L'alcool et le sport

L'alcool n'est pas l'ami du sportif. Ses effets sur les muscles, la régulation de la température du corps et la coordination des mouvements entravent le bien-être du sportif et freinent clairement ses performances.

Parmi les effets néfastes de l'alcool sur la santé du sportif, relevons que :

- L'alcool ne peut en aucun cas remplacer une préparation mentale ni même être un stimulant à la performance sportive.
- L'alcool contient 7 kcal par gramme et est donc très calorique. Sa consommation excessive est susceptible d'entraîner une prise de poids ; véritable frein à la performance.
- L'alcool ne peut servir à l'exercice musculaire. Il n'est pas un carburant du muscle.
- L'alcool accélère la déshydratation en modifiant nos capacités de régulation de la transpiration. Il aurait plus tendance à « couper les jambes » qu'à dynamiser le sportif.
- L'alcool allonge les temps de réaction visuels et auditifs, modifiant la coordination de nos mouvements, et limitant ainsi la rentabilité de nos gestes.
- L'alcool modifie les capacités de jugement et augmente l'agressivité. Il nuit donc aux gestes sportifs.
- L'alcool pénalise le sportif en augmentant le mauvais travail musculaire et en diminuant les capacités de récupération.
- L'alcool provoque des maladies chroniques gravissimes, avec le développement de cancers.
- L'alcool peut provoquer une dépendance, conduisant à une désocialisation du sportif.
- L'alcool réduit les capacités physiques et provoque une surtoxication de l'organisme pouvant conduire à des complications hépatiques gravissimes.
- L'alcool ne permet pas de lutter efficacement ni contre le froid, ni contre la chaleur.
- Si l'alcool a une réputation d'être déstressant, il faut savoir qu'il s'agit d'un produit reconnu comme dopant par dans de nombreuses fédérations sportives.

Département Prévention Santé - Chaussée d'Houffalize, 1 bis - B-6600 BASTOGNE
061/21.36.71 - 061/21.23.47
dir.prevention.sante@province.luxembourg.be - www.province.luxembourg.be