

**Pour Gaétan Boucher,  
C'est toi qui comptes!**

«Assurez-vous d'avoir un bon entraîneur et de bons conseillers et souvenez-vous qu'une préparation à court terme ne mène à rien. Il suffit d'un travail à long terme bien planifié pour connaître du succès.

Venez le faire par plaisir, venez le faire sous forme de compétitions...

Quelle que soit ta motivation, viens t'entraîner, c'est ça qui compte !»

**Pour Réjean Houle,  
C'est toi qui comptes!**

«Ce ne sont pas les pilules miracles qui comptent mais bien 5 éléments qui permettent à un jeune athlète d'atteindre les plus hauts niveaux :

- le talent de base;
- un régime alimentaire sain et équilibré;
- beaucoup, beaucoup de travail;
- un programme rigoureux d'entraînement physique;
- et beaucoup de détermination.»

**Pour obtenir  
«C'est toi qui comptes!»  
il suffit de contacter :**

- un poste de la Sûreté du Québec;
- une association sportive;
- Sports-Québec : (514) 252-3114;
- une unité régionale de loisir et de sport.

**Des questions?**

Tu veux des renseignements sur le sport qui t'intéresse... qui s'en occupe... quels sont les débouchés ?

**N'hésite pas à contacter...**

- au niveau local :  
les éducateurs physiques de ton milieu ou ton service municipal des loisirs;
- au niveau régional :  
l'association régionale du sport qui t'intéresse ou l'organisme responsable des Jeux du Québec dans ta région (unité régionale de loisir et de sport);
- au niveau provincial :  
Sports-Québec (514) 252-3114 et ses 60 fédérations sportives membres.

Tu te poses des questions sur l'effet des médicaments sur ta santé? Tu veux connaître les règles d'une pratique sportive saine?

**Rappelle-toi que tu as plusieurs ressources à ta disposition pour te renseigner :**

- ton pharmacien;
- ton CLSC;
- un spécialiste du domaine de la santé;
- ton entraîneur;
- le Centre canadien de l'éthique dans le sport : 1 800 672-7775;
- Drogue Aide et Référence : 1 800 265-2626.

La Sûreté du Québec a aussi un programme antidrogue dans le domaine du hockey mineur, élaboré en collaboration avec la Ligue de hockey Midget AAA.

295-331 (98-09)

Le sport, ça compte ...  
Ta santé, ça compte ...  
et quand tu fais  
du sport sainement ...

**C'est toi  
qui comptes!**



«C'est toi qui comptes!» : Programme de prévention contre le dopage dans le sport réalisé conjointement par :

Gouvernement du Québec  
Ministère de la Santé  
et des Services sociaux

ÉPHARMAPRIX  
Pas de soucis, il y a Pharmaprix  
Why worry when there's Pharmaprix

STANDARD LIFE

BON

Sports  
Québec

STARTER



# C'est toi qui comptes!



## Un tout nouveau programme

- pour promouvoir la santé par le sport;
- pour donner le goût de faire du sport;
- pour prévenir la consommation de drogues, particulièrement celles liées à la performance (stéroïdes anabolisants et autres drogues d'entraînement).

## Un concept original destiné

- aux jeunes athlètes;
- aux entraîneurs;
- aux bénévoles sportifs;
- aux parents d'athlètes;
- au grand public.

## Une cassette vidéo simple et accessible

C'est toi qui comptes! présente :

- les commentaires du directeur général du Club de hockey Canadien, **Réjean Houle**;
- les conseils de **Conrad Bouchard**, spécialiste en performance sportive, et de **Pierre Arseneault**, entraîneur des Expos;
- des exercices proposés par **Gaétan Boucher**, médaillé olympique canadien;
- le témoignage de **Ginaud Dupuis**, footballeur, dont le rêve sportif a été détruit;
- les suggestions alimentaires de la diététiste **Chantal Brunelle**.

## Le dopage, c'est dangereux... et illégal



«Le dopage sportif, ça ne se passe qu'aux grands jeux!»

**FAUX** ... Le dopage sportif, est aussi une réalité quotidienne qui affecte même de jeunes athlètes.

Plusieurs produits peuvent être offerts aux jeunes sous prétexte de les aider à améliorer leur performance.

Les plus connus sont :

- les drogues de musculation (stéroïdes anabolisants et autres);
- les stimulants (amphétamines, éphédrines, etc.);
- les suppléments alimentaires (certains sont illégaux);
- les drogues psychotropes (drogues de la rue);
- les calmants (Valium, etc.).

## Les risques sont élevés



### POUR LA SANTÉ :

*De façon générale :*

- transmission du VIH dans le cas de produits injectés par seringue;
- agressivité et irritabilité;
- acné.

*chez les hommes :*

- troubles du foie, des reins, de la prostate;
- stérilité et impuissance;
- calvitie prématurée.

*chez les femmes :*

- cycles menstruels anormaux;
- pilosité excessive et permanente;
- masculinisation.

*chez les adolescents et adolescentes :*

- arrêt prématuré et irréversible de la croissance.

### SUR LE PLAN LÉGAL

- des poursuites et sanctions peuvent être intentées en vertu du Code criminel.

## Tu as des objectifs d'excellence et tu veux faire du sport sainement ...



Réfléchis sérieusement aux motifs qui t'inciteraient à consommer des produits illicites et informe-toi sur les **conséquences** de la consommation de drogues.

- assure-toi d'avoir une **alimentation saine et équilibrée**, qui correspond bien à tes besoins et à ton entraînement;
- mange ton dernier repas de 2 à 3 heures avant l'exercice;
- consomme un repas équilibré et assez léger, constitué principalement de produits céréaliers;
- n'oublie pas de t'hydrater suffisamment, avant, pendant et après l'exercice;
- pour augmenter ta masse musculaire et ta force, fais de l'exercice, consomme principalement des aliments tels que : pain, céréales, fruits et légumes et assure-toi que ton alimentation comprend une quantité suffisante de protéines alimentaires que tu trouveras en quantité importante dans les œufs, les viandes, les noix et les légumineuses.

*...n'oublie pas que l'alimentation est un élément clé de ta réussite sportive*

**Tu souhaites un régime alimentaire adapté à ton entraînement? tu peux contacter ...**

- ton CLSC;
- un spécialiste en diététique reconnu.