

Éducation pour la santé et prévention du dopage

Alain Garnier
Médecin, consultant médical
de l'AMA

Pour lutter contre le dopage, l'éducation pour la santé basée sur la modification des comportements est un complément indispensable à une politique de répression.

Le dopage pose à la société un problème d'éthique en remettant en cause les valeurs fondamentales du sport en tant qu'institution sociale.

Les événements de l'été 1998 ont mis en évidence les lacunes de la lutte contre le dopage et ont en particulier montré, à travers les différentes réactions entendues des sportifs comme de leur entourage, l'insuffisance des politiques de prévention menées dans ce secteur. Cela doit encourager à renforcer les interventions dans ce champ et peut être à repenser l'approche actuelle. Il semble en effet qu'il existe un déséquilibre entre les efforts de répression et ceux déployés pour la prévention. Même si les deux démarches sont nécessaires et complémentaires, l'intérêt premier de la répression repose sur son caractère dissuasif. Aujourd'hui on peut légitimement s'interroger sur la réalité de cette dissuasion et sur sa crédibilité à l'égard des plus jeunes quand ils peuvent entendre des sportifs venir témoigner de l'usage qu'ils font des produits dopants en toute impunité car n'ayant jamais fait l'objet de contrôles positifs. Au sein de la lutte contre le dopage, le dispositif répressif reste pourtant le modèle dominant et est confronté à des limites évidentes d'ordre scientifique (caractérisation de l'origine exogène d'une hormone), d'ordre technique (déteabilité des produits notamment) et d'ordre juridique (respect légitime des droits individuels, du droit du travail, du secret médical...). Ces limites du dispositif répressif, associées à une prévention pas toujours adaptée ou

suffisante, peuvent expliquer pour une part les mauvais résultats enregistrés.

Les limites des listes de produits interdits

Or l'intervention croissante dans un avenir proche du génie génétique en pharmacologie et le recours à l'utilisation de manipulations physico-chimiques indétectables ne pourront que compliquer la problématique posée par la détection. Le dispositif disciplinaire impose pourtant la nécessité juridique de caractériser l'infraction. C'est à cette fin qu'une liste de produits interdits, par définition « arbitraire », doit être établie. Cette approche binaire entre l'autorisé et l'interdit connaît des écueils qu'il faut prendre en considération en matière d'éducation. Parmi ceux-ci, la liste nécessite une mise à jour permanente au vu des nouvelles substances qui apparaissent sans cesse. Tout produit ne figurant pas sur la liste devient de fait autorisé d'usage dans l'esprit du sportif, ce qui peut avoir des effets éducatifs et sanitaires déplora- bles. L'existence même de cette liste, mal nécessaire indissociable de la composante disciplinaire, peut causer des difficultés aux éducateurs ou aux médecins en matière de prévention dans ce champ. Comment concilier, en effet, dans un discours éducatif cohérent le fait que l'utilisation d'un produit pris pour se sentir mieux, voire améliorer sa performance, soit condamnable s'il figure sur une liste et parfaitement acceptable dans le cas opposé alors que la motivation sous-jacente est identique ? Seules la morale sportive et l'acceptation de la règle

peuvent le justifier. Malheureusement cela conduit à nier la composante comportementale psychologique qui sous-tend l'attitude de dopage, et à privilégier une approche produit. Ainsi la notion de conduite dopante n'est-elle pas reconnue dans cette approche, ce qui tendra à favoriser la recherche de substituts au dopage plutôt que les véritables alternatives. Certains auteurs n'hésitent pas à considérer que la présence d'un produit sur la liste incite par elle-même à sa consommation par les sportifs.

Une meilleure adaptation des politiques de prévention impose de prendre en considération l'environnement dans lequel évolue le sportif et en particulier la perception que le milieu a du phénomène. L'examen de la situation sportive amène à un certain nombre de constatations :

- le dopage est susceptible de toucher tous les sportifs quels que soient la discipline pratiquée, l'âge, le sexe ou le niveau de pratique, mais semble très préoccupant chez les plus jeunes et les populations les moins bien informées ;
- la nature des produits utilisés est très diverse et les associations nombreuses ;
- les modalités de consommation sont très diversifiées ;
- le « dopage social » médicamenteux de la société civile est souvent mis en avant comme une excuse par les sportifs et leur entourage ;
- il existe des phénomènes croisés avec les consommations de drogues (produits ou comportements) ;
- le dopage est prioritairement perçu par le milieu sportif comme une tricherie ;
- le phénomène est souvent minoré, voire nié par certains milieux sportifs (le dopage existe, mais chez les autres...) ;
- les discours de prévention tenus aux sportifs et les réalités de terrain ne sont pas toujours en cohérence ;
- l'usage de dopants peut être vu comme une réponse appropriée aux difficultés rencontrées ;
- la culture dominante s'inscrit plus dans la quête de substituts à travers un « dopage autorisé » que dans la recherche de véritables alternatives au dopage.

Ces facteurs et le décalage constaté dans les objectifs expliquent sans doute qu'une politique éducative ambitieuse n'a jamais recueilli l'adhésion de l'ensemble des acteurs et n'a, par conséquent, jamais été entreprise à grande échelle.

À cet égard une réflexion approfondie

sur les objectifs réels de la lutte contre le dopage pourrait être engagée :

- s'agit-il de protéger le sport en tant que système ou bien de sauvegarder la santé de ses pratiquants ?
- souhaite-t-on éradiquer le dopage (ce qui semble appartenir à l'utopie) ou bien en limiter les effets néfastes ?
- quelle est la hiérarchie des priorités entre l'éducation, la communication, la prévention, la dissuasion, la punition ou le soin ?

Pour une prévention cohérente

La communication comme élément d'une politique de prévention semble essentielle mais exige une grande cohérence. Dans ce domaine, en effet, les messages sont fréquemment brouillés autour de polémiques fortement médiatisées et aux intérêts divers.

Dans le dispositif global de lutte contre le dopage actuel, les voies éducative et préventive semblent pouvoir être développées ; à notre connaissance, une démarche de prévention globale basée sur des modèles connus et déjà expérimentés à travers le monde a rarement été proposée. En particulier le secteur de l'éducation à la santé doit être capable d'apporter beaucoup à la prévention éducative du dopage, à la condition d'en respecter les règles et les contraintes. La démarche de prévention impose que l'on prenne en considération l'individu cible, mais aussi son environnement et l'ensemble des déterminants qui conduisent au comportement que l'on souhaite combattre. Il faut pour cela admettre le dopage en tant que comportement général d'un individu et non seulement comme une simple tricherie sportive. L'homme doit être replacé au centre de la démarche de prévention et considéré dans toute sa dimension et en particulier sa dimension métaphysique. Dans cette approche l'individu ne doit pas subir les règles et en être dépendant, mais au contraire les intégrer et devenir autonome. C'est à travers cette conquête d'autonomie que le sujet trouvera le sens à donner à sa pratique sportive et à sa vie de façon plus générale. Le jeune sportif doit être convaincu qu'il peut agir sur son environnement, voire le modifier, si on veut qu'il s'engage dans un comportement alternatif. Au contraire si le système est trop contraignant et favorise la dépendance en ne permettant pas à l'individu d'exprimer ses propres objectifs, le recours au

dopage a de fortes chances de lui apparaître comme une solution inéluctable.

Si on accepte cette analyse, le dopage apparaît davantage comme une conduite dopante caractérisée par une mauvaise attitude à l'égard du médicament avec le risque d'une véritable addiction. C'est donc vers le bon usage du médicament que les efforts éducatifs doivent s'orienter. La modification de comportement visée, puisque c'est bien l'objectif attendu en matière de prévention primaire du dopage, ne pourra être obtenue que si l'approche est globale et que les conditions sont réalisées sur le terrain pour permettre à de nouveaux comportements de s'épanouir.

L'information isolée résume la plupart des interventions existantes dans le milieu sportif. Les campagnes ciblent presque toujours exclusivement le sportif sans une prise en considération suffisante de son entourage et de son environnement technique. Cela ne paraît donc pas satisfaisant sur un plan comportemental. De plus, les différents arguments utilisés par ces campagnes ne semblent pas apporter de résultats convaincants ; en effet la dangerosité des produits, leur inefficacité ou encore l'atteinte à l'éthique sportive abordées de façon isolée ont rarement fait la preuve de leur efficacité. La lutte contre le tabagisme a depuis longtemps démontré que le niveau de connaissance des dangers d'un produit n'était pas corrélée au comportement à l'égard de ce produit. De même l'étude de Goldberg, réalisée par auto-questionnaire auprès d'adolescents, montre l'inefficacité apparente, sur la modification des attitudes, d'une campagne d'information basée sur les seuls dangers inhérents à la consommation des stéroïdes anabolisants.

La lutte contre la tricherie, quant à elle, risque fort en l'absence d'une intervention éducative appropriée de favoriser un dérapage vers le « pas vu pas pris » : l'objectif n'est alors plus de ne pas se doper mais de ne pas se faire prendre et toutes les occasions pour nier ou amoindrir la réalité sont exploitées par l'ensemble des parties concernées. Il semble malheureusement qu'aujourd'hui beaucoup se complaisent encore dans une telle logique. Au contraire l'ambition de réduire réellement l'utilisation détournée des médicaments exige que la situation soit fidèlement reconnue et que la responsabilité de chacun soit engagée. On ne peut lutter contre un phénomène qui est nié ou mal appréhendé.

On peut identifier quelques objectifs non exhaustifs qui devraient conduire à modifier l'approche de prévention :

- favoriser une approche globale visant tous les déterminants de santé ;
- considérer le sport comme un facteur de santé positif ;
- identifier et promouvoir les comportements favorables à la santé ;
- identifier et réduire les comportements dommageables à la santé ;
- favoriser l'épanouissement des facteurs de protection individuels ;
- développer la santé du collectif concerné ;
- améliorer l'expertise médicale dans le domaine des conséquences, en particulier à long terme ;
- identifier des groupes de population en fonction des risques encourus (facteurs de vulnérabilité) ;
- fournir des référentiels aux jeunes ;
- rendre les jeunes acteurs de prévention (appropriation des messages) ;
- responsabiliser tout l'environnement autour de la prévention ;
- identifier les déterminants et agir sur eux ;
- adapter les conditions de pratique aux discours de prévention tenus ;
- privilégier la prévention primaire avant toute consommation initiale ;
- différencier l'usage occasionnel de l'usage nocif dans l'approche de prévention ;
- modifier les représentations sportives du phénomène ;
- mettre en œuvre une stratégie de réduction des risques ;
- tenir un discours global cohérent et crédible par les cibles.

En conclusion, si à ce jour en matière de lutte contre le dopage le modèle dominant reste l'approche disciplinaire visant à punir le sportif pour des raisons évidentes d'équité sportive, une approche éducative globale visant une modification comportementale de tous les intervenants pourrait lui être associée. Certaines attitudes « culturelles » acquises seraient sans doute évitées. Une démarche de prévention basée sur les principes bien connus de l'éducation pour la santé qui vise à éclairer l'individu, à le rendre maître de ses choix, sans les lui dicter, et à le faire réfléchir sur son corps, sa santé, sa vie et sa pratique sportive devrait conduire à des attitudes lui permettant de protéger sa santé.

D'après les premières évaluations réalisées, il semble qu'une approche de prévention du dopage basée sur les principes de l'éducation pour la santé soit efficace. Au contraire, les évaluations des actions non fondées sur la démarche d'éducation pour la santé paraissent aboutir à des échecs. Des études devront être poursuivies afin de déterminer les meilleures modalités d'intervention chez les jeunes. On pourrait ainsi connaître à terme quels sont les processus les plus influents pour modifier les comportements des jeunes face au dopage. Dans ce cadre il serait sans doute utile de différencier les rôles respectifs de l'émetteur, des messages et de leurs transcriptions, de l'environnement dans lequel l'action est menée et enfin des récepteurs eux-mêmes. On peut d'ores et déjà affirmer que la réussite des politiques de prévention qui doivent être menées à différents niveaux passe par la volonté de l'ensemble des acteurs et par une harmonisation de leurs actions. La cohérence globale ne pourra être obtenue qu'à la condition d'une formation responsabilisant chacun et aboutissant à une culture commune reposant sur des connaissances validées. Ainsi chacun devra s'approprier les stratégies mises en place et devenir auteur et acteur de prévention pour le bénéfice de tous. Afin de promouvoir cette culture commune et de coordonner à l'échelon international les interventions des uns et des autres, une structure telle que l'Agence mondiale antidopage paraît avoir un rôle déterminant à jouer. ■