



MÉDECINE EMPIRIQUE & QUALITÉ DE VIE

Le coup de fouet quotidien

Dopage au quotidien Lorsque des personnes en bonne santé prennent des «nootropes» (ou Smart Drugs) pour améliorer leurs performances, elles obtiennent rarement l'effet escompté. De plus, les risques liés à l'abus de médicaments – appelé dopage au quotidien – sont bien souvent sous-estimés. **Jürg Lendenmann**

Comment commencez-vous votre journée? Avec une tasse de café, un superaliment, des compléments alimentaires, une cigarette? Ou avec un «nootrope» plus dur dont vous êtes convaincu qu'il améliorera votre santé et vous rendra plus performant?

Sang de taureau, éphédra, «praline des femmes au foyer».

Depuis «la nuit des temps», l'être humain recourt aux produits les plus divers pour tenter d'améliorer ses performances. Sang ou testicules de taureau, alcool et mandragore étaient ainsi largement répandus auprès des athlètes de l'Antiquité; l'opium et le pavot étaient quant à eux utilisés à l'époque comme antidouleurs. La bufoténine, un principe actif extrait de l'amanite tue-mouches, aurait augmenté la force de combat des guerriers berserkers.

En Chine, le thé à base de Ma-Huang (麻黃) l'éphédra, est consommé depuis 5000 ans. Cette herbe contient de l'éphédrine, une substance semblable aux amphétamines. De même, il y a des milliers d'années, en Amérique du Sud, les chasquis, messagers des Incas, consommaient déjà du café et du thé maté, mais

aussi des feuilles de coca, qui contiennent de la cocaïne, une substance euphorisante ayant un effet positif sur l'humeur. Dans de nombreuses régions d'Afrique, le khat est encore utilisé aujourd'hui comme stimulant; le principal ingrédient actif est la cathine, une amphétamine.

La pervitine (méthamphétamine) a été utilisée par les soldats allemands comme stimulant pendant la Seconde Guerre mondiale, ainsi que par les Américains durant la guerre du Vietnam. Ce stimulant entièrement synthétique a même été ajouté à des pralines appelées «pralines des femmes au foyer». Aujourd'hui, la substance est connue sous des noms à la mode tels que crystal meth ou ice.

Rester en bonne santé, améliorer ses performances

La frontière entre la «vie» et le «travail» – entre les loisirs et le monde du travail, de l'école, des études – est devenue plus floue, les exigences que l'on nous impose et que l'on se fixe à soi-même augmentent constamment, même dans les sports de loisir. «Améliorer son rendement, supprimer un ralentissement indésirable dû à l'âge ou à des exigences excessives extérieures,



peut sembler utile aussi bien dans le monde du travail qu'à l'école, pendant les études ou durant les loisirs. À plus forte raison quand les charges cognitives et les exigences psychosociales sont en hausse et que les limites naturelles de l'organisme sont perçues comme un handicap à surmonter», écrit Addiction Suisse, le centre national de compétences dans le domaine des addictions, actif dans la prévention, la recherche et la diffusion des savoirs.

Nootropes: le dopage au quotidien

Les substances susceptibles d'améliorer les performances sont souvent qualifiées de «nootropes», «Smart Drugs», «Neuro-Enhancers» ou encore «Cognitive Enhancers» – des termes qui occultent les abus et risques potentiels. La Fondation utilise donc le terme de «Dopage au quotidien» dans son document de fond: «Le dopage au quotidien englobe toutes les tentatives visant à améliorer, au-delà de la norme, les propriétés individuelles d'une personne en bonne santé. Il recouvre toutes les interventions qui visent à modifier ou à améliorer des caractéristiques non pathologiques. C'est en particulier l'accroissement de la capacité intellectuelle qui est recherchée de la sorte: pouvoir de concentration, mémoire à court et à long terme, attention et capacité d'apprendre. Mais aussi l'augmentation de son bien-être psychique ou le maintien de celui-ci, en vue de devenir plus performant.»

Ce que toutes les personnes en bonne santé recherchent

De très nombreux groupes de substances sont utilisés. Au bas de l'échelle (outre les aliments) figurent les compléments alimentaires. Le marché de ces préparations en vente libre est en plein essor. Dans le cas des compléments alimentaires, on parle également d'ergogènes, c'est-à-dire de substances qui ne sont généralement pas utilisables sur le plan énergétique ou qui ne sont pas utilisées comme fournisseurs d'énergie. Les principales substances améliorant les performances sont les produits d'agrément ayant un effet stimulant – les boissons caféinées comme le café ou certains thés, le guarana ainsi que les vitamines et oligoéléments (complexes minéraux), la créatine, la taurine, l'ALC (acide linoléique conjugué) et la L-carnitine.

Selon Addiction Suisse suivent sur l'échelle les «substances psychoactives légales comme le tabac et l'alcool, puis les médicaments que l'on peut se procurer librement sans ordonnance, ceux pour lesquels il en faut une, et enfin les médicaments non commercialisés en Suisse, sans oublier les substances illégales. Parmi celles-ci, le présent document se penche en particulier sur l'utilisation hors prescription (off-label) de médicaments soumis à ordonnance et sur la prise de substances illégales.»

Usage abusif de médicaments

On distingue trois formes d'usage abusif des médicaments:

- 1 Un médicament est pris sans nécessité médicale. Par exemple, les antalgiques avant un marathon.
- 2 Un médicament est pris à des doses plus élevées que celles prescrites. Par exemple, la testostérone ou le Viagra® pour améliorer la libido.
- 3 Un médicament est utilisé à d'autres fins que celles prévues. Par exemple, prise d'insuline pour favoriser la croissance musculaire.

Source: Dr méd. Markus Klingenberg:

Medikamentenmissbrauch im Freizeitsport.

Leistungslust, avril 2017.

Peu de preuves d'efficacité...

Les principaux groupes de médicaments que les personnes en bonne santé utilisent en guise de dopage sont les antidépresseurs, les médicaments contre la dépression, les bêta-bloquants, les benzodiazépines/substances Z et les stimulants.

Les stimulants visés sont le méthylphénidate (p. ex. Ritaline®) et le modafinil (Modasomil®). La Ritaline® est utilisée à la fois pour augmenter la concentration et la vigilance, que ce soit par les étudiants ou les cadres supérieurs, mais aussi comme drogue festive stimulante. «Des substances comme le méthylphénidate ou le modafinil augmentent la vigilance et la capacité de concentration, mais elles ne rendent pas plus intelligent», résume Christa Berger de l'Unité de prévention des addictions du canton de Zurich.

«En résumé, on peut affirmer que l'efficacité des substances censées améliorer les performances n'est souvent que modérée, voire contradictoire, quand elle n'est pas inexistante, et que l'amélioration dans un domaine va probablement de pair avec une péjoration dans un autre», écrit Addiction Suisse. «En outre, les rares études disponibles ont pour la plupart été menées en laboratoire, ce qui rend sujette à caution leur transposition dans la vie courante.»

... mais risques d'effets secondaires

Le problème: les substances utilisées sont généralement classées à tort comme inoffensives et prises en conséquence fréquemment. Selon deux études allemandes (1998, 2011), en moyenne, 16 resp. 19,5% des personnes fréquentant des salles de sport commerciales ont consommé des médicaments améliorant les performances au moins une fois ou régulièrement.



Dans le sport de loisir et amateur, on ne parle pas de dopage, mais d'abus de médicaments. Outre les stéroïdes anabolisants, l'accent est mis sur les antalgiques. Dr Markus Klingenberg: «L'argument de loin le plus important contre l'utilisation d'antalgiques dans les épreuves de course à pied est le fait qu'ils n'apportent manifestement rien ou presque à la grande majorité des athlètes. Un risque sans avantage significatif est tout simplement inutile.»

Christa Berger nous explique à propos des risques: «Ce qui est dangereux, ce sont les effets secondaires possibles, les dommages éventuels à long terme, le potentiel de dépendance ainsi que les risques que comporte l'achat sur Internet de médicaments qui échappent à tout contrôle.»

Buvez plutôt une tasse de café!

«Une tasse de café est un bon Neuro-Enhancer qui améliore les performances cognitives tout en présentant un faible risque pour la santé de l'utilisateur», écrit Constanze Schäfer.

«Ainsi, selon une étude de 2005, une tasse de café exerce un effet équivalent sur les capacités cérébrales à 20 mg d'amphétamine ou 400 mg de modafinil.»

Mais peut-être que les esprits peuvent aussi être ravivés sans caféine. Par exemple, dans le cadre d'un hobby qui vous permet d'atteindre le flow – ou même simplement en se relaxant.

Plus de détente

«Qu'est-ce qui vous aide le plus à vous détendre?»

Cette question a été posée en ligne à plus de 18 000 personnes issues de 134 pays. L'enquête a été menée par une équipe de chercheurs du groupe d'experts britannique Hubbub en coopération avec BBC Radio 4.

En tête des activités citées figurent:

- La lecture (58 %)
- Être en pleine nature (53,1 %)
- Passer du temps seul (52,1 %)
- Écouter de la musique (40,6 %)
- Ne rien faire de spécial (40 %)

Viennent ensuite des activités telles que se promener, prendre un bain ou une douche, rêvasser, regarder la télévision, méditer.

68 % des personnes interrogées ont déclaré qu'elles aimeraient pouvoir se détendre davantage.

Téléchargement (v. chap. 8): <https://library.oapen.org/handle/20.500.12657/28427>

Liens/sources

- **SuchtMagazin** – une revue spécialisée interdisciplinaire pour l'ensemble des travaux et des politiques en matière d'addiction. www.suchtmagazin.ch
- **Addiction Suisse** – www.suchtschweiz.ch
- **Infodrog** – Centrale nationale de coordination des addictions. www.infodrog.ch
- **Arud** – Centre de médecine de l'addiction Arud. www.arud.ch
- **Centre de médecine de l'addiction de Bâle**. www.suchtmedizin.ch
- **Centre de prévention des addictions de la ville de Zurich**. www.stadt-zürich/suchtprävention
- **Antidoping.ch**
- **Medikamentenmissbrauch im Freizeitsport**. Markus Klingenberg. Leistungslust, avril 2017.