes d'études provinciaux/territoriaux....15
Hyperliens de ressources complémentaires....24
Mise en contexte des données disponibles pour les enseignants ....25

*La présente ressource éducative a été réalisée grâce au soutien financier du Fonds des initiatives communautaires de la Stratégie antidrogue de Santé Canada.*

***Les opinions exprimées dans le présent document ne reflètent pas nécessairement les politiques ou le point de vue de Santé Canada.***

**Remerciements :** le Centre canadien pour l'éthique dans le sport et l'ACSEPLD tiennent à remercier les membres du groupe d'experts en santé de l'ACSEPLD d'avoir bien voulu réviser et de commenter une version antérieure de cette ressource éducative. Des remerciements sont également adressés aux enseignants qui ont généreusement accepté de piloter la version préliminaire. Cette ressource a été rédigée par Gary Roberts et Sarah Hildebrandt.

## Introduction

**Contexte :** Cette ressource a été élaborée à l'intention des athlètes des écoles secondaires pour le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) en partenariat avec l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD) grâce à une aide financière de Santé Canada. Au cours des récentes années, le nombre de contrôles positifs pour usage de cannabis parmi les athlètes canadiens de haut niveau s'est avéré relativement élevé et les conséquences de ces contrôles positifs peuvent être très graves pour eux, de là l'élaboration de cette ressource.

**Objet :** Cette ressource vise à mieux faire connaître aux athlètes des écoles secondaires canadiennes les conséquences de l'usage de cannabis. Dans un avenir rapproché, un bon nombre d'entre eux sera rendu à un niveau de compétition où ils seront assujettis aux contrôles de dopage. Il est à espérer que cette ressource éducative sur le cannabis et le sport épargnera à ces jeunes athlètes un contrôle positif (résultat d'analyse anormal) pour usage de cannabis et d'autres problèmes connexes à l'usage de cannabis.

**Groupes visés :** Cette ressource s'adresse plus particulièrement aux groupes d'élèves et aux équipes du secondaire qui comptent parmi eux des athlètes appelés à participer au sport de compétition au niveau collégial ou universitaire, et qui se verront prochainement assujettis à des contrôles de dopage. Elle sera davantage pertinente notamment pour les élèves qui participent aux programmes de sports-études ou aux cours facultatifs d'éducation physique/de santé ou au sein de ligues sportives interscolaires.

**Approche :** la ressource prend appui sur des faits et sur l'information puisée dans une revue de la littérature sur le cannabis et le sport. La méthodologie retenue s'inspire d'une approche scientifique éprouvée, soit une approche interactive entre pairs qui est reconnue comme la meilleure pratique en matière d'éducation antidrogue.

**Temps requis :** il faut en moyenne au moins 45 minutes aux élèves du secondaire de deuxième cycle pour faire le tour des activités présentées dans la ressource. La durée de temps allouée aux activités peut cependant être prolongée pour permettre aux élèves d'approfondir les sujets abordés.

**Utilisation possible** : il est possible d'insérer cette ressource dans les unités du programme d'études consacrées au franc jeu, à l'éthique dans le sport ou à la prévention des drogues dans le sport ou de l'abus d'alcool ou d'autres drogues.

## Activités d'apprentissage

**Aperçu :** Au moyen de cette ressource, les élèves exploreront les enjeux connexes au cannabis et au sport. Préoccupé par le nombre de contrôles positifs pour usage de cannabis chez les athlètes de haut niveau, le Centre canadien pour l'éthique dans le sport s'est penché sur ce problème et a décidé de mettre en garde les plus jeunes athlètes aux sérieuses conséquences liées à la consommation de cannabis.

En groupes, les élèves apprennent en collaboration les cinq principales raisons pour lesquelles les jeunes athlètes devraient s'abstenir de consommer du cannabis dans la pratique de leurs sports soit : les conséquences de violations des règlements antidopage; les effets du cannabis sur leur performance sportive; les risques pour la santé reliés à la consommation de cannabis, et plus particulièrement ceux auxquels sont exposés les athlètes; les effets du cannabis sur l'image du sport; les lois canadiennes et la consommation de cannabis.

Après quoi, on forme de nouveaux groupes et les élèves enseignent à d'autres membres de leur classe ce qu'ils savent sur ces questions et apprennent de leurs pairs ce qu'ils en ignorent.

La leçon se termine par une discussion en plénière au cours de laquelle l'enseignant et les élèves récapituleront les principaux points, répondront aux questions et clarifieront les points au sujet desquels subsistent des perceptions erronées. Pour renforcer l'apprentissage, l'enseignant pourra demander aux élèves en guise d'activité complémentaire de rédiger un bref document de travail sur les "pour" et les "contre" de l'inclusion du cannabis dans la liste des substances interdites.

**Résultats d'apprentissage :**
Les élèves connaîtront mieux :

- La législation internationale et canadienne concernant le cannabis et le sport
- Les effets du cannabis sur la performance sportive;
- Les risques pour la santé connexes à l'usage de cannabis;
- Les répercussions de l'usage de cannabis sur l'image du sport et les responsabilités des athlètes en tant que modèles;
- Les lois canadiennes se rapportant au cannabis.

Les élèves renforceront leur capacité de :

- Travailler de façon concertée en groupe;
- Résumer et de communiquer clairement de l'information.

**Liens avec les programmes d'études :**
Voir l'annexe.

**Préparation et documentation :**

- Prenez soin de vous informer au préalable de la politique de votre école concernant l'usage ou la possession de cannabis dans le but de renforcer les conséquences se rapportant au sport abordées dans cette ressource.

- Préparer les diapositives 1- 9 : Mise en contexte de l'inclusion du cannabis au nombre des substances interdites

- Photocopier un nombre égal des feuillets d'information suivants (de sorte à pouvoir remettre un feuillet à chacun des élèves) :
    - Feuillet d'information n° 1 : Le cannabis, une substance interdite en compétition
    - Feuillet d'information n° 2 : *L'usage de cannabis et la performance sportive*
    - Feuillet d'information n° 3 : *Les risques pour la santé liés à l'usage de cannabis*
    - Feuillet d'information n° 4 : *Impact de l'usage de cannabis sur*
    - *l'image du sport*
    - Feuillet d'information n° 5 : *L'usage et la possession de cannabis et la loi*

## Activité n° un : Le groupe au complet – Introduction et contexte (10 min.)

### Introduction

Débutez la séance en indiquant aux élèves qu'il est peu probable qu'au niveau secondaire qu'ils aient à subir un contrôle de dopage (c.-à-d. un test de dépistage de la consommation de drogues qui s'adresse aux athlètes) à moins qu'ils participent aux Jeux du Canada; cependant, s'ils décident de poursuivre un sport au niveau compétitif après l'école secondaire, il est probable qu'ils se retrouveront dans un milieu sportif assujetti aux contrôles de dopage.

Le but de cette séance est de parvenir à une meilleure connaissance des règlements se rapportant à l'usage du cannabis dans le sport et de comprendre les autres raisons pour lesquelles les jeunes athlètes doivent s'abstenir de consommer du cannabis. Indiquez aux élèves qu'une méthode interactive d'apprentissage collaboratif entre pairs sera utilisée.

Convenez avec le groupe du terme qui sera utilisé pour parler des substances qui renferment des cannabinoïdes et font l'objet d'un dépistage. Bien que les élèves soient plus à l'aise et familiers avec des termes comme pot, herbe, mari, l'emploi du terme "cannabis" est recommandé parce qu'il renvoie à toutes les substances qui renferment des cannabinoïdes telles que la marijuana, le haschisch et l'huile de haschisch.

### Contexte

Utilisez ou reportez-vous aux diapositives 1 – 9 Mise en contexte de l'inclusion du cannabis au nombre des substances interdites. Indiquez au groupe qu'en 2004, l'Agence mondiale antidopage (AMA) a ajouté le cannabis à la liste des substances interdites. L'Agence mondiale antidopage en est arrivée à cette décision après qu'un comité d'experts ait eu recommandé son ajout au terme d'une vaste consultation dans le monde entier (auprès des fédérations sportives internationales, des organisations nationales antidopage, du Comité international olympique, des comités olympiques nationaux et des gouvernements). Selon l'Agence mondiale antidopage, une substance ou méthode peut être incluse dans la liste des interdictions sous réserve de répondre à deux des trois critères suivants :

- La substance ou la méthode est susceptible de rehausser la performance sportive;
- La substance ou la méthode présente un risque actuel ou potentiel pour la santé de l'athlète;
- La substance ou la méthode est contraire à l'esprit sportif.

Le cannabis a été ajouté à la liste parce qu'on a jugé qu'il présentait un risque réel ou potentiel pour la santé des athlètes et que sa consommation va à l'encontre de l'esprit sportif.

Expliquez aux élèves quelles répercussions la décision d'ajouter le cannabis dans la Liste des interdictions de l'AMA a eu pour le Programme canadien antidopage. À partir du moment où le cannabis a été interdit, un grand nombre de contrôles positifs mettant en cause le cannabis, par rapport aux contrôles impliquant d'autres substances interdites, a été enregistré au Canada. Par exemple, entre le 1er janvier 2004 et le mois de février 2005, les contrôles positifs suivants ont été rapportés :

- Cocaïne – 4
- Testostérone / Nandralone – 1
- Prednisone – 1
- Éphédrine – 1
- Cannabis – 22

Expliquez aux élèves qu'outre les raisons qui tiennent aux règlements, les athlètes doivent aussi se méfier du cannabis pour d'autres raisons (énumérées sur la diapositive/le transparent), notamment pour ses effets sur la performance, sur la santé et sur l'image du sport et parce qu'il s'agit d'une substance illégale. Indiquez ensuite aux élèves que le restant de la séance servira à examiner plus en détail ces raisons en petits groupes.

**Activité n° deux : Apprentissage collaboratif en petits groupes (10 min.)**

Répartissez les élèves en cinq groupes et remettez aux élèves les feuillets d'information de sorte que tous les membres d'un groupe donné reçoivent le même feuillet (c.-à-d. chaque membre du groupe 1 devrait recevoir une copie du feuillet n° 1, et ainsi de suite).

Expliquez aux élèves qu'ils devront s'organiser entre eux pour apprendre suffisamment bien le contenu du feuillet pour pouvoir ensuite présenter l'information à d'autres membres de la classe. Indiquez-leur qu'ils pourront se servir des questions sur le feuillet à titre de référence. Précisez à leur intention que 10 minutes leur seront allouées pour cette partie de la séance et qu'après quoi, ils auront à former de nouveaux groupes et à partager l'essentiel de ce qu'ils auront appris sur un sujet avec les membres de leur nouveau groupe.

Rappelez aux élèves que tous les membres du groupe devraient pouvoir faire part de leurs connaissances et de leurs points de vue (il est toujours utile de rappeler aux élèves la différence entre connaissances et opinions) de façon ouverte, tout en respectant la vie privée de chacun et en s'abstenant de révéler les habitudes de consommation que pourraient avoir certains d'entre eux.

## Activité n° trois : Enseignement par les pairs en petits groupes (15 min.)

Formez cinq nouveaux groupes en vous assurant que chaque nouveau groupe compte un membre de chacun des groupes précédents et que chaque sujet traité dans les feuillets y soit représenté. Dans leurs nouveaux groupes, chaque élève devra à tour de rôle faire une brève présentation (maximum de 3 min.) au groupe sur le sujet étudié dans son groupe initial.

## Activité n° quatre : Discussion et conclusion en plénière (10 min.)

Terminez la leçon par une discussion et une récapitulation en plénière des sujets abordés. Le but de cette discussion est d'ancrer les principaux points, de clarifier certaines erreurs de perception et de répondre aux questions. Dirigez la discussion en demandant aux élèves de souligner le point principal ou les deux points principaux sur chacun des sujets. Si les élèves n'arrivent pas d'eux-mêmes aux principaux points énumérés ci-après présentez-les leur au moment de conclure la discussion sur chaque sujet.

**Principaux points :**

**Sujet n° 1. Le cannabis, une substance interdite en compétition**

Les athlètes assujettis à des contrôles de dopage devraient s'abstenir de faire usage de cannabis et éviter d'être indirectement (fumée secondaire) exposés au cannabis durant et avant la saison de compétition parce qu'il est très difficile de savoir combien de THC est absorbé par l'organisme et parce que cette substance est éliminée très *lentement* par l'organisme – cela peut prendre un mois ou plus.

**Sujet n° 2. L'effet du cannabis sur la performance sportive**

L'usage de cannabis nuit à la performance sportive et pratiquer un sport sous l'effet du cannabis peut être dangereux.

**Sujet n° 3. Les risques pour la santé liés à l'usage de cannabis**

Le cannabis n'est pas une herbe maléfique, pas plus qu'une substance sans danger. Plus la quantité consommée et la fréquence de la consommation augmentent, plus les risques pour la santé augmentent, en particulier chez les adolescents.

**Sujet n° 4. L'usage du cannabis dans le sport peut ternir l'image de l'athlète et du sport**

Qu'ils le veuillent ou non, les jeunes athlètes sont des modèles pour les autres – ce rôle de modèle s'accompagne de la responsabilité de promouvoir le vrai esprit du sport.

**Sujet n° 5. Le statut du cannabis par rapport à la loi au Canada**

Malgré les débats publics et les plans du gouvernement fédéral visant la réduction des peines pour la possession de petites quantités de cannabis, les sanctions demeurent inchangées – la possession de cannabis demeure une infraction au Code criminel

qui peut entraîner de graves sanctions et avoir de lourdes conséquences pour le restant de la vie.

La production et le trafic de cannabis ne sont pas généralement des activités de type “familial”, mais plutôt une source de gains majeurs pour le crime organisé.

## Activité complémentaire

Demandez aux élèves de rédiger un essai de 250 à 500 mots sur le sujet suivant : Les “pour” et les “contre” de l’inclusion du cannabis dans la Liste des interdictions de l’Agence mondiale antidopage.

## Diapositives 1-9 : Mise en contexte de l'inclusion du cannabis au nombre des substances interdites

Voir pièce jointe

## Feuillet n° 1 : Le cannabis, une substance interdite en compétition

Au sein de votre petit groupe, discutez des questions suivantes en vous reportant à l'information qui suit. Préparez-vous à faire une brève présentation sur le sujet aux membres de votre prochain groupe.

- Pourquoi le cannabis est-il une substance interdite?
- En quoi consistent les sanctions pour usage de cannabis en vertu du Programme canadien antidopage?
- Est-il possible de déterminer quelle serait la quantité "limite" qui échapperait aux contrôles de dopage? Dans l'affirmative ou dans le cas contraire, indiquez-en la raison?
- Quel est le meilleur conseil à donner aux athlètes assujettis aux contrôles de dopage pour éviter des résultats d'analyse anormaux (contrôle positif)?

Le cannabis est considéré une "substance spécifique" par l'Agence mondiale antidopage (AMA), un terme qui sert à désigner les substances fréquemment présentes dans les médicaments OU qui sont moins susceptibles d'être utilisées avec succès comme agents dopants.

- Lorsqu'un athlète qui a commis une violation aux règlements antidopage peut établir qu'il n'a pas utilisé la "substance spécifique" dans l'intention d'améliorer sa performance sportive, la sanction qui lui sera imposée peut aller d'un avertissement et d'une réprimande à une suspension d'un an.

- Les athlètes qui participent à des sports régis par le Programme canadien antidopage (c'est-à-dire tous les sports qui reçoivent des fonds de Sport Canada) sont appelés à subir des "contrôles en compétition" visant à dépister l'usage de cannabis (contrairement aux autres substances, le cannabis ne fait pas l'objet de contrôles hors compétition); 15 nanogrammes de métabolites de cannabinoïdes par millilitre d'urine se traduisent par un résultat d'analyse anormal.

- Généralement, un contrôle positif pour usage de cannabis est considéré une violation aux règlements antidopage. De telles violations entraînent plusieurs conséquences :
    - Tout d'abord, la divulgation du nom de l'athlète est obligatoire suivant les règlements du Programme canadien antidopage. L'incident en question sera rendu public par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) qui émettra un communiqué de presse et la nouvelle pourra être reprise dans les journaux locaux

et d'autres médias. Le nom de l'athlète qui ne reçoit qu'un avertissement et une réprimande n'est pas communiqué au public, mais dans tous les autres cas, l'athlète est identifié par son nom.
    - La sanction pour une première infraction pour usage de cannabis peut aller de l'avertissement et de la réprimande sans période de suspension jusqu'à une suspension d'un an au maximum.
    - Dans la plupart des cas, les résultats individuels de l'athlète à cette compétition seront annulés.
    - Il est fréquent que les universités et les collèges imposent des conséquences supplémentaires à un athlète trouvé coupable de dopage en se fondant sur les politiques internes de leurs établissements.
    - Une deuxième infraction pour usage de cannabis se traduit automatiquement par une suspension de deux ans et l'inadmissibilité permanente au financement du gouvernement fédéral.
    - Une troisième violation entraîne une suspension à vie de tous les sports régis par le Programme canadien antidopage, y compris tous les sports qui reçoivent des fonds de Sport Canada.

- Le processus de métabolisation du cannabis dans l'organisme varie selon chaque personne, en fonction de l'organisme, de la puissance de la plante, de la quantité consommée et de la méthode de consommation.

- Les cannabinoïdes peuvent demeurer dans l'organisme pendant plus d'un mois.

- L'exposition à la fumée secondaire de marijuana peut entraîner un contrôle positif et il s'agit d'un fait bien documenté. L'exposition passive à la fumée de 16 joints dans une pièce non ventilée équivaut à fumer un joint. L'exposition passive à la fumée de 16 joints pendant six jours d'affilée peut donner lieu à un résultat d'analyse anormal révélant la présence de cannabinoïdes dans les échantillons d'urine.

## Feuillet n° 2 : L'usage de cannabis et la performance sportive

Au sein de votre petit groupe, discutez des questions suivantes en vous reportant à l'information qui suit. Préparez-vous à faire une brève présentation sur le sujet aux membres de votre prochain groupe.

- Le cannabis a-t-il la propriété de rehausser la performance?
- En quoi, l'usage de cannabis peut-il nuire à la performance?

Le cannabis soulève plusieurs sujets de préoccupation :

- **Effets sur le plan psychomoteur (problèmes cognitifs) :** il a été démontré qu'une seule dose de cannabis a un effet négatif sur la mémoire à court terme, la capacité de résolution de problèmes et la durée d'attention. Ces effets disparaissent quand l'effet de la drogue s'estompe; cependant étant donné que la performance sportive requiert une très grande rapidité d'esprit pour parvenir à une performance optimale, il est plus que probable que la drogue nuira à la performance tant que ses effets se font sentir. Les études ont démontré que l'usage de cannabis provoque une baisse marquée de l'attention, de la capacité à réagir à des urgences soudaines et inattendues ainsi que de la rapidité et de la précision des perceptions et de la motricité, et ce, même à faibles doses. L'usage de cannabis pourrait poser de graves problèmes dans les sports où sont présents des éléments de danger et qui exigent un esprit clair, des réactions rapides et une synchronisation d'une très haute précision.

- **Effets sur le plan respiratoire :** à l'heure actuelle, de solides données expérimentales démontrent que la fumée de cannabis est aussi dommageable pour les poumons que ne l'est la fumée du tabac. Bien qu'il se fume beaucoup plus de cigarettes de tabac que de cigarettes de cannabis, les effets s'équivalent en raison de la différence dans la profondeur et la durée de l'inhalation. Des études ont permis de constater une inflammation des voies respiratoires même après une exposition limitée à la fumée du cannabis. Par conséquent, les effets négatifs du tabagisme sur la condition physique et sur une performance immédiate et très rapprochée, tels que la toux, la respiration sifflante et l'essoufflement dû à l'effort seront sans doute les mêmes chez les jeunes qui fument fréquemment du cannabis.

- **Effets sur le plan cardiovasculaire :** l'usage de cannabis sollicite immédiatement le muscle cardiaque et provoque une augmentation du rythme cardiaque (de 20 à 50 %) et une hausse de la pression artérielle. En temps normal, cela ne devrait pas poser un problème chez les adolescents et les jeunes adultes, cependant quelques cas de crises

cardiaques chez de jeunes fumeurs de cannabis ont été rapportés, mais ces derniers devaient y être autrement prédisposés.

- **Effets sur la condition physique :** de toute évidence, l'usage du cannabis influe sur la condition physique comme en atteste le VO2 max, qui correspond à l'absorption maximale d'oxygène lorsqu'une personne s'exerce au maximum de sa forme. La raison en est simple : la fumée de cannabis réduit l'efficacité respiratoire et cardiovasculaire et l'un des principaux facteurs influant sur le VO2 max est la capacité des systèmes pulmonaires et respiratoires de transporter l'oxygène jusqu'aux tissus musculaires.

- **Le cannabis et l'amélioration de la performance :** Bien qu'il soit généralement reconnu que le cannabis n'a aucune valeur sur le plan de l'amélioration de la performance, certains prétendent qu'il aide à alléger les problèmes d'anxiété liée à la performance. Étant donné que les cannabinoïdes peuvent rester dans l'organisme pendant plusieurs jours, il est impossible d'établir que les jeunes athlètes dont le contrôle s'avère positif pour usage de cannabis avaient consommé cette substance dans le but de rehausser leur performance sportive.

## Feuillet n° 3: Les risques pour la santé liés à l'usage de cannabis

Au sein de votre petit groupe, discutez des questions suivantes en vous reportant à l'information qui suit. Préparez-vous à faire une brève présentation sur le sujet aux membres de votre prochain groupe.

- Quels sont les principaux risques pour la santé liés à l'usage de cannabis?
- La quantité consommée et la fréquence de consommation ont-ils une incidence sur les risques pour la santé?

L'usage régulier de cannabis pendant une période prolongée (p.ex. usage hebdomadaire ou plus fréquent pendant un an ou plus) entraîne plusieurs problèmes de santé.

- **Problèmes respiratoires :** Les données disponibles indiquent que les personnes qui fument fréquemment de grosse quantité de cannabis, y compris les jeunes adultes, s'exposent à des risques de problèmes respiratoires, y compris à l'inflammation et au cancer des voies respiratoires supérieures. Ces risques augmentent fortement lorsque ces personnes fument fréquemment à la fois du tabac et du cannabis, et chez les personnes qui continuent à fumer du cannabis plus tard dans leur vie adulte.

- **Problèmes de santé mentale :** Le cannabis a été relié de plusieurs façons à des problèmes de santé mentale :

    - **Psychose aiguë et crise de panique ou d'anxiété** durant une séance de consommation de cannabis. Un certain nombre d'études ont révélé que des utilisateurs intoxiqués par de fortes doses de cannabis sont victimes de psychose aiguë et de réactions de panique qui disparaissent une fois que l'effet de la drogue s'estompe.
    - **Schizophrénie :** Au cours des récentes années, plusieurs rapports de recherche ont établi un rapprochement entre l'usage de cannabis et la schizophrénie, un grave trouble mental. Il semblerait que l'usage de cannabis au début et vers le milieu de l'adolescence accroît les problèmes éventuels liés à cette maladie mentale. En s'appuyant sur les données empiriques, les jeunes gens souffrant de psychoses ou ayant des antécédents familiaux de psychose sont plus à risque de souffrir de problèmes psychotiques par suite de la consommation de cannabis et devraient s'abstenir d'en consommer.

- **Dépression** : Une recherche récente a établi un lien entre la forte consommation de cannabis chez les jeunes (âgés de moins de 17 ans) et la dépression majeure.
- **Anxiété chronique** : Les caractéristiques individuelles, les antécédents familiaux et l'usage d'autres drogues peuvent également fortement influencer l'apparition de troubles anxieux et peuvent jouer un rôle encore plus déterminant sur ce plan que le cannabis.

- **Problèmes cognitifs :** Les effets négatifs sur le plan cognitif tels que troubles de mémoire à court terme, durée d'attention réduite, capacité d'élocution réduite et ralentissement de la capacité de résolution de problèmes s'estompent normalement une fois que les effets de la drogue disparaissent. Un certain nombre de rapports indique qu'après un usage prononcé de cannabis à long terme, les effets peuvent subsister pendant longtemps ou s'avérer permanents.

- **Dépendance au cannabis :** La dépendance au cannabis peut se produire, cependant elle est peu probable lorsque le cannabis est consommé en petites quantités et à des intervalles peu fréquents. Cependant une dépendance psychologique et physique peut survenir chez les personnes qui en font régulièrement usage à fortes doses. Les symptômes de sevrage suivants ont été observés : anxiété, irritabilité, problèmes de sommeil, transpiration abondante et perte d'appétit.

## Feuillet n° 4 : Impact de l'usage du cannabis sur l'image du sport

Au sein de votre petit groupe, discutez des questions suivantes en vous reportant à l'information qui suit. Préparez-vous à faire une brève présentation sur le sujet aux membres de votre prochain groupe.

- Les jeunes athlètes sont-ils des modèles pour les autres?
- Les athlètes ont-ils un rôle à jouer dans la sauvegarde de l'esprit du sport?
- De quelles façons, si c'est le cas, l'usage de cannabis ternit-il l'image du sport?

"L'esprit du sport" et "le franc jeu" sont des notions découlant du fait que le sport est une activité fondée sur des règles et que pour fonctionner tous les participants doivent adhérer à ces règles.

- Ces notions découlent aussi de la perception que le sport, à son meilleur, a le potentiel de contribuer au développement humain (c.-à-d. sur le plan physique, mental, éthique et social).

- Ces notions ont été élargies pour en exclure non seulement tout ce qui est contraire à des conditions égales de participation, mais aussi tout comportement qui nuit au potentiel du sport comme outil de développement de l'être humain. C'est en s'appuyant sur ces fondements que l'on s'attend à ce que les athlètes fassent preuve d'un comportement exemplaire, plus particulièrement en ce qui a trait au respect du jeu, des officiels, de leurs adversaires et autres.

- L'esprit du sport désigne l'aspect du sport que les gens trouvent le plus attrayant – le respect du jeu, des officiels, de soi-même et de ses coéquipiers.

- Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) voit le sport comme une activité qui par sa nature oblige ceux qui s'y adonnent à prendre constamment des décisions de nature éthique ou morale.

- L'effort antidopage international vise à préserver ces qualités intrinsèques du sport.

- Les enfants, les jeunes et les pairs voient dans les jeunes athlètes de haut niveau des modèles; l'usage de cannabis ou de toute autre forme de substance intoxicante (p.ex. l'alcool) dans des activités connexes au sport (p.ex. après un match ou une séance d'entraînement, dans des contextes où l'athlète porte l'uniforme de son équipe ou un symbole de l'équipe)

témoigne d’un manque de respect pour le sport. Cette situation mettra dans l’embarras l’équipe et l’athlète.

## Feuillet n° 5 : Le cannabis et la loi

Au sein de votre petit groupe, discutez des questions suivantes en vous reportant à l'information qui suit. Préparez-vous à faire une brève présentation sur le sujet aux membres de votre prochain groupe.

- Quelles sont les peines pour possession de cannabis?
- Est-ce que le statut du cannabis par rapport à la loi agit comme une mesure dissuasive auprès des jeunes Canadiens?
- À qui profite la vente de cannabis?
- Qui peut avoir accès au cannabis à des fins médicales?

Avant le printemps 2006, le gouvernement fédéral s'est penché sur un projet de loi visant à réduire les peines infligées pour la possession d'une petite quantité de cannabis et envisageait de les ramener à une amende.

- Certains Canadiens croient que le cannabis devrait être légalisé ou que le gouvernement a l'intention de le légaliser. La légalisation du cannabis signifie que sa vente relèverait d'un système contrôlé par le gouvernement, comme celui qui s'applique à la vente du tabac et de l'alcool – présentement, aucun pays dans le monde ne procède de la sorte.

- Sans aller jusqu'à légaliser la possession, la vente de cannabis ou son partage, les amendements proposés visaient à faire en sorte que la possession de cannabis ne soit plus considérée comme une offense criminelle. Au lieu de légaliser le cannabis, on prévoyait, dans les cas de possession de petites quantités, de ramener l'offense criminelle à une simple contravention, et de durcir les peines pour la production et la vente.

- CEPENDANT, depuis le printemps 2006, le projet de loi est mort au feuilleton et le gouvernement fédéral n'a fait état d'aucuns plans en vue de décriminaliser le cannabis.

- Présentement la possession de cannabis est une offense criminelle en vertu de la *Loi réglementant certaines drogues et autres substances* et une infraction punissable d'une amende de 1 000 $ ou de six mois de prison ou des deux, et de peines plus élevées plus la quantité possédée augmente et en cas d'offenses répétées.

- Toute personne trouvée coupable de possession de cannabis se retrouve avec un dossier criminel qui pourra nuire à la recherche d'un emploi, aux déplacements à l'étranger, et dans certaines professions, à l'obtention de l'accréditation professionnelle.

- En 2001, cédant aux pressions des tribunaux, le Canada a été le premier pays au monde à se doter d'un système de réglementation de l'usage de la marijuana à des fins médicales. Malgré l'absence de données scientifiques claires sur les bienfaits de la marijuana à des fins médicales, plusieurs personnes prétendent que la marijuana est efficace contre la douleur, le contrôle de la nausée et des vomissements et la stimulation de l'appétit; la marijuana semble bénéfique pour les patients traités par chimiothérapie et ceux qui souffrent d'anorexie reliée au SIDA. Le THC synthétique est disponible sous forme de capsules et a été approuvé pour stimuler l'appétit et réduire les nausées et les vomissements chez les patients atteints de cancer et de SIDA.

- Présentement, les personnes qui souffrent de maladies terminales, de sclérose en plaques, de traumatisme médullaire, d'épilepsie, de douleur aiguë et de perte de poids dues au cancer ou au SIDA, et d'arthrite sévère peuvent avoir accès à de la marijuana par l'entremise du gouvernement fédéral canadien (en 2004, environ 1 000 personnes se sont prévalues de ce droit). En 2005, le Canada a été le premier pays au monde à approuver l'usage à des fins médicales d'un produit à base de cannabis (THC non synthétique); le Sativex® est un analgésique administré sous forme de vaporisateur buccal aux personnes souffrant de sclérose en plaques.

## Évaluation de l'élève

Il est suggéré d'évaluer la performance de l'élève à partir de rubriques. Le recours à des rubriques permet l'évaluation de la performance de l'élève en fonction de la somme d'un ensemble de critères au lieu d'une notation numérique simple. Les critères sont logiquement reliés aux résultats escomptés de l'activité d'apprentissage. Par exemple, dans la discussion en petit groupe, l'enseignant peut vouloir amener les élèves à démontrer des connaissances nouvellement acquises et le recours à un style de communication efficace ; une rubrique pourra l'aider à mesurer les progrès des élèves sur ce plan. La création ou l'adaptation de rubriques exigent de l'enseignant des objectifs très clairs. Lorsque les objectifs sont élaborés et portés à la connaissance des élèves avant l'apprentissage, ces objectifs peuvent aider les élèves à mieux comprendre ce qui est attendu d'eux.

**Exemple de rubriques pour les discussions en petits groupes[1]**

| Critères | Niveau 4 | Niveau 3 | Niveau 2 | Niveau 1 |
|---|---|---|---|---|
| Préparation | Presque toujours préparé en vue de la discussion pour ce qui est de la documentation à lire et du travail préparatoire requis. | Habituellement préparé en vue de la discussion pour ce qui est de la documentation à lire et du travail préparatoire requis. | Souvent préparé en vue de la discussion pour ce qui est de la documentation à lire et du travail préparatoire requis. | Rarement préparé en vue de la discussion pour ce qui est de la documentation à lire et du travail préparatoire requis. |
| Précision de l'information présentée | Toute l'information présentée durant la discussion était claire, précise et complète. | La plupart de l'information présentée durant la discussion était claire, précise et complète. | La plupart de l'information présentée durant la discussion était claire, précise, mais souvent incomplète. | L'information présentée comportait plusieurs erreurs et n'était pas claire. |
| Aptitudes à l'écoute | Écoute toujours avec respect l'opinion des autres. | Écoute habituellement avec respect l'opinion des autres. | Écoute souvent l'opinion des autres. | Écoute rarement l'opinion des autres. |
| | | | | |

[1] Cette rubrique est une adaptation des exemples présentés dans la section Rubistar du site 4teachers.org de la Advanced Learning Technologies in Education Consortia (ALTEC), de l'Université du Kansas, aux États-Unis : http://rubistar.4teachers.org/index.php,

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Mode d'expression orale | Fait constamment appel au regard, au ton de la voix et à son enthousiasme, pour maintenir l'attention du groupe. | Fait habituellement appel au regard, au ton de la voix et à son enthousiasme, pour maintenir l'attention du groupe. | Fait souvent appel à la gestuelle, au regard, au ton de la voix et à son enthousiasme, pour maintenir l'attention du groupe. | Fait rarement appel au regard, au ton de la voix et à son enthousiasme, pour maintenir l'attention du groupe. |

## Liens recommandés aux programmes d'études provinciaux/territoriaux pour la ressource éducative sur le cannabis et le sport

| Province ou territoire | Source | Liens recommandés aux programmes d'études | | | | REMARQUES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Alberta** | **Éducation physique – Programme d'études De la maternelle à la 12e année**<br><br>http://www.education.gov.ab.ca/french/Edphys/prget.pdf | **12e année**<br><br>B30–5 discuter des effets des substances destinées à améliorer la performance sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de diverses activités physiques<br><br>(Page 27) | **12e année**<br><br>C30–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres<br><br>(Page 35) | | | |
| **Colombie-Britannique** | **Programme d'études, évaluation des élèves et ressources d'apprentissage (De la maternelle à la 12e année)** | **12e année**<br><br>*Vie active.* L'élève pourra montrer qu'il comprend la physiologie et les modificateurs de la performance<br><br>(http://www.bced.gov.bc.ca/irp/f_ep11 | **12e année**<br><br>*Vie active.* L'élève pourra analyser et décrire l'effet des modèles du sport professionnel sur le choix de ses activités tout au long de sa vie. | **12e année**<br><br>***RESPONSABILITÉ PERSONNELLE ET SOCIALE.*** L'élève saura faire preuve en tout temps de courtoisie et d'esprit sportif lorsqu'il assume les rôles suivants : | **12e année**<br><br>*Vie active.* L'élève saura mettre au point un programme pour maximiser sa performance motrice et celle des autres<br><br>(http://www.bced.g | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | http://www.bced.gov.bc.ca/irp/<br><br>Annexe A :<br>**Résultats d'apprentissage prescrits (1998)**<br>http://www.bced.gov.bc.ca/irp/pe11_12/apa.htm | 12.pdf#nameddest=apa) | (http://www.bced.gov.bc.ca/irp/f_ep1112.pdf#nameddest=apa) | - exécutant,<br>- entraîneur,<br>- officiel,<br>- observateur<br><br>(http://www.bced.gov.bc.ca/irp/f_ep1112.pdf#nameddest=apa) | ov.bc.ca/irp/f_ep1112.pdf#nameddest=apa) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Manitoba** | **Éducation physique et Éducation à la santé, M à S4, programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain (2000)**<br><br>http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html | **M à S4**<br><br>Résultat d'apprentissage général :<br><br>**Habitudes de vie saines**<br>L'élève doit être capable de prendre des décisions éclairées pour maintenir un mode de vie sain, notamment en ce qui concerne les habitudes personnelles liées à la santé, à l'activité physique, à la nutrition, au tabagisme, à l'alcoolisme, à la toxicomanie et à la sexualité. | **Secondaire 2**<br><br>***Résultats d'apprentissage spécifiques***<br><br>C.5.S2.D.1<br>**Cerner les problèmes** (p. ex. la dépendance à une substance psycho-active, accoutumance, problèmes médicaux, démêlés avec la justice, problèmes d'ordre moral, effets sur la famille et les amis) concernant la consommation et l'abus de substances licites et illicites (p. ex. alcool, médicaments délivrés sur ordonnance, tabac, marijuana, stéroïdes ou autres substances dopantes, drogues illicites). | **Secondaire 2**<br><br>***Résultats d'apprentissage spécifiques***<br><br>C.5.S2.D.1<br>Cerner les aspects juridiques, y compris les conséquences, de la consommation et de l'abus de certaines substances ainsi que de l'accoutumance qu'elles peuvent entraîner (notamment en ce<br><br>qui concerne<br><br>l'ivresse au volant).<br><br>(Page 7) | **Secondaire 2**<br><br>***Résultats d'apprentissage spécifiques***<br><br>C.5.S2.D.3<br>Faire le lien entre les statistiques actuelles sur la consommation de drogues, de cigarettes et d'alcool et la santé publique à l'échelle locale et nationale.<br><br>(Page 7) | **REMARQUE :** S2 est le plus haut niveau pour lequel des résultats d'apprentissage spécifiques sont disponibles. Pour S4, reportez-vous aux Résultats d'apprentissage généraux. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nouveau-Brunswick** | **Programme d'études Éducation physique M-8**<br><br>**http://www.gnb.ca/0000/publications/servped/EducationphysiqueM-8mai2006.pdf** | **De la maternelle à la 12e année**<br><br>**CONNAISSANCES**<br>L'élève devra :<br>• prendre conscience de son corps et de ses capacités physiques et des principes d'une vie active afin d'optimiser son développement personnel<br>• comprendre l'importance des règles et procédures en matière de sécurité<br><br>**Comprendre les principes à l'appui d'une vie active**<br>-Facteurs influant sur la performance : l'âge, le sexe, les drogues, la culture, les modèles, l'environnement, les besoins spéciaux | **De la maternelle à la 12e année**<br><br>**COMPRÉHENSION**<br><br>L'élève devra :<br>- démontrer des comportements individuels et sociaux et de rapports interpersonnels positifs<br>- développer une attitude positive envers une vie active en vue d'améliorer sa santé et son bien-être tout au long de sa vie<br><br>**Développer des comportements individuels et sociaux et de rapports interpersonnels positifs**<br>- Franc jeu : comportement approprié en | | | **REMARQUE :** Ces résultats d'apprentissage renvoient aux résultats généraux d'apprentissage en éducation physique de la maternelle à la 12e année. Les résultats spécifiques ne sont disponibles en ligne que pour les écoles élémentaires et du premier cycle du secondaire Le ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick procède présentement à une refonte du programme d'études secondaire, lequel devrait être prêt l'an prochain. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | compétition, respecte de la propriété privée, des règles, de l'autorité et l'acceptation et la compréhension des habiletés des autres | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Terre-Neuve et Labrador** | **Physical Education 3100 Course Description (1983)**<br><br>http://www.ed.gov.nl.ca/edu/sp/sh/phys_ed/phys_ed_3100/pe3100.PDF<br><br>**Healthy Living 1200 – A Curriculum Guide (2002)**<br><br>http://www.ed.gov.nl.ca/edu/sp/sh/phys_ed/healthy_living/hl1200.htm<br><br>Pour les programmes français : http://www.gnb.ca/0000/francophone-f.asp#2 | **12e année**<br><br>**Physical Education 3100**<br><br>**B. Objectifs affectifs :**<br>Développement et promotion :<br>- d'une compréhension de l'importance du sport et de l'activité physique dans un mode de vie sain<br>– responsabilisation de l'élève par rapport à la prise de décisions et à l'acceptation des conséquences de ses choix<br>- comportements sociaux acceptables, contrôle de ses émotions, code de conduite à respecter dans le sport et d'autres activités récréatives y compris les activités mixtes | **10e année (École secondaire de deuxième cycle – niveau 1)**<br><br>**Healthy Living 1200**<br><br>Analyse critique des répercussions de l'usage/de l'abus de drogues et d'alcool sur l'apparence et les comportements personnels. (H-GCO5, KSCO1)<br><br>-Apprendre à reconnaître et à analyser l'impact de l'usage/de l'abus de drogues et d'alcool sur son bien-être. (H-GCO5, KSCO1) | **10e année École secondaire de deuxième cycle – niveau 1)**<br><br>**Healthy Living 1200**<br><br>-Démontrer une compréhension de e qui constitue une conduite socialement responsable par rapport à l'usage d'alcool et de drogues dans son foyer, à l'école et au sein de la communauté. (H-GCO5, KSCO3)<br><br>-Cerner l'impact de l'usage/de l'abus de drogues et d'alcool sur la société. (H-GCO5, KSCO3) | **10e année (École secondaire de deuxième cycle – niveau 1)**<br><br>**Healthy Living 1200**<br><br>- Analyser les enjeux moraux et éthiques connexes à l'usage/l'abus d'alcool et de drogues. (H-GCO5, KSCO3)<br><br>- Se doter d'une stratégie personnelle pour gérer l'usage d'alcool et de drogues. (H-GCO5, KSCO2; GCO8, KSCO1) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Territoires du Nord-Ouest** | **Éducation physique – Programme d'études**<br>**De la maternelle à la 12e année**<br><br>http://www.education.gov.ab.ca/french/Edphys/prget.pdf | **12e année**<br><br>B30–5 discuter des effets des substances destinées à améliorer la performance sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de diverses activités physiques<br><br>(Page 27) | **12e année**<br><br>C30–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres<br><br>(Page 35) | | | **Remarque :** Le programme d'études en éducation physique des Territoires du Nord-Ouest renvoie au programme albertain **Éducation physique – Programme d'études**<br>**De la maternelle à la 12e année** (les T.N.-O. utilisent le programme et les résultats d'apprentissage de l'Alberta) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nouvelle-Écosse** | **Éducation physique 7e – 9e année (1999)**<br><br>http://www.ednet.ns.ca/pdfdocs/curriculum/physed7-9.pdf | **Éducation physique**<br>**Résultats d'apprentissages généraux à tous les niveaux :**<br><br>**Compréhension**<br>L'élève devra :<br>- démontrer des comportements individuels et sociaux et de rapports interpersonnels positifs | **9e année**<br><br>**Éducation physique**<br><br>Résultats d'apprentissage spécifiques<br><br>**Expérience sportive**<br>L'élève devra :<br>- démontrer des comportements individuels et sociaux qui mettent l'accent sur le franc jeu. | | | **Remarque : Ces** résultats d'apprentissage renvoient aux résultats généraux d'apprentissage en éducation physique M-12e.<br><br>Les résultats spécifiques ne sont disponibles que pour les écoles élémentaires et du premier cycle du secondaire.<br><br>Le programme d'éducation physique s'articule autour de trois axes : les connaissances, la compréhension et la mise en application. Chacun de ces axes comporte des objectifs d'apprentissage généraux suivis d'objectifs d'apprentissage à |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | des stades-clés du programme suivis à leur tour de résultats d'apprentissage spécifiques. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nunavut** | **Éducation physique – Programme d'études De la maternelle à la 12e année**<br><br>http://www.education.gov.ab.ca/french/Edphys/prget.pdf | **12e année**<br><br>B30–5 discuter des effets des substances destinées à améliorer la performance sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de diverses activités physiques<br><br>(Page 27) | **12e année**<br><br>C30–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres<br><br>(Page 35) | | | **REMARQUE :** Le Nunavut utilise présentement le programme d'études et les résultats d'apprentissage de l'Alberta. |
| **Ontario** | *Le curriculum de l'Ontario, 11e et 12e année – Éducation physique et santé, 2000.* http://www.edu.gov.on.ca/fre/curriculum/secondary/health1112curr.txt | **Sciences de l'activité physique, 12e année, cours pré universitaire**<br><br>**Fondements biologiques du mouvement :**<br><br>**Attentes :**<br>– analyser l'effet de divers composés et procédés sur la performance | **Sciences de l'activité physique, 12e année, cours pré universitaire**<br><br>**Sociologie du sport et de l'activité physique :**<br><br>**Attentes :**<br>– produire un bilan des préoccupations | **Vie active et santé, 12e année**<br><br>**Vie active :**<br><br>**Attentes :**<br>– démontrer un comportement responsable et une attitude positive dans la pratique d'activités physiques (p. ex., aider et respecter les autres, fournir | | **REMARQUE :** Ces cours (p.ex. Sciences de l'activité physique, 12e année) proviennent d'une liste et comportent des sous-titres et une description des attentes générales et des attentes spécifiques par rapport à l'apprenant. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | sportive (p. ex., suppléments alimentaires, stéroïdes anabolisants, drogues, alcool, dopage par autotransfusion sanguine). | sociales liées à la pratique des sports et de l'activité physique (p. ex., violence dans les sports, exploitation, consommation de drogues, questions d'équité, rôle des médias, tendances actuelles). | des efforts soutenus, faire preuve de tolérance, démontrer un bon esprit sportif). | | |
| **Île-du-Prince-Édouard** | http://www.gov.pe.ca/educ/index.php3?number=74882&lang=F; | Les liens aux programmes d'éducation physique de l'Île-du-Prince-Édouard n'étaient pas disponibles au moment de la publication de cette ressource. | | | | |
| **Québec** | **Éducation physique et à la santé**<br>http://www.mels.gouv.qc.ca/DGFJ/dp/programme_de_formation/primaire/pdf/prform2001/prform2001-091.pdf | **Pour l'ensemble du secondaire**<br><br>**Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif**<br><br>**Composantes de la compétence :**<br>L'élève établit un lien entre ses habitudes de vie et leurs effets sur sa santé | **Pour l'ensemble du secondaire**<br><br>**Concepts à apprendre :**<br><br>Règles se rapportant à des activités<br>- Code de conduite<br><br>Habitudes nuisibles<br>- Comparaison entre les effets bénéfiques | **Pour l'ensemble du secondaire**<br><br>**Savoirs essentiels :**<br><br>- La pratique sécuritaire d'activités physiques<br>Respect des normes et des règles établies par une fédération de | **Pour l'ensemble du secondaire**<br><br>**Repères culturels :**<br>Valeurs<br>- Valeurs promues dans les médias et qui conditionnent les comportements<br>- Éthique dans le sport | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | et son bien-être. Il exerce sa pensée critique face à des opinions et à l'information disponible sur divers sujets liés à la santé et au bien-être. | et les effets nocifs de diverses substances : tabac, drogues, alcool, stéroïdes, suppléments alimentaires<br>– Effets secondaires sur divers systèmes<br>- Effets à long terme (maladies)<br>- Effets à court terme<br>– Effets psychologiques<br>- Effets sur la performance et l'entraînement | sport, s'il y a lieu | | |
| **Saskatchewan** | **Éducation physique 20 et 30 – Programme d'études, Niveau secondaire (1997)**<br><br>http://www.sasked.gov.sk.ca/docs/francais/edphysique/secondaire/inde | **11e et 12e année Objectif général :**<br><br>Contribuer au développement d'une personne ayant une «solide notion» de la créativité et du raisonnement critique. La personne qui a une | | | | - Pour cette province, on retrouve une section distincte consacrée à la sensibilisation à la santé et aux drogues. http://www.sasked.gov.sk.ca/branches/comm/DrugEd.shtml |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | x.html | «solide notion» de la créativité et du raisonnement critique s'engage à utiliser ses capacités pour rechercher la position la plus juste et la plus impartiale sans tenir compte, ou en dépit, de ses propres intérêts ou aspirations.<br><br>**Objectifs spécifiques :**<br>L'élève sera capable de : - Explorer et exprimer le but et la signification de ses actions<br><br>(http://www.sasked.gov.sk.ca/docs/francais/edphysique/secondaire/tronc.html) | | | | |
| **Yukon** | **Programme d'études, évaluation des élèves et** | **12e année**<br><br>*Vie active.* L'élève pourra montrer qu'il | **12e année**<br><br>*Vie active.* L'élève pourra analyser et | **12e année**<br><br>***RESPONSABILITÉ PERSONNELLE ET*** | **12e année**<br><br>*Vie active.* L'élève saura mettre au | **REMARQUE :** Dans le site de la direction générale des écoles publiques |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ressources d'apprentissage (De la maternelle à la 12e année)**<br><br>http://www.bced.gov.bc.ca/irp/<br><br>Annexe A : **Résultats d'apprentissage prescrits (1998)**<br>http://www.bced.gov.bc.ca/irp/pe11_12/apa.htm | comprend la physiologie et les modificateurs de la performance<br><br>(http://www.bced.gov.bc.ca/irp/f_ep1112.pdf#nameddest=apa) | décrire l'effet des modèles du sport professionnel sur le choix de ses activités tout au long de sa vie.<br><br>(http://www.bced.gov.bc.ca/irp/f_ep1112.pdf#nameddest=apa) | ***SOCIALE***. L'élève saura faire preuve en tout temps de courtoisie et d'esprit sportif lorsqu'il assume les rôles suivants :<br>- exécutant,<br>- entraîneur,<br>- officiel,<br>- observateur<br><br>(http://www.bced.gov.bc.ca/irp/f_ep1112.pdf#nameddest=apa) | point un programme pour maximiser sa performance motrice et celle des autres<br><br>(http://www.bced.gov.bc.ca/irp/f_ep1112.pdf#nameddest=apa) | du ministère d'Éducation du Yukon, on peut lire que le ministère s'appuie sur les programmes d'études des autres provinces, et plus particulièrement sur celui de la Colombie-Britannique. |

## Hyperliens de ressources complémentaires

*Centre canadien pour l'éthique dans le sport*
www.cces.ca

*Banque d'informations sur les substances*
http://www.didglobal.com/page/choose%20country

*Agence mondiale antidopage*

http://www.wada-ama.org

*Santé Canada - Sois plus futé que la drogue*
http://drugwise-droguesoisfute.hc-sc.gc.ca/facts-faits/marijuana_f.asp

*Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies*
http://www.ccsa.ca/ccsa/

*DEAL*
http://www.deal.org/content/index.php?option=com_frontpage&Itemid=79&lang=en

# Pourquoi les athlètes des écoles secondaires ne devraient pas prendre le cannabis à la légère dans la pratique de leurs sports?

## 1. Effets relatifs à l'amélioration de la performance en compétition

La littérature scientifique aborde l'usage modéré de cannabis en compétition que font certains athlètes dans le but d'atténuer l'anxiété reliée à la performance. Il semblerait que ceux les plus portés à faire usage de cannabis à cette fin sont également ceux qui font le plus souvent usage de cannabis pour rehausser leurs prestations dans des contextes non rattachés au sport (p.ex. situations sociales). L'usage de cannabis ou de substance du genre dans un but fonctionnel (par opposition à un usage occasionnel à des fins récréatives) a été relié à un usage problématique qui se poursuit dans la vie adulte (Lorente et coll., 2005).

Les effets du cannabis varient grandement et certains y trouvent une forme de détente. En revanche, d'autres, notamment les nouveaux utilisateurs, peuvent éprouver des crises d'anxiété et de panique. L'usage de cannabis est associé à faibles doses à divers effets non compatibles avec la performance sportive, y compris l'insomnie, les étourdissements, l'euphorie, l'anxiété, les palpitations et la tachycardie. À fortes doses, le cannabis peut causer de l'amnésie, des hallucinations et la perte de la coordination motrice.

Bien que son rôle comme substance améliorant la performance soit limité, le cannabis peut être utilisé à cette fin par certains et dans ces cas-là, il y a lieu de l'interdire au même titre que d'autres substances ou méthodes visant à améliorer la performance.

## 2. Effets du cannabis à l'encontre de la performance en compétition et de la sécurité

Même si les effets du cannabis à l'encontre de la performance en compétition et de la sécurité dans le sport n'ont pas été étudiés à proprement parler, les effets du cannabis suscitent plusieurs préoccupations sur divers plans notamment les suivants :

**Effets sur le plan psychomoteur** : il a été démontré que des doses uniques de cannabis nuisent à la mémoire à court terme, à la capacité de résolution de problèmes et à la durée d'attention. Ces effets disparaissent quand l'effet de la drogue s'estompe; cependant étant donné que la performance sportive requiert une très grande rapidité d'esprit pour parvenir à une performance optimale, il est plus que probable que la drogue nuira à la performance tant que ses effets se font sentir. Les études sur les effets du cannabis sur la conduite automobile permettent de déduire que le cannabis aura une incidence négative sur la performance sportive et la sécurité, même à faibles doses, et que l'incidence sera plus prononcée à des doses et des degrés d'intoxication plus élevés. Dans une revue rigoureuse sur les effets du cannabis sur la conduite automobile réalisée en 2004, Kalant conclut qu'il a été démontré que le cannabis a le pouvoir d'affecter la conduite automobile. Les études examinées ont démontré que l'usage de cannabis provoque une baisse marquée de l'attention, de la capacité à réagir à des urgences soudaines et inattendues ainsi que de la rapidité et de la précision des perceptions et de la motricité, et ce, même à faibles doses. Les études sur la conduite automobile suggèrent que l'usage combiné de cannabis et d'alcool affaibli encore plus les facultés (CCLAT 2003). Dans leur discussion sur

la marijuana et le sport, Campos et ses collaborateurs (2003) en viennent à la conclusion que l'usage de cannabis risque de poser de graves problèmes dans les sports où sont présents des éléments de danger et qui exigent un esprit clair, des réactions rapides et une synchronisation d'une très haute précision. Le cannabis est souvent utilisé avec de l'alcool, ce qui rehausse grandement l'affaiblissement des facultés dans les situations liées à la conduite automobile.

**Effets sur le plan respiratoire :** à l'heure actuelle, de solides données expérimentales démontrent que la fumée de cannabis est aussi dommageable pour les poumons que ne l'est la fumée du tabac. Bien qu'il se fume beaucoup plus de cigarettes de tabac que de cigarettes de cannabis, les effets s'équivalent en raison de la différence dans la profondeur et la durée de l'inhalation. Des études ont établi une inflammation des voies respiratoires même après une exposition limitée à la fumée du cannabis. Par conséquent, les effets négatifs du tabagisme sur la condition physique et sur une performance immédiate et très rapprochée, tels que la toux, la respiration sifflante et l'essoufflement dû à l'effort seront sans doute les mêmes chez les jeunes qui fument fréquemment du cannabis. (Taylor et Hall, 2003).

**Effets sur le plan cardiovasculaire :** l'usage de cannabis sollicite immédiatement le muscle cardiaque et provoque une augmentation du rythme cardiaque (de 20 à 50 %) et une hausse de la pression artérielle. En temps normal, cela ne devrait pas poser un problème chez les adolescents et les jeunes adultes, cependant quelques cas de crises cardiaques chez de jeunes fumeurs de cannabis ont été rapportés, mais ces derniers devaient y être autrement prédisposés (OMS, 1997).

Il y a amplement de données expérimentales pour faire comprendre aux jeunes athlètes l'importance d'éviter l'usage du cannabis, même à faibles doses, lorsqu'ils pratiquent leur sport en raison des effets nuisibles pour la performance et la sécurité. Plus les doses sont fortes et plus le sport présente des dangers intrinsèques, plus les risques augmentent.

## 3. Effets nuisibles pour la santé hors compétition

Outre les préjudices qui peuvent survenir chaque fois que l'on fait usage de cannabis de façon risqué ou dans un contexte dangereux, l'usage régulier de cannabis pendant une période de temps prolongée (p.ex. une vois ou plus par semaine pendant un an ou plus) peut entraîner plusieurs problèmes de santé.

Problèmes respiratoires : parce que les problèmes respiratoires mettent plusieurs années à se développer (de 30 à 40 ans pour le tabac) et parce que les fumeurs de cannabis mettent fin à cette habitude passé le début de l'âge adulte, les données disponibles dans ce domaine ne sont pas aussi probantes qu'elles ne le sont en ce qui a trait au tabagisme. Néanmoins, les recherches tendent à démontrer que les personnes qui consomment fréquemment de grosses doses de cannabis s'exposent davantage à souffrir de problèmes pulmonaires, y compris d'inflammation et de cancer ces voies respiratoires supérieures, même en tant que jeunes adultes. Ce risque augmente en flèche dans le cas des personnes qui fument fréquemment du tabac et du cannabis et pour celles qui continuent à fumer du cannabis ultérieurement dans leur vie adulte (Taylor et Hall, 2003; Taylor et collaborateurs, 2002).

Problèmes de santé mentale : le cannabis a été relié de plusieurs façons à des problèmes de santé mentale :

- Psychose aiguë et crise de panique ou d'anxiété: Un certain nombre d'études ont révélé qu'une proportion significative d'utilisateurs sont victimes de psychose aiguë et de réactions de panique lorsqu'ils sont intoxiqués par de fortes doses de cannabis et que ces effets disparaissent une fois que l'effet de la drogue s'estompe (Kalant, 2004).

- Schizophrénie : Au cours des récentes années, un certain nombre d'études ont établi un rapprochement entre l'usage de cannabis et la schizophrénie, un gave déséquilibre mental – cependant ces données ne sont encore que partielles. Il est clair cependant que l'usage de cannabis par une personne qui souffre de schizophrénie dans le cas

d'une personne qui n'y était pas prédisposée au départ (et qui si elle s'était abstenue de consommer du cannabis aurait pu éviter cette maladie); certains experts sont de cet avis, mais la majorité d'entre eux ne le réfutent cette hypothèse. Il semblerait cependant que l'usage de cannabis au début et vers le milieu de l'adolescence rehausse la possibilité de problèmes avec cette maladie mentale. En s'appuyant sur les données empiriques, les jeunes gens souffrant de psychoses ou ayant des antécédents familiaux de psychose sont plus à risque de souffrir de problèmes psychotiques par suite de la consommation de cannabis et devraient s'abstenir d'en consommer. (Semple et collaborateurs, 2005; Stockwell et collaborateurs, 2005).

- Dépression : Une recherche récente a établi un lien entre la forte consommation de cannabis chez les jeunes (< de 17 ans) et la dépression majeure. (Kalant 2004).

- Autres problèmes de santé mentale : les études ont démontré un lien entre l'usage dès un jeune âge de fortes doses de cannabis et pendant une période prolongée et les troubles de personnalité, l'anxiété chronique et la répression des émotions (Kalant, 2004).

Problèmes cognitifs : Les effets négatifs sur le plan cognitif tels que troubles de mémoire à court terme, durée d'attention réduite, capacité d'élocution réduite et ralentissement de la capacité de résolution de problèmes s'estompent normalement une fois que les effets de la drogue disparaissent. Un certain nombre de rapports indique qu'après un usage prononcé de cannabis à long terme, les effets peuvent subsister pendant longtemps ou s'avérer permanents. Des études longitudinales relient l'usage du cannabis à une moindre performance scolaire et à un moins bon fonctionnement autodéclaré sur le plan cognitif (Kalant, 2004).

Dépendance au cannabis : La dépendance au cannabis peut se produire, cependant elle est peu probable compte tenu des habitudes de consommation propres à un usage social (petites doses et intervalles peu fréquents). La dépendance au cannabis est moins forte qu'elle ne peut l'être en comparaison à celle vis-à-vis d'autres substances, y compris l'alcool et le tabac, et cette dépendance nuit moins au fonctionnement des utilisateurs que ne le font d'autres substances. Cependant une dépendance psychologique et physique peut survenir chez les personnes qui en font régulièrement usage à fortes doses. Les utilisateurs fréquents semblent développer une tolérance Les symptômes de sevrage suivants ont été observés : anxiété, irritabilité, problèmes de sommeil, transpiration abondante et perte d'appétit. L'état de besoin prononcé pour le cannabis et les symptômes de sevrage font qu'il est difficile pour les fumeurs de cannabis invétérés de délaisser cette substance. Par conséquent, l'usage de prolongé de cannabis peut entraîner une dépendance chez certaines personnes qui en font alors usage compulsivement bien que cela nuise à leurs activités familiales, scolaires, récréatives ainsi qu'à leur travail.

On sait aujourd'hui que le cannabis n'est ni substance sans danger ni une herbe maléfique. Lorsqu'il est utilisé par des adultes peu fréquemment et à petites doses et dans des contextes exempts de danger, le cannabis ne pose pas de problème (toutefois à condition de ne pas tenir compte des répercussions légales majeures qui peuvent résulter de son usage même dans ces circonstances). Lorsque le cannabis est consommé régulièrement pour s'intoxiquer et pendant de longues périodes de temps, notamment par de jeunes adolescents, il peut en découler divers problèmes de santé et sociaux à moyen et à long terme. Il convient de souligner pour les divers problèmes abordés dans le présent document qu'un certain nombre d'études signalent un facteur de risque particulier dans le cas des plus jeunes utilisateurs (que certains désignent comme les moins de 17 ans). Cette constatation porte certains chercheurs à croire que l'adolescence et le début de l'âge adulte correspondent à une période de la vie où le cerveau en développement serait plus vulnérable aux effets néfastes du cannabis (Semple et collaborateurs, 2005).

## 4. Habitudes de consommation qui témoignent d'un manque de respect pour le sport (par exemple, s'intoxiquer immédiatement après un match ou une séance d'entraînement)

Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) voit le sport comme une activité qui par sa nature oblige ceux qui s'y adonnent à prendre constamment des décisions de nature éthique ou morale. Lorsque vient le temps de considérer des questions morales dans le sport, le CCES voit dans le « respect » une notion utile et puissante. L'application de la notion de respect pour ce qui a trait au match, à soi-même, à ses adversaires, aux officiels et aux partisans, peut aider à cerner des décisions et actions qui seront morales. Plusieurs percevront comme un manque de respect envers le sport le fait qu'un jeune athlète utilise une substance illégale comme le cannabis, ou une substance légale comme l'alcool au point de s'intoxiquer dans des activités connexes à son sport (p.ex. après un match ou une séance d'entraînement, sur les lieux d'une compétition, alors qu'il porte l'uniforme de son équipe) Cette situation risque de mettre dans l'embarras et l'équipe et l'athlète.

## 5. Le statut du cannabis, une substance interdite en compétition par l'AMA et les autorités canadiennes

En 2004, l'Agence mondiale antidopage (AMA) a ajouté le cannabis à la liste des substances interdites et en est arrivée à cette décision après une vaste consultation. Le comité d'experts chargé de réviser la Liste des interdictions de 2003 a recommandé son ajout dans la liste de 2004 après avoir mené une vaste consultation auprès des fédérations sportives internationales, des organisations nationales antidopage, du Comité international olympique, des comités olympiques nationaux et des gouvernements.

Un ou plusieurs contrôles positifs pour usage de cannabis peuvent nuire à un jeune athlète dans plusieurs aspects de sa vie. Généralement, un contrôle positif pour usage de cannabis est considéré une violation aux règlements antidopage. De telles violations entraînent plusieurs conséquences. Tout d'abord, la divulgation du nom de l'athlète est obligatoire suivant les règlements du Programme canadien antidopage. L'incident en question sera rendu public par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) qui émettra un communiqué de presse et la nouvelle pourra être reprise dans les journaux locaux et d'autres médias. La sanction pour une première infraction pour usage de cannabis peut aller de l'avertissement et de la réprimande sans période de suspension jusqu'à une suspension d'un an au maximum. Dans la plupart des cas, les résultats individuels de l'athlète à cette compétition seront annulés. Il est fréquent que les universités et les collèges imposent des conséquences supplémentaires à un athlète trouvé coupable de dopage en se fondant sur les politiques internes de leurs établissements. Une deuxième infraction pour usage de cannabis se traduit automatiquement par une suspension de deux ans et l'inadmissibilité permanente au financement du gouvernement fédéral.

La question de l'inhalation passive de fumée de cannabis : L'exposition à la fumée secondaire de marijuana peut entraîner un contrôle positif et il s'agit d'un fait bien documenté. Il est cependant difficile de cerner quand cette exposition a eu lieu. L'exposition passive à la fumée de 16 joints dans une pièce non ventilée équivaut à fumer un joint. L'exposition passive à la fumée de 16 joints pendant six jours d'affilée peut donner lieu à un résultat d'analyse anormal révélant la présence de cannabinoïdes dans les échantillons d'urine. Fumer du cannabis ou être exposé passivement à cette quantité de cannabis peut entraîner un contrôle positif attestant de la présence de cannabinoïdes jusqu'à 129 heures plus tard. Des métabolites du cannabis ont été décelés dans l'urine 3 à 7 jours après une légère exposition au cannabis. Une partie des écarts notés dans les niveaux observés au fil du temps est redevable aux différences individuelles dans la vitesse de métabolisation du cannabis (Geiger, 1999).

## 6. Le statut du cannabis, une substance illégale en vertu de la loi au Canada

La confusion et la controverse entourant le statut réservé au cannabis par rapport à la loi au Canada et ailleurs dans le monde perdurent. Certains Canadiens croient que le cannabis devrait être légalisé ou que le gouvernement a l'intention de le légaliser. La légalisation du cannabis signifierait que sa vente relèverait d'un système contrôlé par le gouvernement, comme celui qui s'applique à la vente du tabac et de l'alcool – présentement, aucun pays dans le monde ne procède de la sorte. Même dans les lois du Pays-Bas, qui très ouvert sur la question du cannabis, l'usage de cannabis demeure interdit mais toléré par les autorités néerlandaises, qui permettent l'exploitation de cafés de cannabis depuis 1972.

Il y a peu de temps, le gouvernement canadien avait fait connaître son intention d'alléger les peines reliées à la possession de petites quantités de cannabis, qui demeure une offense criminelle, et de les ramener à une amende, et de durcir les peines pour la production et vente de cannabis (ce qui n'est pas la même chose que de légaliser le cannabis). Le gouvernement fédéral a décidé de ne pas poursuivre dans cette voie, et la *Loi réglementant certaines drogues et autres substances* demeure en vigueur. En vertu de cette loi, la possession d'une petite quantité de cannabis est une infraction punissable d'une amende de 1 000 $ ou de six mois de prison ou des deux, et de peines plus élevées plus la quantité possédée augmente et en cas d'offenses répétées

Usage à des fins médicales : En 2001, cédant aux pressions des tribunaux, le Canada a été le premier pays au monde à se doter d'un système de réglementation de l'usage de la marijuana à des fins médicales. Malgré l'absence de données scientifiques claires sur les bienfaits de la marijuana à des fins médicales, les évidences anecdotiques tendent à démontrer que la marijuana agit sur la douleur, le contrôle de la nausée et des vomissements et stimule l'appétit et semble bénéfique pour les patients traités par chimiothérapie et ceux qui souffrent d'anorexie reliée au SIDA. Le THC synthétique est disponible sous forme de capsules et a été approuvé pour stimuler l'appétit et réduire les nausées et les vomissements chez les patients atteints de cancer et de SIDA. In

Présentement, les personnes qui souffrent de maladies terminales, de sclérose en plaques, de traumatisme médullaire, d'épilepsie, de douleur aiguë et de perte de poids dues au cancer ou au SIDA, et d'arthrite sévère peuvent avoir accès à de la marijuana par l'entremise du gouvernement fédéral canadien (en 2004, environ 1 000 personnes se sont prévalues de ce droit). En 2005, le Canada a été le premier pays au monde à approuver l'usage à des fins médicales d'un produit à base de cannabis (THC non synthétique); le Sativex® est un analgésique administré sous forme de vaporisateur buccal aux personnes souffrant de sclérose en plaques (Santé Canada).

## *Conclusion*

Le présent document de travail fait ressortir pourquoi il est dans l'intérêt des jeunes athlètes canadiens de se méfier de l'usage de cannabis dans la pratique de leur sport et présente diverses données expérimentales abondant en ce sens. Les arguments se résument à ceci :

1. L'usage de cannabis dans le but de réduire l'anxiété liée à la performance est une forme de tricherie;

2. participer à un sport ou à des compétitions sportives sous l'effet du cannabis nuit à la performance et compromet la sécurité;

3. l'usage régulier et à long terme de cannabis comporte des risques pour la santé;

4. le cannabis est une substance interdite en compétition par l'AMA et les autorités canadiennes et peut entraîner des sanctions très sévères;

5. le cannabis est une substance illégale en vertu de la loi canadienne.

En plus de ces raisons, le document cherche à faire comprendre aux jeunes athlètes qu'ils ont la possibilité d'être des modèles positifs auprès des plus jeunes qu'eux, athlètes et non-athlètes, et que de s'abstenir de consommer du cannabis peut devenir pour eux un objectif personnel qui démontrera un respect pour eux-mêmes et un respect pour leur sport.

Cette ressource a été préparée par Gary Roberts au nom du Centre canadien pour l'éthique dans le sport grâce au soutien financier du Fonds des initiatives communautaires de la Stratégie antidrogue de Santé Canada.

## *Références*

Campos D. et coll. Marijuana as doping in sports, *Sports Medicine*, vol. 33, n° 6, 2003.

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies. *Le cannabis et la conduite automobile*, 2003.

Centre canadien pour l'éthique dans le sport. *Rapport final : Le sport que nous voulons,* 2004.

Centre canadien pour l'éthique dans le sport. *Guide à la prise de décisions morales dans le sport,* 1997.

Centre canadien pour l'éthique dans le sport. *AVIS : La marijuana interdite dans le cadre du Programme canadien de contrôle de dopage***,** novembre 2003.

Coggins N., et coll. Long-term heavy cannabis use: implications for health education, *Drugs: Education, Prevention and Policy*, vol. 11, n° 4, août 2004.

The Doping Debate: Some thoughts for coaches, Graeme Steel, directeur administratif de la New Zealand Sports Drug Agency (document non date), http://www.nzsda.co.nz/pdfs/doping_debate.pdf (consulté le 16-12-2005).

D'Silva M.U. Drug use prevention for the high sensation seeker: the role of alternative activities, *Substance Use and Misuse*, vol. 36, n° 3, 2001.

Geiger J. *Marijuana use by athletes: it doesn't get much more confusing than this,* The Enhancer: the newsletter of the Sports Medicine Council of Manitoba, avril 1999.

Hall W. et N. Solowij. Adverse effects of cannabis, *The Lancet*, n° 352, 1998.

Hall W., L. Degenhardt et M. Teesson. Cannabis use and psychotic disorders: an update, *Drug and Alcohol Review*, n° 23, 2004.

Kalant H. Adverse effects of cannabis on health: an update of the literature since 1996, *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, n° 28, 2004.

Lorente F. et coll. Cannabis use to enhance sportive and non-sportive performances among French sport students, *Addictive Behaviors,* n° 30, 2005.

Organisation mondiale de la santé. *Cannabis: a health perspective and research agenda*, 1997.

Pan D. et J. Baker. Perceptual mapping of banned substances in athletics, Gender- and sport-defined differences, *Journal of Sport and Social Issues,* vol. 22, n° 2, 1998.

Peretti-Watel, P. et coll., Sporting activity and drug use: alcohol, cigarette and cannabis use among elite student athletes, *Addiction,* vol. 98, n° 9, 2003.

Peretti-Watel, P. et coll., Cannabis use, sport practice and other leisure activities at the end of adolescence, *Drug and Alcohol Dependence,* vol. 73, n° 3, 2004.

Peretti-Watel, P. et coll., Attitudes toward doping and recreational drug use among French elite student-athletes*, Sociology of Sport Journal*. vol. 21, n° 1, 2004.

Peretti-Watel, P. et coll., Risky behaviours among young elite-student-athletes: results from a pilot survey in south-eastern France, *International Review for the Sociology of Sport,* vol. 39, n° 2, 2004.

Roberts G. *Using Sport for Drug Abuse Prevention*, Office des Nations unies contre la drogue et le crime (ONUDC/**UNODC**), Vienne, 2002. http://www.unodc.org/youthnet/pdf/handbook_sport_english.pdf (consulté le 16-12-2005).

Santé Canada. *Usage de la marihuana à des fins médicales*, http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/marihuana/index_f.html (consulté en version anglaise le 16-12-2005).

Semple D., et coll. Cannabis as a risk factor for psychosis: systematic review, *Journal of Psychopharmacology*, vol. 19, n° 2, 2005.

Smit, F., L. Bolier et P. Cuijpers. Cannabis use and the risk of later schizophrenia: a review, *Addiction*, vol. 99, 2004.

Stephens, R., R.A. Roffman, S.A. Fearer., C. Williams, J.F. Picciano et R.S. Burke. The Marijuana Check-up: reaching users who are ambivalent about change, *Addiction*, vol. 99, 2004.

Taylor D. et W. Hall. Respiratory health effects of cannabis: Position Statement of The Thoracic Society of Australia and New Zealand, *Internal Medicine Journal*; vol. 33, n° 7, 2003.

Taylor D., et coll. A longitudinal study of the effects of tobacco and cannabis exposure on lung function in young adults, *Addiction*, vol. 97, 2002.