

## Sensibilisation aux conduites addictives chez les jeunes

Soirée spéciale consacrée à la sensibilisation aux conduites addictives chez les jeunes, organisée par les professionnels de santé de la MSP "ELGARREKIN ARTATU".

Cette soirée a été organisée dans une atmosphère conviviale et proposée aux jeunes du club de rugby de Garazi, le 6 décembre 2024

La soirée a été un moment d'échanges fructueux, de partage d'expériences et de sensibilisation aux défis que rencontrent les jeunes face aux conduites addictives. Les interventions des spécialistes de la santé ont été instructives, et les témoignages ont suscité des discussions significatives.

A la suite de l'entraînement de rugby les jeunes ont pu échanger avec les professionnels de santé et partager une collation de "récupération".



# Perception de rugbymen sur l'alcool



*"Mon problème est simplement de ne pas savoir quand m'arrêter et c'est probablement la raison pour laquelle j'ai arrêté de boire pendant si longtemps"*

*"Il y a toujours eu une culture de la consommation excessive d'alcool dans le rugby."*



*"certains joueurs se cachent le week-end, chez eux, pour boire seuls"*



## Témoignages de rugbymen

Des témoignages de rugbymen  
révèlent que certains continuent  
de boire de l'alcool pendant  
le week-end chez eux.

# L'alcool et les risques environnants

## Accidents de la route



## Violence





**Pourquoi l'alcool affecte  
votre performance ?**



# Comment l'alcool vous affecte-t-il ?

## L'alcool et le cerveau



D'alcool : l'excitation, la détente, l'euphorie...

Immédiat :

- La prise de risque
- Augmentation du temps de réaction
- Troubles de la vue
- Troubles de la mémoire
- diminution des réflexes

Lors d'une consommation répétée c'est votre santé générale qui en est impactée :

- diminution des capacités d'apprentissage
- impuissance sexuelle
- plus d'années

Et le cerveau continue à se développer jusqu'à 25 ans !

## L'alcool et les risques environnementaux

Accidents de la route

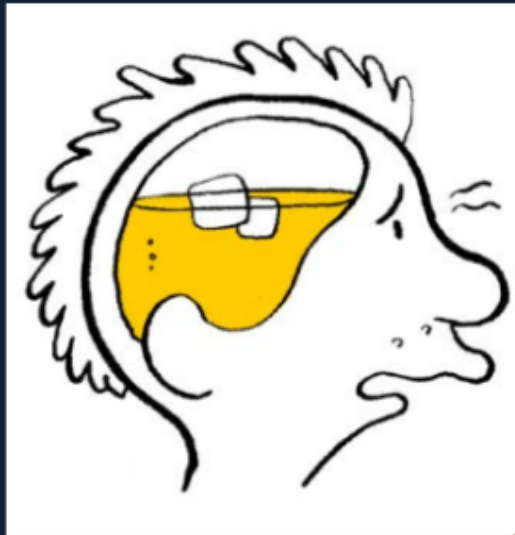


Violence



## Pourquoi l'alcool affecte votre performance ?

# L'alcool et le cerveau



D'abord : l'excitation, la détente, l'euphorie...

Ensuite :

- la prise de risque
- augmentation du temps de réaction
- troubles de la vue
- troubles de la mémoire
- diminution des réflexes

Lors d'une consommation répétée c'est votre santé générale qui en est impactée :

- diminution des capacités d'apprentissage
- impulsivité accrue
- plus d'anxiété

/!\ Le cerveau continue à se développer jusqu'à 25 ans !

# Impact sur la récupération physique

L'alcool perturbe le processus de récupération, réduisant la capacité du corps à réparer les tissus musculaires après un effort. Cela peut prolonger le temps de récupération, augmentant ainsi les risques de blessures futures.





# Statistiques sur les blessures chez les sportifs

Selon une étude australienne, 70% des sportifs consomment de l'alcool dans les 6h suivant la compétition. Ce comportement augmente de 24% le risque de blessure en raison de la fatigue combinée à l'effet de l'alcool et d'un défaut de réhydratation.



# Augmentation du risque de blessures

L'alcool altère la coordination et le jugement, rendant les joueurs plus susceptibles de subir des blessures durant un match par exemple.



# Impact sur la concentration et les réflexes

La consommation d'alcool altère le temps de réaction et la prise de décision, essentiels pour le rugby. Une étude indique que même une faible consommation peut perturber les performances psychomotrices.





# Risques de blessures liés à la consommation d'alcool

## Augmentation du risque de blessures

La consommation d'alcool augmente le risque de blessures en raison de son impact sur la coordination, le réflexe et la concentration.



## Impact sur la récupération physique

La consommation d'alcool perturbe le processus de récupération, entraînant une fatigue accrue, une déshydratation et une diminution des performances sportives.



## Statistiques sur les blessures chez les sportifs

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la consommation d'alcool est responsable de 10% des blessures sportives.



# Effets physiologiques de l'alcool

L'alcool provoque des déshydratations, perturbe le métabolisme et altère la récupération musculaire. Sa consommation peut également entraîner une inflammation accrue, affectant les performances physiques des athlètes.





## Influence sur la performance sportive

L'alcool diminue les capacités athlétiques du sportif entravant ainsi la capacité des athlètes à maintenir une performance élevée sur de longues périodes. L'alcoolisation répétée au cours de la saison augmente également la fatigue, réduisant l'efficacité dans le jeu et dans la performance individuelle.



# Impact de l'alcool sur la performance

## Effets physiologiques de l'alcool

Le corps humain est capable de métaboliser l'alcool à un rythme constant, d'environ 10g par heure. Cependant, si la consommation est excessive, le corps ne peut pas éliminer l'alcool plus rapidement, ce qui entraîne une accumulation dans le sang et le corps.



## Influence sur la performance sportive

L'alcool agit comme un diurétique, ce qui entraîne une déshydratation. La déshydratation entraîne une baisse de la performance sportive, une augmentation de la fatigue et une diminution de la concentration.

## Impact sur la concentration et les réflexes

L'alcool agit comme un sédatif, ce qui entraîne une diminution de la concentration et des réflexes. Cela peut entraîner des erreurs de jugement et des accidents.



# Présentation du rugby

Le rugby est un sport collectif, exigeant une préparation physique et mentale de qualité. Les rugbymen sont particulièrement vulnérables aux blessures durant leur carrière.



# Alcool et Performance Sportive

Impact sur les jeunes rugbymen : entre amélioration et risques de blessures



## Impact de l'alcool sur la performance



## Comment l'alcool vous affecte-t-il ?



## Stratégies de prévention et de sensibilisation



## Risques de blessures liés à la consommation d'alcool



## Perception de rugbymen sur l'alcool



« Il y a un rapport entre une consommation excessive d'alcool et une augmentation des blessures chez les sportifs. L'alcool agit sur la coordination et la concentration, ce qui augmente le risque de blessures. »

## Introduction à l'alcool et au sport







## Définition de l'alcool

L'alcool est une **substance** dite **psychoactive**. Les jeunes sont particulièrement exposés aux effets nocifs de l'alcool. Plus la consommation d'alcool s'installe précocement dans la vie, plus le risque de dépendance et de survenue de problèmes de santé à l'âge adulte est élevé.

# Relation historique entre alcool et sport

L'alcool a longtemps fait partie de la culture sportive notamment dans les sports collectifs, avec des célébrations souvent accompagnées de boissons. Cependant, les conséquences sur la performance et la santé commencent à être mieux comprises. De plus, la modification des comportements liée à une alcoolisation forte soulève, ces derniers mois, des débats dans le milieu sportif.



# Introduction à l'alcool et au sport



## Définition de l'alcool

L'alcool est une substance chimique qui agit sur le système nerveux central. Les boissons alcoolisées contiennent généralement de l'éthanol, produit de la fermentation de sucres. L'alcool est présent dans de nombreuses boissons, notamment le vin, le bière et le whisky.

## Présentation du rugby



Le rugby est un sport collectif qui se joue entre deux équipes de quinze joueurs. Le but est de marquer des points en envoyant le ballon dans le but adverse. Le rugby est un sport très populaire en France et dans de nombreux autres pays.

## Relation historique entre alcool et sport



Le sport et l'alcool ont une longue histoire commune. L'alcool a souvent été utilisé pour célébrer les victoires sportives et pour soulager la fatigue. Cependant, l'abus d'alcool peut avoir des effets négatifs sur la performance sportive et la santé.



MAISON DE SANTÉ  
DE BAIGORRI  
&  
U.S.NAFARROA



## SPORT ET ALCOOL PRÉVENIR POUR PERFORMER

Argitxu Cantero, Maite Cuburu, Andoni Espil,  
Amelia Landaburu, Fabien Larronde, Antoine Mesnier,  
sisa.baigorri@gmail.com

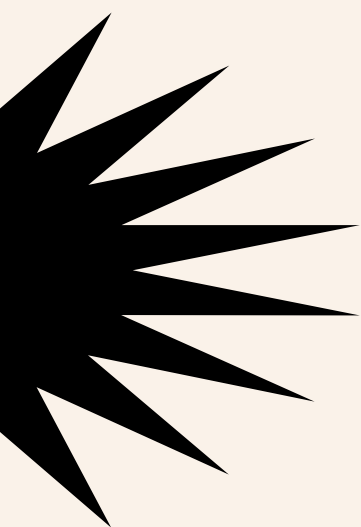
**ALCOOL**  
**INFO**  
**SERVICE.FR**  
**0 980 980 930**

777 de 8h à 2h  
appel anonyme et non surtaxé

Pour faire le point,  
s'informer ou  
être aidé



**On trouve toujours une bonne raison pour commencer à boire : au début c'est la curiosité, la recherche de sensations autres, l'effet de groupe en fin d'entraînement, se sentir plus sûr de soi...**



**On se dit aussi qu'on encaisse bien, que c'est juste pour faire la fête, qu'on se gère et qu'on s'arrête quand on veut.**

**Et puis, est-ce que c'est grave de prendre une cuite une fois de temps en temps ? Non, Pas forcément, car cela ne veut pas dire qu'on boira toujours plus ou que l'on deviendra dépendant.**

**Mais il est important de savoir qu'il existe de nombreux risques liés à l'excès : les accidents de la route et la dépendance certes, mais aussi la violence accrue, l'échec scolaire, professionnel et sportif...**



# L'ALCOOL C'EST QUOI ?

Bière, whisky, vodka, rhum, pastis, champagne, vin :  
toutes ces boissons contiennent la même molécule  
appelée éthanol ou alcool pur.



Certaines boissons sont plus concentrées en alcool pur que d'autres. En réalité, une bière, un verre de whisky, un ricard, tels que servis dans un bar contiennent tous la même quantité d'alcool pur : environ 10g.

Comment plaire aux jeunes ?

En ajoutant des sirops dans la bière, ou en buvant de l'alcool fort avec diluant, la teneur en sucre est élevée et cela va masquer le goût de l'alcool.

**Lorsque vous buvez de l'alcool, il est rapidement absorbé au niveau de l'intestin pour passer dans la circulation sanguine. De la circulation sanguine, l'alcool diffuse en quelques minutes dans tout l'organisme y compris jusque dans le cerveau d'où la sensation d'ivresse.**

# COMMENT L'ALCOOL AGIT-IL SUR L'ORGANISME ?

L'alcool est un produit psychoactif, c'est à dire qu'il agit sur le fonctionnement du cerveau : il modifie la conscience et les perceptions, et donc aussi les comportements. Les effets au moment où l'on consomme dépendent surtout de l'alcoolémie, c'est-à-dire de la concentration d'alcool dans le sang. Celle-ci varie selon la quantité d'alcool consommée, la vitesse de consommation et le fait d'avoir mangé ou non. De plus, chaque individu réagit différemment selon son état de santé, de fatigue, son humeur, etc.

## A PETITE DOSE...

L'alcool donne le sentiment d'être à l'aise, il provoque une sensation de détente, de plaisir, d'euphorie, voire d'excitation. Mais dès qu'on augmente les quantités consommées, il altère rapidement le jugement et le comportement : on se croit plus drôle, plus malin, plus fort et on commence à prendre des risques sans s'en rendre bien compte.

## A FORTE DOSE...

À plus forte dose, l'alcool provoque l'ivresse, qui se traduit par exemple par :

- une mauvaise coordination des mouvements ;
- des troubles de l'équilibre et des chutes ;
- une augmentation du temps de réaction ;
- une diminution des réflexes et de la vigilance ;
- des troubles de la vue ;
- des difficultés pour parler ;
- des troubles de la mémoire.

## LORSQUE LA CONSOMMATION EST RÉPÉTÉE...

Lorsqu'il est répété, ce mode de consommation a des conséquences néfastes sur la santé : diminution des capacités d'apprentissage et de mémorisation à long terme, impulsivité accrue, impact sur le traitement des émotions, l'anxiété et l'humeur etc...

Le phénomène menace particulièrement les adolescents dont le cerveau continue de se développer jusqu'à l'âge de 25 ans.

## TOUS INÉGAUX FACE À LA DÉPENDANCE

La dépendance est chimique : la consommation d'alcool agit sur les circuits de récompense.

Elle s'installe souvent sur le long terme et de manière insidieuse. Cela peut prendre des années avant que la personne qui boit ou son entourage ne prenne conscience de l'addiction.

Par contre il peut y avoir le signe d'une difficulté :

- la consommation d'alcool devient indissociable de tout événement festif
- les occasions de boire se multiplient
- l'ivresse est recherchée à chaque occasion
- limiter sa consommation devient impossible, entraînant systématiquement une perte de contrôle.

A savoir aussi que on est tous inégaux face au risque de dépendance. Plusieurs facteurs peuvent expliquer ce phénomène :

- le patrimoine génétique ;
- la personnalité (impulsivité, recherche de sensations et plaisir à prendre des risques) ;
- l'environnement (environnement social, sportive et familial incitant à la consommation d'alcool, facilité d'accès à la disponibilité des boissons alcoolisées, incitation à consommer...)
- De même, boire dès 11-12 ans multiplie par dix le risque de devenir dépendant par rapport à un début à 18 ans.



## LES ACCIDENTS DE LA ROUTE

En France, les accidents de la route sont la première cause de mortalité des 15-24 ans. Le plus souvent, les conducteurs responsables des accidents sont des buveurs occasionnels. Il suffit souvent d'une fête de famille, d'un pot ou d'une fête entre amis, chez soi ou dans un bar, d'une sortie en boîte...

L'alcool diminue les réflexes et la vigilance. Il perturbe la vision et provoque un allongement du temps de réaction. Son effet désinhibant amène à sous-évaluer les risques. On ne s'en rend pas compte quand on a bu, mais ces troubles commencent à apparaître dès le premier verre.



## LES RAPPORTS SEXUELS

Après quelques verres, vous draguez plus facilement en soirée ? C'est peut-être vrai, mais attention :

- L'alcool n'augmente pas la libido ! Au contraire, il perturbe l'érection chez l'homme et atténue le plaisir chez la femme.
- L'excès d'alcool affecte la capacité à maîtriser les situations et à se fixer des limites. Le risque est d'avoir une relation sexuelle non souhaitée ou de ne pas se rendre compte des souhaits de l'autre
- Quand on a bu et qu'on est un peu « parti », on peut oublier de se protéger. Un seul rapport sexuel sans préservatif suffit pour être contaminé par le virus du sida, par d'autres infections sexuellement transmissibles, ou pour se retrouver enceinte contre sa volonté.



## La violence

Quand on a bu, le ton monte très vite et on passe facilement à l'acte. Une remarque, un regard mal interprété peuvent dégénérer.

L'alcool modifie les réactions face à une situation donnée. Aussi, une personne ivre a tendance à se focaliser sur l'irritation éventuelle qu'elle ressent dans le présent.

Moins consciente des conséquences de ses actes, elle peut perdre son sang-froid plus vite, agir de façon plus extrême ou agressive, tant envers les autres (violence familiale, agressions verbales, bagarres, agressions sexuelles) qu'envers elle-même (passage à l'acte suicidaire par exemple).

# ET L'ALCOOL DANS LE SPORT ?

L'excès de boisson provoque généralement une sensation de « gueule de bois » après 8 à 12 heures suivant le dernier verre. Les sensations de tête lourde au réveil, maux de tête et nausées sont dus à la **déshydratation** par élimination excessive d'eau, à la **toxicité** de certains composants de l'alcool et à la **perturbation du cycle du sommeil** survenant lors d'une consommation importante d'alcool.



## DÉSHYDRATATION

01.

Dans le corps il existe une hormone, la vasopressine, qui fait en sorte que le corps retient l'eau dont il a besoin. L'alcool va diminuer l'effet de cette hormone et va donc augmenter la quantité d'urine produite par les reins. L'alcool entraîne donc une déshydratation.

Pour rappel, le corps a besoin d'une hydratation suffisante pour fournir un effort, récupérer, progresser et performer. La déshydratation nuit à votre performance et à l'amélioration de vos capacités sportive !

## LA MUSCULATION

03.

- L'alcool amène des **calories vides** et est dépourvu de vitamines et de nutriments. Donc ajoute de la masse grasseuse.
- L'alcool ralentit le métabolisme des protéines, glucides et lipides qui permettent la production d'énergie, ce qui entraîne plus de **fatigue musculaire**.
- La déshydratation due à l'alcool rend la **construction musculaire plus difficile**. La prise de muscle est altérée parce que l'absorption des nutriments essentiels est bloquée.

## LE SOMMEIL

02.

Même à faible dose, l'alcool dérègle le cycle du sommeil et vous empêche de bien dormir ! L'alcool va diminuer la qualité de votre sommeil. dont vous avez besoin pour une bonne récupération physique et cognitive (capacités d'apprentissage, de mémoire, les capacités d'analyse etc...).

## LA RÉCUPÉRATION

04.

Après un match, il faut 24/48h au corps pour retrouver une condition normale = c'est la récupération.

Avec une consommation d'alcool, la récupération tendineuse, musculaire, la cicatrisation des chocs ne sera pas la priorité pour votre corps car il aura des choses à réparer ailleurs (les organes, le cerveaux..) à cause de la toxicité de l'alcool.



BAIGORRIKO  
OSAGARRI ETXEA  
&  
U.S.NAFARROA



# KIROLA ET ALKOHOLA PREBENTZIOA PERFORMANTZIAREN ALDE

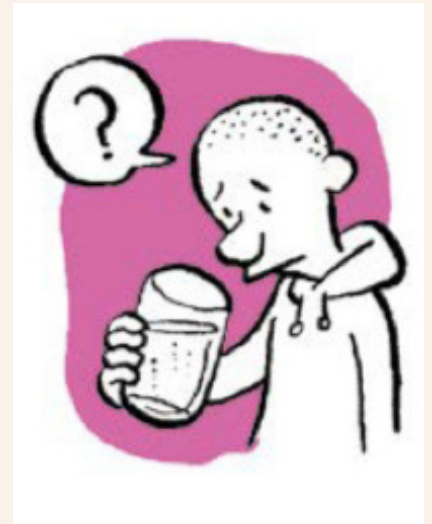
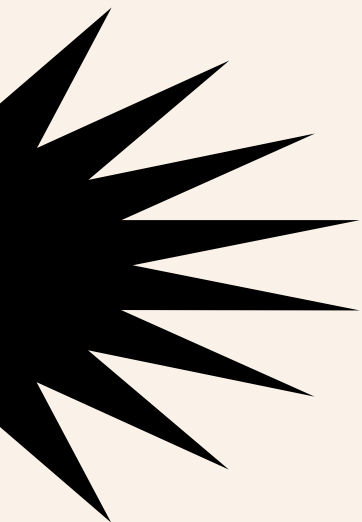
Argitxu Cantero, Maite Cuburu, Andoni Espil,  
Amelia Landaburu, Fabien Larronde, Antoine Mesnier,  
sis.baigorri@gmail.com

**ALCOOL**  
**INFO**  
**SERVICE.FR**  
**0 980 980 930**

77 de 8h à 2h  
appel anonyme et non surtaxé

Pour faire le point,  
s'informer ou  
être aidé

Trago baten edateko aukera bat beti atxemanen dugu : hastapenean curiositatez hasiko gira, beste sentrazio batzuen deskribitzeko segituko dugu,, konfiantza irabazteko, talde efektuagatik, kirol matxa baten ondotik...



Pentsatuko dugu dena kudeatzen dugula eta nahi dugularik gelditzen ahal girela.

Eta, mozkorraldi bat noiztenka hartzea grabea dea ? Ez bortxaz, ez du erran nahi geroz eta gehiago edanen dugula eta alkoholaren menpe egonen girela.

Baina jakin behar da, auto istripuak eta menpekotasunaz gain, beste arrisku asko badirela : bortizkeria gehiago, eskolan hutsegiteak, lan munduko arazoak eta kirol mailako huts egiteak adibidez.





# ZER DA ALKOHOLA ?

Garagardoa, whisky, vodka, rhum, ricard, txanpaina, arnoa : edari guziak molekula beraz osatuak dira, hots “ethanol”-a.



Edari batzuek besteak baino alkohol kontzentrazio gehiago ukanen dute. Baina azkenean, ostatuetan zerbitzatua diren garagardo baso batek et whisky baso batek alkohol kopuru berdina ukanen dute : 10g.

Nola gazteer alkohola maitarazten da ?

Garagardoan siropak gehituz edo alkohol azkarretan jusak gehituz asukre kopurua hemendatzen da eta alkoholaren gustua guttituko da. Emeki emeki jendea alkohol gustuari usatuko da eta alkohol kopurua hemendatuko du.

**Alkohola edaten dugularik, aski fite liseritua izanen da eta odolean pasako da. Odolean delarik, minuta batzuen buruan gorputz guzian banatua izanen da eta bereziki burumuinan. Hor da mozkorraldia sendituko.**

# ALKOHOLAK NOLA ERAGITZEN DU GORPUTZEAN ?

Alkoholak burumuinaren gainean eraginen du : kontzientzia, perzepzioak eta jokamoldeak aldatuko ditu. Efektua kontsumatutako alkohol kupuruaren arabekoa izanen da, hots odolean dugun alkohol kontzentrazioaren arabekoa. Kontzentrazio hori moldatua izaiten ahal da kontsumitze abiadurarekin edo/ta jan dugunarekin adibidez. Gainera, jendeak desberdinki erantzunen du alkohol kontsumazioari : akiduraren arabera, bere osagarrariaren arabera edo eguneko umorearen arabera adibidez.

## KONTSUMO APALEAN...

Alkoholak atsedean sentazioa emanen du. Baina kontsumoa azkartzean aski fite izaiteko manera eta ikusmoldeak faltsutuko ditu : irringarriagoak sendituko gira, azkarragoak, abilagoa eta arrisku gehiago hartuko dugu ohartu gabe.

## KONTSUMO AZKARREAN...

Kontsumoa azkartzean mozkorraldia fite arribatzen da. Mozkorraldiak eragin desberdinak ditu :

- mugimenduen koordinazioa txartzen du ;
- oreka arazoak sortzen edo azkartzen dira ;
- erreakzio denbora luzatzen da ;
- erreflexu eta ernetasuna guttitzen dira ;
- bista txartzen da ;
- mintzatzeko arazoak sortzen dira ;
- memoria txartzen da.

## KONTSUMOA ERREPIKATZERAKOAN...

Alkohol kontsumoa errepikatzen delarik osagarriarentzat izigarri txarra izaiten ahal da : memorizazioa eta ikastea zailago bilakatzen ahal da, jauzkortasun gehiago izaiten ahal da, emozioak kudeatzea zailago bilakatzen ahal da, antsia azkartzen ahal da etab.

Ondorio horiek gazteengan ikusten ahal dira gehienbat, burumuina 25 urte arte garatzen delako.

## DENOK DESBERDINAK GIRA MENPEKOTASUNARI BERGIRA

Menpekotasuna kimikoa da alkohol kontsumoak burumuinaren sari zirkuitoa segitzen baitu. Luzetasunean plantan ezarriko da maltzurki. Alkoholaren menpe girela kontzientizatzeak urteak eta urteak emaiten ahal ditu. Aldiz, seinale batzuk badira ohartarazteko :

- Edozein ekimen ezin delarik egin alkoholarik gabe,
- Alkohola kontsumitzeko edozein ekimen xerkatzen delarik,
- Mozkorraldia xerkatzen delarik besta guziz,
- Kontsumoa moldatzea ezinezkoa bilakatzen delarik eta kontrola aldi guziz galtzen delarik.

Jakin behar da denok desberdinak girela menpekotasunari begira. Faktore ainitzek esplikitzen ahal dute :

- Genetikak
- Bakotxaren izaiteko manerak : arriskua maitatzeak, jende jauzkorra (odol-beroa), sentazio azkarrak maite direlarik...
- Ingurumen sozialak, edo famililak alkohola edatea bultzatzen duelarik, edo kontsumoa erresten duelarik.
- 11-12 urtetan hasiz geroztik hamar aldiz hemendatzen du menpekotasunaren arriskua.



## AUTO ISTRIPUAK

Frantzian, auto istripuak 15-24 urtekoen lehen hiltze arriskua dira. Gehienetan, istripuen arduradunak noiztenkako kontsumitzaileak dira eta aski da familiako bazkari bat, lagunarteko besta bat, herriko besta bat arriskua hartzeko.

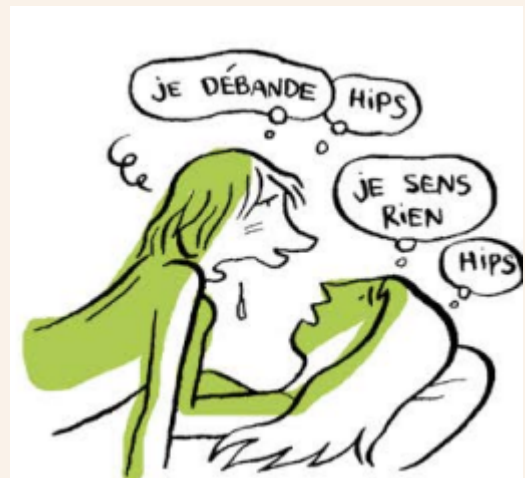
Alkoholak erreflexuak eta ernetasuna guttitzen ditu, bista txartzen du, erreakzio denbora luzatzen du eta arriskuak hartzera pusatzen du. Ez gira ohartzen baina ondorio horiek lehen basotik ukaiten hasten gira.

## SEXU HARREMANAK

Baso batzuk edan eta neska edo mutikoekin harremanetan sartzea erresago da.

Bainan kasu:

- Alkoholak ez du libidoa haunditzen. Alderantziz, gizonarendako zakilaren zutitza trabatzen du eta emaztearendako plazerra ttipitzen edo kentzen.
- Alkoholak soberakinarengatik ez dira gertakariak menperatzen eta mugak ikusten. Nahi ez den harreman sexual baten ukaitea da irriskua edo lagunaren desiraren ez entzutea.
- Sobera edan eta, bere buruaren zaintza ahanzten ahal da. Preserbatiborik gabeko harreman bat aski da sida edo beste eritasun batzuen kotsatzeko edo neskendako, nahi gabe, haur beharretan gertatzeko.



## Bortizkeria

Edan eta, fite kalapitan hasten da. Hitz bat, so bat aski da.

Gertakari baten aintzinian, alkoholak ihardokitzeak aldatzen ditu. Mozkorra dena usaian baino fiteago kexatzen da, ezta ohartzen zer egiten duen, bortitza izaiten da besten kontra ( familia, jendeak ehasiatuz, joka, sexual bortizkeriak) edo bortitza bere buruaren kontra bere buruaz beste egiteraino.



# ALKOHOLA ETA KIROLA

Sobera edan eta, 8 edo 12 oreren buruan ez gira untsa. Jeikitzean, burua pizu, min eta goiti botatzeko emeia bada. Deshidratazioaren seinaleak dira. Hain xuxen pixa ainitz egiten da, alkoholaren toxikoak gorputzean egoiten dira eta loa txarra da.



## DESHIDRATAZIOA

Gorputzak hormona bati esker behar duen ura atxikitzen du. Alkoholak hormona horren eragina ezeztatzen du eta pixa ainitz egiten da. Gorputza ur eskasian gertatzen da.

Alta, indar baten egiteko, errekuaratzeko eta azkarrago izaiteko ura behar da. Beraz, alkoholak kirolan hobetzeko izaiteko trabatzen du.

## LOA

Alkoholak, guti edanik ere, loaren zikloa makurtzen du eta untsa lo egitea ez uzten. Alta loa beharrezkoa da errekuaratzeko izan fisikoki eta buruz (ikasteko, memorizatzeo, gogoetatzeko)

## 01. MUSKULAZIOA

- Alkoholak kaloria hutsak ekartzen ditu. Eztu azkurririk eta gantza egiten du.
- Trabatzen du proteina, gluzido eta urinen baliatzea eta gorputza akiturik gelditzen da indar eskasez.
- Deshidratazioak ez du uzten muskulua azkartzen.

## 02. ERREKUPERAKETA

Partida baten ondotik gorputzak 24/48 oren behar ditu normalerat jiteko eta hortan lagundua izan behar du untsa janez eta ura edanez.

Aldiz, kirola egin ondotik muskuluen eta kaskak sendatzeko gorputza trabatua izanen da alkola edaten bada, gorputzak behar baititu alkoholak egin kalteak lehenik sendatu. Ondorioz, errekuaraketa kaltetua izanen da alkoholagatik.

## 03.

## 04.