

Les milieux naturels

L'être humain est fragile et inadapté à la vie prolongée en milieu naturel

Respectez la nature et votre environnement.

Anticipez les obstacles et les difficultés.

Préparez-vous

- matériellement,
- techniquement,
- physiquement,
- mentalement,

pour que votre séjour dans la nature reste une expérience épanouissante et inoubliable.

Contact

Fédération Française de Spéléologie :
28 rue Delandine, 69002 LYON
04 72 56 09 63
www.ffspeleo.fr

Commission médicale FFS :
<http://comed.ffspeleo.fr>



La spéléologie un sport à risque ?

La formation assurée par la Fédération Française de Spéléologie (FFS), dans ses stages et dans ses clubs, prépare le pratiquant à être autonome dans sa progression en milieu souterrain.

Que le réseau exploré soit facile ou difficile, horizontal ou vertical, qu'il y ait des rivières souterraines ou non, le spéléologue est un explorateur conscient et responsable.

Le débutant est encadré par une équipe compétente. Il pourra progresser à son rythme dans l'apprentissage des techniques et de la connaissance du milieu naturel.

La spéléologie est une des activités les moins accidentogènes des activités de pleine nature

Elle peut être pratiquée dès le plus jeune âge. Tous les handicaps ou pathologies chroniques sont compatibles avec une pratique raisonnée.

La Fédération Française de Spéléologie est présente partout en France et regroupe près de 8000 pratiquants licenciés. Un club existe forcément près de chez vous.

La FFS est agréée par la Sécurité civile et le Ministère de l'Environnement.

Sa commission médicale la CoMed, est pilotée par une équipe de médecins et personnels de santé.



Fédération Française de Spéléologie
commission médicale



ADDICTIONS 

D' la bonne !

**C'est quoi ?
Quels risques ?
Le dopage
Faites le point**



Fédération Française
de Spéléologie

Une addiction

C'est quoi ?

L'addiction, ou dépendance, est une conduite qui repose sur une envie répétée et irrésistible, en dépit de la motivation et des efforts du sujet pour s'y soustraire.

Au-delà de cette notion de dépendance, dans notre pratique sportive, se pose plutôt la question des conséquences de l'utilisation d'un produit psychoactif et des conséquences entraînées par le manque de ce produit.

Dans cette plaquette, seuls sont abordés les problèmes en rapport avec la pratique de la spéléologie et du canyonisme.

Pour des informations plus complètes, consulter le dossier INPES: www.inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1573.pdf

Quels risques ?

Les risques principaux des substances addictives en pratique sportive sont :

- **Les troubles de la coordination motrice** (erreurs techniques),
- **Les troubles cognitifs** comme les erreurs de jugement, la suractivité,
- **Les troubles du comportement** comme euphorie ou au contraire abattement et apathie, irritabilité, baisse brutale de forme physique, hypothermie.

Tous ces troubles sont extrêmement dangereux dans des activités demandant une technicité sans faille, une vigilance permanente et une résistance physique à l'effort et aux conditions environnementales.

Leur consommation est donc totalement proscrite en spéléologie et en canyonisme ainsi qu'en plongée subaquatique.

	Risque de la prise	Risque du manque
Substances licites réglementées		
Alcool	Modifie la conscience et les perceptions, fait baisser la vigilance, deshhibition, trouble du comportement	Irritabilité, tremblements, agitation. Mort par delirium tremens si dépendance physique ancienne
Tabac	Baisse de l'oxygène dans le sang, augmentation du dioxyde de carbone dans le sang. Association tabac + exercice physique intense >>> risque de mort subite	Irritabilité, insomnie, trouble du comportement (agitation). On peut poser un patch nicotinique et continuer de fumer des cigarettes lors des sorties longues pour atténuer les signes de manque
Médicaments psychoactifs	Variable en fonction du produit. Attention : les somnifères peuvent avoir un effet retardé avec une baisse de la vigilance et des reflexes, longtemps après la prise	Variable en fonction du produit
Substances illicites		
Cannabis	Modifie la conscience et les perceptions, baisse de la vigilance, deshhibition, troubles du comportement, hallucinations, baisse de l'oxygène dans le sang	Insomnie, irritabilité, anxiété
Cocaïne	Modifie la conscience et les perceptions, baisse de la vigilance, deshhibition, troubles du comportement, hallucinations, excitation, euphorie	Fatigue, dépression
Amphétamines (MDMA, Ecstasy)	Maux de tête, angoisse, deshydratation, arythmie cardiaque, accident vasculaire cérébral	Dépression, découragement
Héroïne et opiacés	Overdose (mort). Baisse de la vigilance, vertige, ralentissement cardiaque et respiratoire	Douleurs diffuses, agitation, agressivité
LSD, champignons hallucinogènes	Hallucinations, perte du sens des réalités (possible plusieurs jours après la prise)	Dépression, troubles psychotiques

Le dopage

Notre pratique est bien moins concernée que les autres activités sportives du fait de l'absence de compétition.

Attention cependant à l'utilisation de certains médicaments dont les effets secondaires ou une utilisation détournée peuvent avoir des conséquences néfastes.

Faites le point

Parlez de votre (vos) consommation(s) à votre médecin généraliste. C'est lui qui vous connaît le mieux et il est tenu au secret médical strict.

S'adresser à un centre d'écoute n'implique pas d'être prêt à débiter un sevrage.

Drogues info service Tél. 0 800 23 13 13
(Tél. 01 70 23 13 13 depuis un portable)
www.drogues-info-service.fr

Alcool info service Tél. 0 980 98 09 30
www.alcool-info-service.fr

Écoute cannabis Tél. 0 980 980 940

Tabac info service Tél. 3989
www.tabac-info-service.fr

Écoute dopage Tél. 0 800 15 20 00
www.ecoutedopage.fr