



# SUBSTANCES ET PERFORMANCE À L'ADOLESCENCE

## RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE ESPAD 2015 MENÉE AUPRÈS DES LYCÉENS FRANÇAIS

PÔLE ENQUÊTES ET ANALYSES STATISTIQUES - ERIC JANSSEN ET STANISLAS SPILKA

NOTE N° 2018-02  
SAINT-DENIS, JUIN 2018



Le dopage, en tant que pratique, se définit comme l'usage de substances par des individus à des fins d'amélioration de performances physiques. « *Est considéré comme dopage l'utilisation de substances et de tous moyens destinés à augmenter artificiellement le rendement en vue ou à l'occasion de la compétition, ce qui peut porter préjudice à l'éthique sportive et à l'intégrité physique et psychique de l'athlète* » (définition adoptée lors du Colloque européen sur le dopage en 1963). Il s'agit d'une pratique considérée comme illégale, et de fait dissimulée.

Il convient toutefois de différencier la pratique du dopage de l'usage des substances. En effet, au-delà des questions morales et éthiques qu'il soulève, le dopage ne fait l'objet de condamnation d'un point de vue légal que lorsqu'il engage des substances prescrites ou illicites, faisant l'objet d'une classification officielle régulièrement mise à jour. Or, il existe de nombreuses substances tolérées voire encouragées dans un cadre sportif dont les effets stimulants ou reconstituants s'apparentent à du dopage : boissons énergisantes, nutriments et compléments alimentaires, suppléments protéiques, médicaments. La frontière est d'autant plus floue que la fabrication de nombre de ces produits, aux effets secondaires souvent méconnus, échappe à tout contrôle ou norme de traçabilité (Fouillot, 2005). Autrement dit, l'étude des seules substances interdites ne rend compte que d'une vision partielle de la démarche de dopage.

Autre point délicat : si la définition n'a guère changé, demeurant principalement associée au cadre sportif, l'emploi du terme dopage a été progressivement étendu à toute tentative d'amélioration de performances, tant dans le cadre de la vie scolaire, professionnelle que sportive (notamment au niveau amateur).

Dans un contexte de possible généralisation des pratiques dopantes, une information factuelle et actualisée s'avère indispensable d'autant que seul un nombre limité de données sur les pratiques des jeunes en la matière ont été collectées.

Repères concernant les pratiques de dopage sportif des jeunes	2
État des lieux en 2015	2
L'usage de produits dans le cadre d'examens	4
Conclusion	6
Références	7

## REPÈRES CONCERNANT LES PRATIQUES DE DOPAGE SPORTIF DES JEUNES

Il existe peu d'éléments concernant les comportements des jeunes cherchant à améliorer leurs performances sportives ou scolaires.

En 2000, 17 % des 15 072 appels reçus par les psychologues du numéro vert Écoute Dopage (0-800-15-2000) étaient le fait de mineurs. Plusieurs études locales montrent que le dopage ne concerne qu'une petite minorité d'élèves. Ainsi, d'après une enquête épidémiologique réalisée en 1999 sur le dopage sportif en milieu scolaire dans la région Midi-Pyrénées (Pillard *et al.*, 2000), la consommation de produits dopants était déclarée par 2,4 % des jeunes de 13 à 20 ans, principalement dans les sports collectifs. Toujours selon cette enquête, 10 % des jeunes déclaraient être tentés par le dopage. Chez ces adolescents, les substances les plus communément consommées étaient la caféine, les antiasthmatiques, le cannabis, les amphétamines, la créatine et, pour une minorité, les corticoïdes.

En 2000, le premier exercice mené par l'OFDT de l'Enquête sur la santé et les consommations lors de l'appel de préparation à la défense (ESCAPAD), représentative de l'ensemble des jeunes Français de 17 ans, intégrait une question portant sur le dopage : ainsi, 3,8 % des jeunes déclaraient avoir déjà pris des produits pour améliorer leurs performances physiques. Cependant le questionnaire ne permettait pas de renseigner les motifs et modalités de ces usages.

C'est dans cette perspective que le cinquième exercice de l'enquête ESPAD (The Espad Group, 2016), réalisé en 2015 auprès d'un échantillon représentatif de 6 642 lycéens<sup>1</sup>, a abordé cette thématique via deux questions :

■ « AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS, pour vos ACTIVITÉS SPORTIVES, avez-vous pris un des produits suivants ? ». Deux types de substances ont été considérées : premièrement les licites regroupant les boissons énergisantes ; les antidouleurs ou anti inflammatoires (sans ordonnance médicale) ; les produits à base de vitamines ou de caféine à haut dosage ; les corticoïdes ; les anabolisants ; et les autres hormones. Ainsi que les illicites, soit le cannabis et les stimulants (amphétamines, cocaïne).

■ « AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS, pour vos ACTIVITÉS SPORTIVES, combien de fois vous est-il arrivé de prendre un produit pour : améliorer vos performances physiques ; gérer le stress ; lutter contre la fatigue ; agir sur la douleur ? ».

## ÉTAT DES LIEUX EN 2015

Un lycéen sur quinze (7 %, tableau 1) déclare avoir utilisé une ou des substances au cours des 12 derniers mois dans le cadre d'une activité sportive afin d'améliorer ses performances physiques ; 14 % des lycéens l'ont fait afin de gérer leur stress (toujours dans le cadre d'une activité sportive), 17 % pour lutter contre la fatigue et enfin 29 % afin d'agir contre la douleur.

Ces deux dernières prévalences sont à considérer avec précaution puisqu'elles incluent les traitements faisant suite à des blessures, sans que l'on puisse renseigner leurs modalités (prescription et suivi médicaux ou non).

L'usage de produits dans le cadre d'activités sportives afin d'améliorer les performances est avant tout le fait des garçons (tableau 1) ; à l'inverse, toujours dans ce cadre sportif, les filles sont plus nombreuses à déclarer utiliser des substances pour lutter contre le stress, la fatigue ou la douleur. Aucune différence significative n'apparaît selon la classe. En revanche, les lycéens de l'enseignement professionnel se déclarent plus souvent consommateurs de ces substances pour améliorer leurs performances sportives ou agir contre la douleur, rejoignant ce qui est observé au niveau d'autres substances psychoactives (Spilka *et al.*, 2016)<sup>2</sup>.

1. L'enquête *European School Project on Alcohol and other Drugs* (ESPAD), menée dans 36 pays en Europe, a été initiée en 1995. Elle permet de comparer les usages de substances psychoactives des adolescents de 15-16 ans scolarisés. Depuis 2011, l'enquête menée en France est représentative de l'ensemble des classes de lycée (<https://www.ofdt.fr/enquetes-et-dispositifs/espad/>).

2. Les lycéens de l'enseignement professionnel sont plus enclins aux usages réguliers de tabac et de cannabis et déclarent davantage d'alcoolisations ponctuelles importantes.

**Tableau 1. Usages de produits dans le cadre d'activités sportives non scolaires au cours des 12 derniers mois par les lycéens français (en %)**

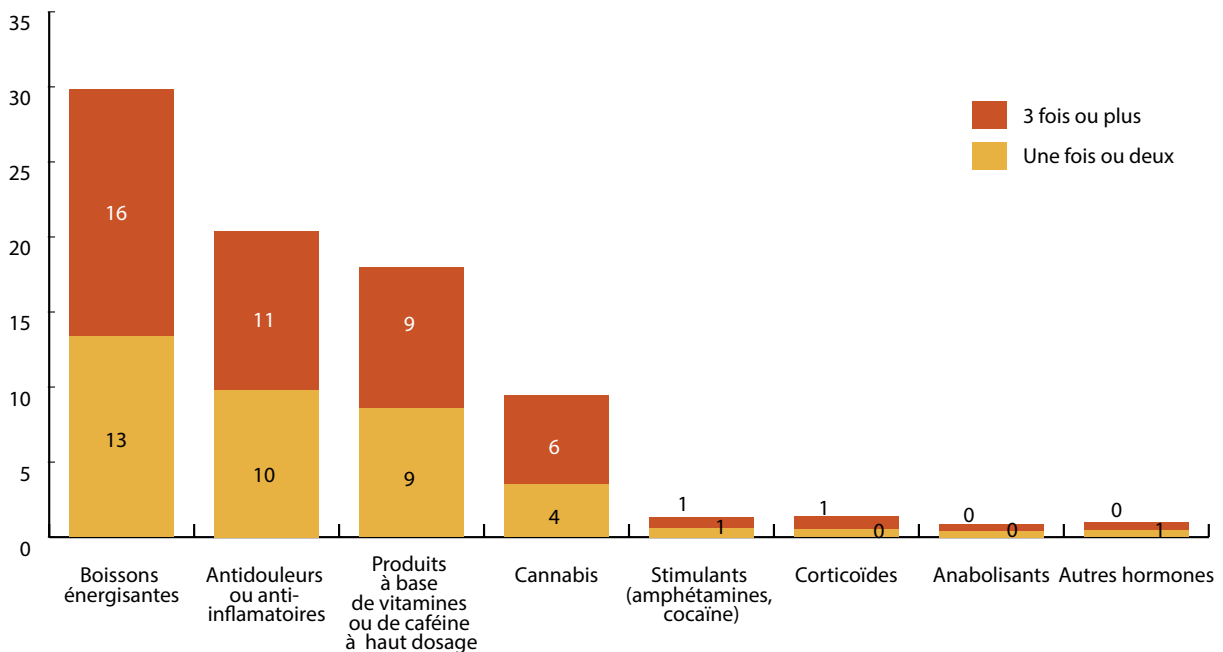
	Améliorer des performances	Gérer le stress	Lutter contre la fatigue	Agir contre la douleur
Garçons	10,4	9,3	14,8	23,2
Filles	3,8*	17,8*	18,6*	33,8*
Seconde	7,8	13,4	17,0	29,7
Première	7,5	14,0	17,8	28,6
Terminale	5,5	13,7	15,1	27,4
Générale et technique	5,9	13,3	16,8	30,6
Professionnel	9,4*	14,5	16,5	24,3*
<b>Ensemble</b>	<b>7,0</b>	<b>13,7</b>	<b>16,7</b>	<b>28,6</b>

\* Différence significative à  $p < 0,0001$  (chi<sup>2</sup> de Rao).

Source : ESPAD 2015

Dans la lignée de ces résultats, la répartition des produits déclarés (figure 1) conduit aussi à relativiser la prise de dopants dans une volonté de performance. Ainsi, boissons énergisantes et produits à base de vitamines ou de caféine à haut dosage sont les plus communément cités à propos des activités sportives, soit des produits qui ne sont pas des dopants à proprement parler. Ils sont suivis des antalgiques ou anti-inflammatoires, dont les usages se révèlent élevés (21 % au cours des 12 derniers mois). Enfin, à l'exception du cannabis, déclaré par un jeune sur dix dans le cadre de ses activités sportives<sup>3</sup>, les usages de substances illicites (2,3 %) sont très limités. De même que ceux des corticoïdes et des stéroïdes dans le cadre sportif tout à fait marginaux chez les lycéens.

**Figure 1. Prises de produit pour les activités sportives non scolaires au cours des 12 derniers mois (en %)**

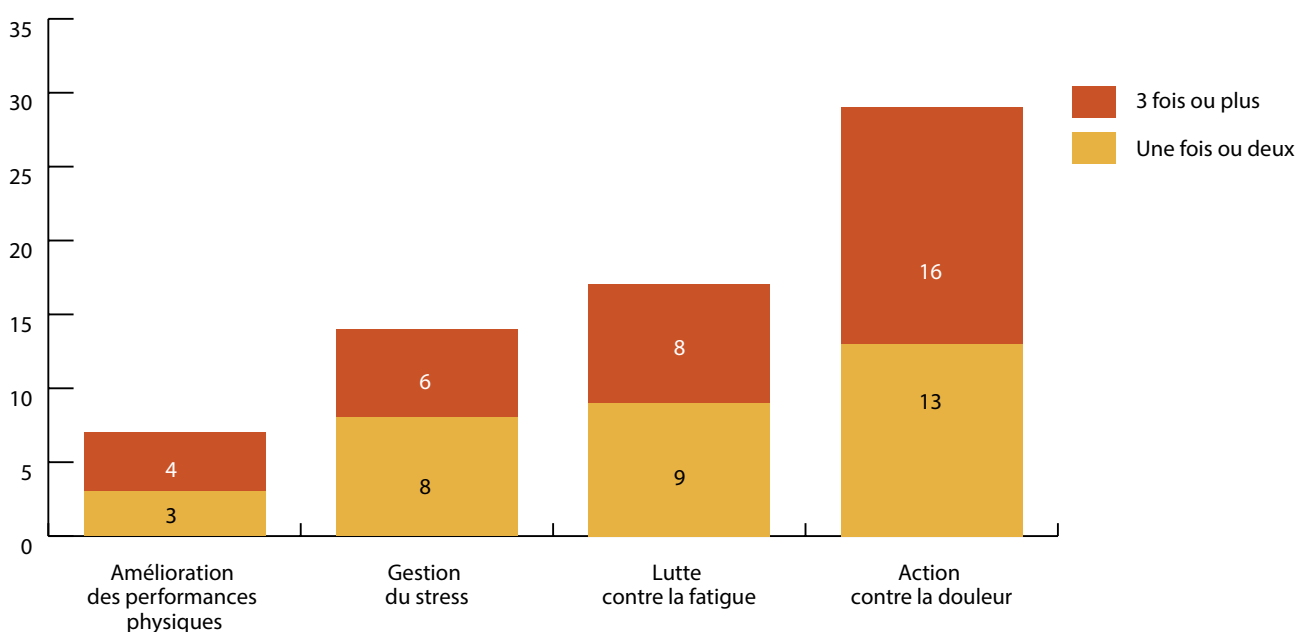


Source : ESPAD 2015

3. Le cannabis a été classé comme dopant en 2004, de par ses vertus myorelaxantes, une réduction de l'anxiété et du stress, un accroissement d'une sensation d'euphorie voire de l'agressivité (cf. <https://www.irbms.com/produits-dopage/>).

Les intentions avancées pour l'utilisation de produits dopants s'orientent vers une perspective thérapeutique (figure 2). En effet, dans une démarche de guérison ou de poursuite de l'activité physique malgré une blessure, un tiers des adolescents ayant pris une des substances mentionnées dans un cadre sportif l'ont fait avec une perspective antalgique. Cette prévalence élevée d'antalgiques est à mettre en parallèle avec la généralisation de pratiques sportives intenses : en 2015 dans l'enquête, 43 % des lycéens déclaraient faire du sport (au moins une heure) plusieurs fois par semaine en dehors des activités sportives scolaires. La lutte contre la fatigue (17 %) et la gestion du stress conséquente (14 %) s'inscrivent dans une perspective qui n'est pas éloignée. Enfin, la recherche de l'amélioration des performances n'est avancée que par 7 % des lycéens ayant pris des dopants.

**Figure 2. Motifs de prises de produit pour les activités sportives non scolaires au cours des 12 derniers mois (en %)**



Source : ESPAD 2015

## L'USAGE DE PRODUITS DANS LE CADRE D'EXAMENS

La prise de stimulants cognitifs (ou nootropiques) dans le cadre d'examens a fait l'objet de plusieurs études auprès des étudiants de l'enseignement supérieur, et plus particulièrement ceux engagés dans des filières à forte compétition (médecine, commerce). En revanche, il n'existe que peu d'éléments concernant cette pratique chez les élèves de l'enseignement secondaire : d'après le premier exercice d'ESCAPAD, le dopage scolaire concernait 6,2 % des 17 ans en 2000.

Afin de disposer d'une information actualisée, la version française de l'enquête ESPAD 2015 s'est penchée sur les usages de substances en lien avec la passation d'examens, en posant la question suivante :

- « AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS, avez-vous déjà pris un produit ou un médicament pour vous aider à préparer un examen, un contrôle dans le cadre de vos études ? ».

Quand ces produits sont utilisés par les jeunes, ils sont généralement regroupés en trois catégories :

1. Les stimulants médicamenteux : par exemple, le méthylphénidate, dérivé amphétaminique commercialisé notamment sous le nom de Ritaline®, originellement prescrit dans le cadre du déficit de l'attention avec hyperactivité (THADA), est apprécié des jeunes afin d'améliorer certaines capacités cognitives – éveil,

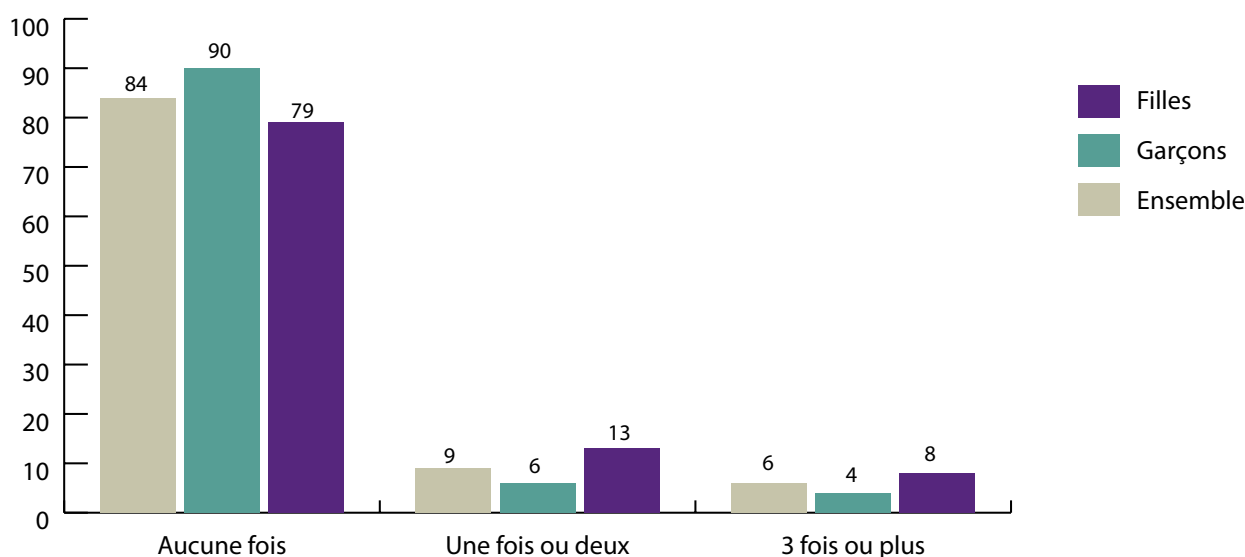
mémoire et concentration principalement (Milhet et Langlois, 2016). Le modafinil, dérivé amphétaminique prescrit dans des cas de narcolepsie, présente un effet positif sur la concentration. En France, on le trouve sous le nom de Progil®.

2. Les stimulants non-médicamenteux : la caféine, la nicotine, la DMAE, vendues sans ordonnance et accessibles en officine comme sur Internet.

3. La prise de ces substances liées aux examens ne saurait être restreinte à la recherche de seuls effets stimulants sur des fonctions cognitives. Elle est complétée par la recherche d'effets sur la thymie : relaxants, tranquillisants, sur le sommeil, etc. Ces produits, extrêmement hétérogènes, regroupent les compléments alimentaires (vitamines, enzymes, magnésium, acides aminés), l'homéopathie, etc.

L'enquête ne permet pas de décrire précisément les produits pris dans le cadre d'examens, mais délivre des indications : un lycéen sur six (16 %) déclare avoir pris au cours des 12 derniers mois un produit dans le cadre de la préparation d'un examen (figure 3) ; un peu plus de 9 % l'ont fait 1 ou 2 fois et 7 % 3 fois ou plus. Les usages fréquents, soit au moins 10 fois au cours des 12 derniers mois, concernent moins de 2 % des lycéens.

Figure 3. Prises de produit pour aider à un examen au cours des 12 derniers mois (en %)



Source : ESPAD 2015

Contrairement au dopage visant à améliorer les performances sportives, pratique très masculine, mais à l'instar du dopage afin de lutter contre le stress et la fatigue, la prise de produits dans le cadre d'un examen est majoritairement déclarée par les filles (21 % vs 10 % pour les garçons, voir tableau 2).

L'effet du niveau scolaire est lui aussi statistiquement significatif, avec un usage déclaré plus élevé en terminale (22 %) qu'en seconde (12 %) ou première (15 %), et illustre l'investissement et la tension liés au passage du baccalauréat, conditionnant grandement le devenir professionnel des lycéens. Cet investissement s'illustre par des niveaux d'usages des lycéens de l'enseignement général et technique (18 %) supérieurs à ceux engagés dans la filière professionnelle (12 %). Problématique en soi, l'usage de ces produits est de plus associé, chez les filles, à l'usage d'alcool et de stimulants illicites (cocaïne, ecstasy, amphétamines). Ces relations ne sont pas statistiquement corroborées chez les garçons.

**Tableau 2. Usages de produits dans le cadre d'examens au cours des 12 derniers mois par les lycéens français (en %)**

Catégories	%
Garçons	10,1
Filles	21,3*
Seconde	12,0
Première	14,6
Terminale	21,8*
Générale et technique	17,8
Professionnel	11,5*
<b>Ensemble</b>	<b>15,8</b>

\* Différence significative à  $p < 0,0001$  (chi<sup>2</sup> de Rao).

Source : ESPAD 2015

## CONCLUSION

Le dopage demeure une pratique difficilement mesurable. En effet, l'usage de boissons énergisantes, appréciées par une part non négligeable des jeunes interrogés, dépasse le seul cadre sportif. L'utilisation de substances afin d'améliorer les performances sportives concerne un lycéen sur quinze (7 %). Le dopage sportif stricto sensu, soit l'utilisation de substances prescrites ou illicites, est bien moindre et ne concerne qu'un lycéen sur cinquante (2 %). Dans ces deux cas, il s'agit de comportements masculins, alors que le recours, plus fréquent, à des substances afin de lutter contre stress et fatigue s'avère être une conduite davantage féminine. Concernant la question de la motivation, près d'un lycéen sur trois (29 %) a déclaré avoir pris une des substances considérées comme dopantes afin de lutter contre une douleur – sans que l'on puisse établir la nature des douleurs évoquées. La prise hors prescription médicale d'antalgiques laisse entendre qu'il s'agit probablement d'un usage auto-administré de médicaments prescrits par le passé.

Si l'usage de produits en relation avec les examens diffère du dopage sportif, tant du point de vue du public concerné que des produits déclarés, ils participent tous deux d'une même stratégie de prise de substances en réponse à des situations de fortes sollicitations. Les prévalences d'usages de ces « dopants scolaires » laissent supposer, là aussi, une auto-administration relativement étendue, soulevant la question du suivi ou du contrôle : plusieurs études ont en effet souligné les conséquences négatives d'une prise continue des stimulants intellectuels sur l'organisme et, paradoxalement, sur les fonctions cognitives (Maier et Schaub, 2015 ; Ocon, 2013).

Au-delà du cadre et du produit, c'est peut-être la démarche « dopante » ou la recherche d'amélioration des performances, physiques ou académiques, chez les lycéens qu'il conviendrait de mieux documenter : les comportements détectés auprès des lycéens laissent augurer des usages par la suite plus massifs, en particulier au sein de la communauté étudiante. Ils préfigurent d'éventuelles conduites en milieu professionnel. Signalons que plusieurs études révèlent des polyconsommations de substances dans la perspective d'une gestion des effets des différents produits pris, ou dans l'objectif d'optimiser les perceptions et l'endurance (« faire durer la fête le plus longtemps possible » (Costes, 2010)), ce dernier aspect relevant tout autant d'une forme de dopage. De plus, les résultats ici présentés permettent d'associer les usages de produits dopants à ceux de drogues « récréatives » (cannabis, stimulants illicites), confirmés par plusieurs études passées.

Enfin, la question de l'offre reste entière : si les prescriptions médicales, les pharmacies et l'automédication constituent probablement les circuits d'approvisionnement traditionnels, le rôle d'Internet doit être pris en considération et mieux documenté à l'avenir. Dans ce contexte d'accès facilité, l'entourage qu'il soit familial ou amical, constitue vraisemblablement un vecteur puissant des pratiques dopantes, dont l'influence demanderait également à être étudiée.

## RÉFÉRENCES

Costes J.-M. (2010) *Les usages de drogues illicites en France depuis 1999 vus par le dispositif TREND*. Saint Denis, OFDT, 191 p.

Fouillot J.P. (2005) Dopage et compléments alimentaires. *Sciences et Sport*, Vol. 20, p. 181-183.

Maier L.J., Schaub M.P. (2015) The use of prescription drugs and drugs of abuse for neuroenhancement in Europe. Not widespread but a reality. *European Psychologist*, Vol. 20, p. 155-166.

Milhet M., Langlois E. (2016) Jeunes et médicaments psychotropes. Le point sur la recherche en cours. *Tendances*, OFDT, n° 109, 4 p.

Ocon A.J. (2013) Caught in the thickness of brain fog: Exploring the cognitive symptoms of Chronic Fatigue Syndrome. *Frontiers in Physiology*, Vol. 4, n° 63.

Pillard F., Grosclaude P., Navarro F., Godeau E., Rivière E. (2000) Enquête épidémiologique sur le dopage sportif en milieu scolaire dans la région Midi-Pyrénées en 1999. Résultats préliminaires. *BEH*, n° 42, p. 185-186.

Spilka S., Le Nézet O., Mutatayi C., Janssen E. (2016) Les drogues durant les «années lycée» - Résultats de l'enquête ESPAD 2015 en France. *Tendances*, OFDT, n° 112, 6 p.

The Espad Group (2016) ESPAD Report. 2015. Results from the European School Survey Project on alcohol and other drugs. Luxembourg: Publications Office of the European Union, ESPAD and EMCDDA, 99 p.

---

## REMERCIEMENTS

Les auteurs remercient Julie-Émilie Adès pour sa relecture et ses nombreuses suggestions.

**Bibliographie** : Isabelle Michot

**Maquette** : Frédérique Million

---