

## PRÉVENTION DU DOPAGE ET DES CONDUITES DOPANTES CHEZ LES JEUNES

Le sport repose sur des règles qui contribuent à l'apprentissage de la vie en société et à la construction de la personnalité des jeunes. Ces règles fondées sur des valeurs et des principes éthiques ont pour but de garantir que tout sportif peut pratiquer sa discipline de manière équitable. Se doper porte en conséquence préjudice aux valeurs véhiculées par le sport et peut avoir également des conséquences néfastes sur sa santé.

Si le dopage concerne les sportifs, les conduites dopantes peuvent concerner tout individu dans sa vie personnelle ou professionnelle. Elles peuvent non seulement avoir un impact négatif sur la santé mais aussi entraîner des sanctions pénales en cas d'usage de produits illicites.

Or, des jeunes peuvent être tentés, dans le cadre de leur vie personnelle ou scolaire, de recourir à des produits pour améliorer leurs performances intellectuelles ou pour modifier leur apparence physique (perte de poids ou augmentation de la masse musculaire).

Des enquêtes montrent par ailleurs qu'un nombre non négligeable d'enfants et d'adolescents déclarent avoir déjà utilisés des produits interdits. Il est donc indispensable de sensibiliser les jeunes – collégiens et lycéens – sur les risques du dopage et des conduites dopantes et que tous les acteurs éducatifs leur permettent de développer un esprit critique et ainsi être en mesure de prendre leur responsabilité individuelle et collective, en connaissant les enjeux de ces pratiques.



## QU'EST-CE QUE LE DOPAGE ?

Le dopage est le fait, pour un sportif, d'utiliser un produit ou une méthode interdite (transfusion sanguine par exemple) pour améliorer ses performances sportives.

Les substances et méthodes interdites sont celles inscrites sur une liste établie annuellement par l'Agence mondiale antidopage (AMA). Pour être inscrites sur cette liste, elles doivent répondre à deux des trois critères suivants : améliorer la performance sportive, présenter un risque pour la santé du sportif, être contraire à l'esprit sportif.

Un sportif est passible de sanctions quand il a détenu ou fait usage d'une substance ou méthode dopante détectée au moyen d'un contrôle antidopage.



## COMMENT LUTTER CONTRE LE DOPAGE ET LES CONDUITES DOPANTES ?

### MIEUX COMPRENDRE LES REPRÉSENTATIONS DU DOPAGE ET DES CONDUITES DOPANTES POUR MIEUX AGIR

Les **représentations** sur le dopage et les conduites dopantes que les jeunes peuvent avoir ont **une influence sur leur comportement**. Ces croyances sont multiples et parfois profondément ancrées en eux. Il est par conséquent important de

**créer un débat avec les élèves** afin de les conduire à **identifier ces représentations** et à **s'interroger** sur celles-ci, dans le but de **prévenir** l'apparition de ce type de comportement.

#### Il existe diverses représentations du dopage incarnées notamment par les affirmations suivantes :

Le dopage est inéluctable ; la croyance est basée sur le fait que tous les sportifs recourent au dopage et qu'il est inévitable de se doper pour réussir.

**❌ Faux** Un entraînement bien construit, une grande rigueur et la persévérance permettent d'atteindre un très bon niveau, voire le plus haut niveau mondial, quelle que soit la discipline.

Le dopage ne concerne que certaines disciplines sportives.

**❌ Faux** Entre 2010 et 2014, 60 disciplines sportives différentes ont été concernées, en France, par des cas de dopage.

La lutte antidopage n'est pas efficace et certains sportifs bénéficient de passe-droit.

**❌ Faux** La lutte contre le dopage repose, en France, sur des contrôles antidopage inopinés, qui peuvent conduire à des sanctions prises par des instances disciplinaires, quand ils sont positifs. Par ailleurs, les règles antidopage sont les mêmes pour les sportifs du monde entier et sont édictées dans le code mondial antidopage.

De la même manière, il existe diverses représentations relatives aux conduites dopantes.

Par exemple :  
- pour être efficaces, les séances de musculation doivent s'accompagner de prise de produits.

**❌ Faux** Un programme de musculation adapté et régulier, associé à un régime alimentaire équilibré et riche en protéine, permettent un développement de la musculature significatif et sans contrainte pour la santé.

La perte de poids est facilitée par la consommation de « coupes-faim ».

**❌ Faux** La perte de poids la plus efficace et la plus durable consiste à avoir une alimentation équilibrée, en quantité adaptée, associée à une activité physique régulière.

La prise de stimulants ou de vitamines permet d'améliorer les chances de réussite à un examen.

**❌ Faux** La prise de stimulants ou de vitamines peuvent au contraire s'accompagner de trouble de la mémoire et des capacités d'apprentissage.

La performance professionnelle est améliorée par la prise de stimulants ou le stress mieux géré via la consommation de calmants.

**❌ Faux** la prise de stimulants peut s'accompagner d'anxiété d'agressivité, de dépression.

Lutter contre le dopage et les conduites dopantes nécessite tout à la fois d'identifier les différentes représentations de ces phénomènes et les motivations qui conduisent à ce type de comportement.

### MIEUX COMPRENDRE LES DÉTERMINANTS POUR MIEUX AGIR SUR LES COMPORTEMENTS

Les déterminants sont **l'ensemble des facteurs** (biologiques, psychologiques, sociaux, économiques...) qui peuvent conduire une personne à adopter une pratique ou une conduite dopante.

Ces déterminants sont **multiples et influencent** tant la survenue de ces comportements que leur évolution, leur pérennisation et leur disparition.

Une politique de prévention efficace nécessite donc d'**amener les élèves à s'interroger sur les motivations** qui peuvent conduire à de telles pratiques et à développer un esprit critique à leur égard.

#### Les déterminants peuvent être regroupés en 3 grandes catégories.

Les déterminants qui visent à augmenter ou maintenir la performance

Dans ce cas de figure, les objectifs recherchés peuvent notamment viser à :

- stimuler la vigilance, l'agressivité, la réactivité ;
- réduire le stress, la fatigue, la douleur, les blessures ;
- supporter l'intensité des pratiques sportives lors des compétitions et de l'entraînement...

Les déterminants liés à l'environnement

Les comportements seront notamment influencés par :

- la pression et les obligations de résultats ;
- l'accessibilité des produits, la prévalence du dopage et des conduites dopantes dans l'entourage ;
- la connaissance de moyens d'échapper aux contrôles...

Les déterminants individuels

Là-encore, les comportements résulteront de divers facteurs, tels que :

- le goût du dépassement de soi ;
- la sensibilité aux pressions individuelles et de l'entourage ;
- la crainte de l'échec et de la baisse des performances ;
- le goût du succès, la recherche de la réussite et de la notoriété...



# PROMOUVOIR ET PRÉSERVER LES VALEURS ET LES PRINCIPES ÉTHIQUES

Le sport est un cadre propice à l'acquisition de valeurs et à l'apprentissage de règles. Celui-ci est en effet souvent associé :

- à l'exemplarité, en termes de courage, d'honnêteté, de dépassement de soi, de respect des règles (celles d'une discipline sportive, d'une compétition) et des autres (les autres compétiteurs notamment) ;
- à l'engagement, par exemple en s'entraînant avec sérieux et persévérance ;
- au dépassement de soi, en faisant de son mieux, en ayant conscience de ses capacités.

La prévention du dopage contribue par conséquent à préserver et à promouvoir ces valeurs qui ne se limitent pas à la sphère sportive mais traversent l'ensemble de la société.

## PRÉSERVER LA SANTÉ

Le dopage et les conduites dopantes sont susceptibles d'entraîner des dommages pour la santé.

- La consommation d'un médicament, en dehors d'une prise en charge médicale pour une maladie particulière, peut être préjudiciable pour la santé.

Toutes les substances et médicaments peuvent s'accompagner d'effets indésirables généralement bien identifiés, dont certains sont considérés comme acceptables au regard des bénéfices thérapeutiques attendus.

Les médicaments détournés de leur usage thérapeutique à des fins de dopage, en dehors de leurs indications thérapeutiques, de leurs posologies et de leurs contre-indications, peuvent induire des dommages graves pour la santé.

De surcroît, certaines substances sont par elles-mêmes dangereuses. C'est le cas notamment des stupéfiants (cocaïne...).

Par ailleurs, les médicaments contrefaits et dont la fabrication n'est pas contrôlée (achetés sur internet ou dans des points de vente douteux), risquent tout à la fois d'être inefficaces et nocifs.

A ce titre, les dommages pour la santé sont divers et multiples : **dommages au niveau physique** (dans les cas les plus graves, ils peuvent conduire à une embolie pulmonaire, un accident cardiovasculaire, de l'hypertension artérielle, des maladies respiratoires), **au niveau psychologique** (anxiété, agressivité, dépression, trouble de la mémoire et des capacités d'apprentissage, perte d'attention et de motivation...), **au niveau social** (isolement, obsession liée à un facteur particulier, perte du sens de la réalité).

- Diverses études ont également démontré que le dopage et les conduites dopantes peuvent entraîner un phénomène d'addiction.

Ainsi, les personnes ayant eu recours à des pratiques dopantes ont une plus grande susceptibilité que d'autres à développer ultérieurement des conduites addictives aux substances psychoactives : stupéfiants, alcool, tabac...

## QU'EST-CE QU'UNE CONDUITE DOPANTE ?

On parle de conduite dopante lorsqu'une personne consomme un produit pour affronter un obstacle réel ou ressenti dans le but d'améliorer ses performances, qu'elles soient physiques, intellectuelles ou artistiques.

Ces produits peuvent être licites (vitamines, compléments alimentaires, boissons dites énergisantes...) ou illicites (stupéfiants...) et peuvent être consommés dans la vie quotidienne afin :

- d'augmenter les performances physiques et/ou psychologiques ;
- de réduire le stress ou évacuer l'anxiété ;
- de modifier l'apparence corporelle...

Ces conduites peuvent se retrouver chez les jeunes, notamment dans la perspective d'un examen, d'une rencontre ou d'une compétition.



**LE SPORT  
RIEN D'AUTRE**



Conception : e-look - contact@e-look.fr - Crédit photo : ©Thinkstock - Fotolia - Juillet 2016 - ©Hervé Hamon - MAVS

# GUIDE DE PRÉVENTION DU DOPAGE ET DES CONDUITES DOPANTES

## À DESTINATION DES ENSEIGNANTS

Pour vous aider à construire votre intervention, vous trouverez des informations complémentaires sur les sites suivants :

MINISTÈRE DE LA VILLE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS  
[www.sports.gouv.fr/prevention/dopage/Je-suis-enseignant-formateur/](http://www.sports.gouv.fr/prevention/dopage/Je-suis-enseignant-formateur/)

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE L'ENSEIGNEMENT  
SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE  
[www.eduscol.education.fr/conduites-addictives](http://www.eduscol.education.fr/conduites-addictives)

Vous pouvez également consulter le site de  
LA MISSION INTERMINISTÉRIELLE DE LUTTE CONTRE LES DROGUES  
ET LES CONDUITES ADDICTIVES (MILDECA)  
[www.drogues.gouv.fr/](http://www.drogues.gouv.fr/)



#TOUS  
SPORT