

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 109 (2011)  
**Heft:** 12

**Rubrik:** Mosaïque

### **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:** 05.04.2026

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

Question de société

## Tous dopés ... Et après?

**L'absorption de substances améliorant la performance est un phénomène connu depuis longtemps dans le domaine du sport. «Plus haut, plus vite, plus loin»: cette obsession de la performance s'observe aussi – de plus en plus souvent – au travail et dans le monde professionnel. Le débat public sur l'utilisation de méthodes visant à stimuler les performances n'en est toutefois qu'à ses débuts. C'est que qu'a démontré le congrès national organisé par Addiction Info Suisse le 8 novembre 2011 à Berne sur le thème «Dopage au quotidien: effet (secondaire) d'une société axée sur la compétitivité?».**

Au sens strict, le dopage est la consommation de substances interdites par les sportifs. Le Dr. Patrick Laure, chercheur à l'université de Metz (France), le distingue des «conduites dopantes» qui désignent «la consommation de substances pour affronter un obstacle, réel ou ressenti par l'utilisateur ou par son entourage, aux fins de performance». Telle cette maman de deux enfants (4 et 5 ans) qui prend un demi-tranquillisant, parce qu'elle doit préparer une fête d'anniversaire et veut être sûre de bien gérer la situation, de faire face de manière exemplaire ... Et après? Faut-il intervenir? Qui cela dérange-t-il? Qui met-elle ainsi en danger?

### Un terrain si peu connu

Aucune étude n'a mesuré sérieusement les répercussions économiques de ce phénomène que l'on nomme aujourd'hui «dopage au quotidien». Le public est scandalisé par les «affaires» de dopage des cyclistes professionnels du Tour de France, mais il réagit plutôt positivement à la banalisation du Viagra®. Pour ce qui concerne le monde sportif, le Dr. Patrick Laure rappelle que nous ne disposons d'aucune donnée épidémiologique, tout au plus de quelques études très ciblées et d'observations de cas de décès. Par les contrôles, nous savons que le dopage concerne de 1 à 2% des sportifs d'élite, mais tous ne sont pas contrôlés et il existe des faux négatifs. Chez les enfants et adolescents, des enquêtes indiquent que 3 à 5% d'entre eux ont utilisé au moins un produit interdit au cours de leur carrière sportive et que l'âge de la première prise se situe vers 8 ans. Chez les adultes, ce taux se situe entre 5 et 15%, voire 18% pour les culturistes. Quant aux non-sportifs, les rares enquêtes sug-



gèrent un taux de 24%. Autre élément relevé par le Dr. Patrick Laure: les adolescents sportifs qui se dopent (5%) sont aussi ceux qui manquent de confiance en eux et d'estime, qui sont anxieux, pas heureux et qui ont des problèmes de santé. Aucun lien de cause à effet, dans un sens comme dans l'autre, n'est toutefois démontré. Par ailleurs, le milieu scolaire incite de plus en plus de parents à consulter et à faire consommer la Ritaline® à leurs enfants turbulents ou simplement distraits. La psychologue et psychothérapeute bernoise Renate Bichsel Bernet a constaté que, dans certaines classes, 25% des enfants en consommaient régulièrement, alors qu'on évalue les troubles du déficit de l'attention et hyperactivité (TDAH) entre 1 et 5%. Elle s'alarme devant un système scolaire de plus en plus exigeant, qui se limite à n'être qu'une «machine à produire du savoir-faire» et qui attend de tous les enfants une concentra-

tion maximale sur des sujets qu'elle impose et une absence de comportements qui viendraient troubler l'ensemble de la classe.

### Et la personnalité dans tout cela?

Avec l'exemple de la Ritaline®, on voit bien que l'école ne s'adapte plus aux enfants. C'est à eux – et à leurs parents – de «rentre[r] dans le cadre» à tout prix, au besoin par la consommation d'un produit. Là encore, le développement de la personnalité est totalement négligé, de même que la confiance en soi, les relations sociales et le réseau des appuis. Dans un proche avenir, ne va-t-on pas mettre tous les enfants sous Ritaline® pour pouvoir gonfler les effectifs des classes sans surcharger les enseignants?

Tout au long de ce Congrès national, il a été rappelé que le «dopage au quotidien» est un marché en pleine expansion et qu'il est particulièrement «ju-

teux» grâce à un marketing incessant vantant l'espoir de performances maximales sans effort. Le Dr. Bengt Kayser de l'université de Genève parle même d'une «société de la triche» qui incite à ne plus respecter les règles du jeu. Faudra-t-il pour autant faire passer des tests d'urine aux étudiants en médecine juste avant – ou juste après – leurs examens, ou aux chômeurs qui se présentent à un entretien d'embauche, pour assurer une utopique «égalité des chances»?

Si la lutte anti-dopage est probablement efficace au niveau des sports d'élite, elle ne l'est pas au niveau des sports de masse et elle l'est encore moins au sein de la société en général. Les produits vantés sont en général peu efficaces et ils peuvent être dangereux. Seule reste une croyance en leur efficacité. Cette croyance rassure, elle augmente l'estime de soi et c'est ainsi qu'au final, elle peut repousser les limites de la performance.

La performance ... C'est en son nom que se modèlent les nouvelles normes. Afin d'augmenter leurs capacités physiques et intellectuelles, de plus en plus de personnes en bonne santé absorbent des substances stimulantes ou prennent des médicaments développés à l'intention de personnes malades. Le Viagra® en est un bel exemple. D'un côté, il est de plus en plus réclamé par des hommes plutôt jeunes, un peu anxieux ou juste un peu timides. D'un autre côté, il est supposé améliorer les performances pulmonaires des sportifs. Mais, où se situe la limite entre le «normal» et l'excès? Pour Lars Stark, directeur médical du centre zurichois ARUD, le sentiment que «tout est possible» est un mythe, comme celui de l'auto-respon-

sabilité. Mais, si la tendance à se perfectionner sans cesse est innée chez l'être humain, quoi de plus légitime que d'en chercher les moyens? Y aurait-il de «bons» moyens et de «mauvais»?

### **Toujours mieux! Est-ce humain?**

Le café nous rend plus alerte et plus productif. Les lunettes ou les lentilles de contact améliorent notre vue. La vitamine C prévient les rhumes. L'ordinateur ou le simple agenda nous

déchargent d'une mémorisation systématique. Jusqu'où peuvent aller nos exigences? Jusqu'où sont-elles légitimes? Jusqu'où nous mènera l'obsession de beauté, de jeunesse et de productivité qui s'impose aujourd'hui?

Rester «cool» peut aider à se concentrer, à se souvenir, à résoudre des problèmes logiques simples. Mais qu'en est-il de nos émotions et de nos états d'âme? Et puis, se demande le Dr. Bernard Baertschi de l'université de

Genève, «Qu'est-ce que réussir sa vie?» Etre humain, c'est s'améliorer: on parle de plus en plus de «neurologie cosmétique» et de «human enhancement». Mais, se contenter de prendre un produit plutôt que d'affronter les aléas de la vie, est-ce un progrès? Garder une humeur égale, quoi qu'il arrive, est-ce un idéal?

Le débat est lancé. Prenons conscience de la complexité du phénomène du dopage dans nos vies quotidiennes et discu-

tons-en autour de nous. Parce qu'il est urgent de fixer de nouvelles règles de vie en société et peut-être de définir de nouveaux idéaux...

*Josianne Bodart Senn*

Les documents concernant ce congrès peuvent être téléchargés à partir du site: [www.addiction-info.ch](http://www.addiction-info.ch)

## **Au-delà des stéréotypes**

# **L'infarctus du myocarde concerne aussi les femmes**

Les femmes souffrent d'ostéoporose tandis que les hommes meurent de maladies cardiaques... Ce sont là deux erreurs largement répandues. En fait, l'ostéoporose concerne aussi un cinquième des hommes et l'infarctus du myocarde est la cause de décès la plus fréquente chez les femmes.

Le personnel médical le sait trop rarement. Comme les symptômes sont différents selon les sexes, la femme et l'homme ne peuvent pas bénéficier du même diagnostic ni du même traitement. C'est ce qui avait été mis en évidence lors du deuxième sommet sur la santé des femmes qui avait réuni quelque 80

spécialistes en novembre 2010 à Zurich. Se focalisant sur la santé des femmes, deux feuillets d'information – «Une affaire de cœur» & «Des os solides, un futur solide» – ont été publiés à la suite de ce deuxième sommet par Womenshealth.ch. Leur site est exploité par Merck Sharp & Dohme-Chibret SA (MSD), lea-

der dans le développement de thérapies dans le domaine de la santé des femmes.

A télécharger:  
[www.womenshealth.ch](http://www.womenshealth.ch) > La santé des femmes > Thèmes sur la santé

## **Ostéoporose**

# **Expliquer pour mieux prévenir**

**Une femme sur trois atteignant la cinquantaine doit s'attendre à présenter un jour ou l'autre une fracture osseuse due à l'ostéoporose. Ce qui a changé ces dernières années, c'est que cette affection n'est plus considérée comme une fatalité.**

L'Association suisse contre l'ostéoporose (ASCO) assure depuis 1989 l'échange d'informations entre professionnels de la santé, mais elle se livre aussi à des campagnes de sensibilisation pour le grand public. Ainsi, l'ASCO a mené une campagne destinée à informer tout autant qu'à rassurer le public sur l'incidence et les conséquences de l'ostéoporose.

Les «Recommandations 2010» pour les professionnels de la santé – de même qu'une brochure destinée au grand public, intitulée «La maladie des os fra-

giles» et agréablement illustrée par André-Paul Perret – peuvent être téléchargées depuis le site de l'association. Alors que par le passé, l'ostéoporose était généralement acceptée comme une fatalité, on reconnaît aujourd'hui qu'il s'agit d'une maladie digne d'intérêt et susceptible d'être traitée. Un diagnostic et un traitement précoces sont essentiels aussi bien du point de vue médical qu'économique.

Grâce à l'introduction de l'ostéodensitométrie, l'image de l'ostéoporose a beaucoup changé. Nous avons maintenant la pos-

sibilité de diagnostiquer une ostéoporose bien avant qu'une fracture ne survienne, c'est-à-dire avant l'apparition des complications de la maladie. Le développement rapide des connaissances des maladies du métabolisme osseux a conduit à un élargissement des possibilités diagnostiques, préventives et thérapeutiques.

Etant donné les progrès effectués et la multitude d'informations concernant le diagnostic et le traitement de l'ostéoporose, l'ASCO s'est donné pour but de fournir une synthèse de ces informations à l'intention des médecins traitants en cabinet privé ou en milieu hospitalier. Vu le nombre croissant de cas d'ostéoporose auquel est quotidiennement confronté le

praticien, le comité interdisciplinaire de l'ASCO a également développé un ensemble de directives pour faciliter le diagnostic, la prévention et le traitement de l'ostéoporose.

A télécharger:  
[www.svgo.ch](http://www.svgo.ch) > Brochures