Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 6 (2004)

Heft: 4

Artikel: Non merci, j'ai un match demain!

Autor: Bignasca, Nicola / Lehmann, Anton

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995417

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Non merci, j'ai un

Le sport prévient-il ou favorise-t-il la consommation d'alcool et de tabac? Question très controversée, qui appelle des réponses nuancées, comme le démontre une récente étude scientifique.

Nicola Bignasca, Anton Lehmann

Les jeunes consomment de plus en plus de substances psychoactives: alcool, tabac, cannabis... La dernière enquête suisse sur la santé[1] l'atteste: le pourcentage de fumeurs de 15 à 24 ans est passé de 35,9 à 37,7 pour cent ces dix dernières années, et celui des fumeuses de 25,7 à 33,6 pour cent. Les consommateurs de cannabis, eux aussi, se font plus nombreux: on est passé de 9,8 à 16,3 pour cent chez les garçons et de 4,3 à 7,7 pour cent chez les filles. Par ailleurs, selon une autre étude[2], une proportion toujours croissante de jeunes boit de l'alcool une fois par semaine. 42 pour cent des filles contre 28 pour cent il y a dix ans, et 67 pour cent des garçons au lieu de 56.

Une question à plusieurs facettes

Le sport est l'activité préférée des jeunes durant leurs loisirs. En Suisse, neuf écoliers et huit écolières sur dix en font au moins une fois par semaine durant leur temps libre. Et les bienfaits de cette activité physique pour leur santé et leur qualité de vie sont largement prouvés.

Les études ont démontré aussi les effets négatifs de l'absorption de substances psychoactives sur la performance sportive. Par contre, on en savait moins, jusqu'à présent, sur le rapport entre l'activité sportive et la consommation de telles substances. Cette lacune est maintenant comblée grâce à une étude dirigée par Roland Seiler, dont les résultats sont parus récemment dans la Revue suisse de médecine et de traumatologie du sport. Les auteurs ont examiné les résultats de 24 enquêtes, menées en Suisse et dans d'autres pays, pour parvenir aux conclusions suivantes.

match demain!

Tabac
Plus ils bougent, moins ils fument

La plupart des études font état d'une corrélation négative entre le degré d'activité sportive et le tabagisme. En d'autres termes, ceux qui font du sport fument moins. Et les rapports entre activité sportive, tabagisme et autres facteurs (sexe, classe d'âge, discipline sportive, appartenance ou non à un club) sont particulièrement intéressants:

- **Sexe:** on constate une diminution du tabagisme proportionnelle à l'activité sportive aussi bien chez les garçons que chez les filles. Un sondage réalisé à ce sujet en Suisse romande auprès de jeunes de 9 à 19 ans[3] révèle que 38 pour cent des filles qui font du sport fument, contre 48 pour cent de non sportives, tandis que chez les garçons, le rapport est de 52 à 69 pour cent.
- **Classe d'âge:** chez les jeunes de moins de 14 ans, il n'y a pas de lien entre la consommation de tabac et le fait de faire du sport. Cela s'explique par le – fort heureusement – faible nombre de fumeurs dans cette tranche d'âge. Et ceux qui font du sport se mettent moins souvent à la cigarette: une étude longitudinale a montré que 10 pour cent des filles très sportives deviennent fumeuses, contre 23 pour cent des filles sédentaires.
- **Appartenance à un club:** les jeunes membres d'un club de sport tendent à fumer moins que ceux qui ne font pas de sport ou qui appartiennent à des groupements d'une autre nature (scouts, groupes musicaux, etc.).
- **Discipline sportive:** la fonction préventive du sport en matière de tabagisme doit être mise en rapport avec le type de discipline pratiquée. Dans les sports d'endurance (course d'orientation, fond, natation, cyclisme), le pourcentage de fumeurs est très bas. Les sports d'équipe comme le football et le handball, par contre, comportent près d'un tiers de fumeurs et 23 pour cent de fumeuses. Et dans les sports individuels à caractère artistique, comme la gymnastique et la danse, le pourcentage de fumeurs est relativement élevé.

Alcool
Les sportifs aussi en abusent

Le sport peut donc être considéré, dans l'ensemble, comme dissuasif à l'encontre du tabagisme. En ce qui concerne la consommation d'alcool, les choses ne sont pas aussi claires. A cet égard, la différence entre sportifs et non sportifs est négligeable. Le pourcentage de jeunes qui s'adonnent à la boisson est quasiment identique dans les deux catégories, de même que la quantité d'alcool absorbée et la fréquence. On ne peut pas non plus affirmer que ceux qui font beaucoup de sport sont moins souvent éméchés que les autres. Les résultats des études sur ce point sont en effet contradictoires. Cependant, un certain nombre de tendances se dégagent:

- Les filles qui font du sport boivent moins d'alcool que les garçons, et surtout moins de bière et de spiritueux.
- La consommation d'alcool dépend du type de sport pratiqué. Les adeptes des sports d'équipe (football, handball) et ceux des sports individuels (tennis, golf) sont plus enclins à boire que les amateurs de sports d'endurance (cyclisme, cross).
- Tout porte à croire aussi que le niveau de formation des jeunes peut influencer leur rapport à l'alcool. Les amateurs de boisson sont plus nombreux dans les sports associés à un bas niveau socioculturel (par ex. le football) que dans les sports drainant des milieux variés (par ex. les jeux de renvoi). Cependant, force est de constater aussi que dans certains sports considérés comme «aristocratiques» (tennis et golf, notamment), le nombre de consommateurs d'alcool est élevé.

Cannabis
Différences culturelles

Le lien entre sport et consommation de cannabis n'a pas encore été suffisamment étudié. Les résultats des quelques enquêtes menées ne permettent pas de conclusions certaines. Il semble que pour les jeunes sportifs, le contexte socioculturel soit décisif: en Suisse et en France, il y a beaucoup moins de consommateurs de cannabis parmi les jeunes qui font du sport que parmi les autres. En Allemagne, au contraire, on consomme plus de cannabis dans les clubs sportifs qu'en dehors. Aux Etats-Unis, aucun lien ne peut être établi entre les deux activités. De plus, dans certaines disciplines sportives, les garçons tendent à consommer plus de cannabinoïdes que les non-sportifs du même âge. Chez les filles, par contre, les deux aspects semblent sans rapport.

Sources:
[1]Plus de détails à l'adresse suivante: www.statistik.admin.ch/stat_ch/ber14/gezu/flash-brochure-sgb_f.pdf
[2]Pour en savoir plus: www.umsa.ch
[3]Schmid, H. (2002): Sport, Alkohol, Tabak und illegale Drogen in der Entwicklung von Jugendlichen zu jungen Erwachsenen. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 10, 36-48.