

**EN BREF****« BONNES PRATIQUES » SPORTIVES A L'ADOLESCENCE**

- La consommation de substances visant à améliorer la performance est une *réalité préoccupante y compris chez les adolescents*. Elle paraît en augmentation

- L'usage de produits dopants concerne *une minorité de sportifs* pratiquant plutôt certains sports de compétition que de loisir, n'hésitant pas à prendre des risques pour leur santé.

- L'équivalence *sport = dopage* ne se vérifie pas plus que celle *dopage = dépendance*, sauf dans un sous-groupe dont on connaît très mal les caractéristiques et surtout le devenir.

- Les *associations sportives* sont probablement pour l'adolescent sportif un lieu déterminant, protecteur ou destructeur.

*Une pratique sportive régulière est nécessaire à l'adolescence. Comme toute activité éducative, elle nécessite un encadrement de qualité pour éviter les dérives.*

**Ni trop, ni trop peu...** Le développement des activités sportives durant l'enfance et l'adolescence est un enjeu majeur pour nos sociétés de plus en plus sédentarisées. Ce n'est évidemment pas, ou rarement, cette activité « basique », qui deviendra au mieux chez l'adulte une activité de loisir, qui pose problème. Mais devenir un sportif de haut niveau implique une pratique longue et ancienne, avec de très bons résultats dès l'adolescence. Ces résultats ont fait naître des espoirs chez le jeune sportif et son entourage. Il est devenu pour tous un jeune homme ou une jeune femme « exceptionnel(le) », physiquement et mentalement... Dans ce contexte, s'il avait au départ des vulnérabilités personnelles, il se trouve très déstabilisé et donc en situation dangereuse pour son présent et inquiétante pour son avenir<sup>1</sup>. « *L'idéal et l'apprentissage du « dépassement de soi » se transforment progressivement en « dépassement de l'autre »...* Dans cette dérive du sport-compétition pratiqué intensément à l'adolescence, on a constaté, sans vraiment l'expliquer, une vulnérabilité particulière aux conduites à risque (comportements violents et dépendance aux drogues)<sup>2</sup>.

**Un cadre éducatif de première importance.** L'insertion du jeune sportif dans un environnement très au fait des progrès biotechnologiques et pharmacologiques mérite la plus grande attention. Dans sa recherche du meilleur résultat, le jeune sportif n'est pas seul. L'entourage est de première importance. Les clubs et autres lieux de formation sont probablement un facteur déterminant et ambivalent, protecteur ou destructeur selon les cas. C'est ce qu'a souligné Marie Choquet dans l'enquête ESPAD<sup>2</sup>, sans toutefois pouvoir conclure sur le rôle réel que joue cet encadrement : les résultats en terme d'effets bénéfiques sont à la limite du significatif, probablement parce que la qualité est trop différente d'un club à l'autre.

*Le sport de compétition, « activité à risque » pour l'adolescent ? Il ne faut sans doute pas généraliser, mais rester vigilant : parler de « bonnes pratiques » sportives à l'adolescence, c'est aussi nuancer le discours sur les vertus positives du sport et mieux identifier les « compétences » des associations sportives.*

J.P. VALLEE

<sup>1</sup>Siri F, Roques BP. Le dopage : risques sanitaires et rapport aux conduites addictives. Ann Med Interne 2003 ; 154 : 2S43-2S57.

<sup>2</sup>Choquet M. Arvers P. Pratique sportive et conduites violentes chez les 14-16 ans. Ann Med Interne 2003 ; 154 : 2S15-2S22.

**La sem@ine de l'UnaformeC**

**[www.unaformec.org](http://www.unaformec.org)**

La FMC au fil de l'actualité



251 rue de Paris  
93556  
Montreuil Cedex  
Tél 01 43 63 80 00

Prochain numéro : Objectif 10 000 médecins évalués fin 2005