

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	55 (1998)
Heft:	1
Artikel:	Silence de mort sur le sujet : l'alcool et le sport
Autor:	Lehmann, Anton
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998758

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: 11.01.2026

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

Silence de mort sur le sujet

L'alcool et le sport

Anton Lehmann, EFSM

Maja Schaub Reisle, Drop-in de Biel

Traduction: Yves Jeannotat



(Photo: Fred Egg)

Les Suisses et les Suisseuses aiment la liberté par-dessus tout! Par contre, si l'on en croit l'ISPA (Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies), lorsqu'il s'agit de dépendance en matière de stupéfiants, les Helvètes font bel et bien partie du peloton de tête européen. Le sport n'échappe pas au problème de l'alcool.

En Suisse, plus d'un million de personnes sont dépendantes de la nicotine et quelque 300 000, parmi lesquelles 12 000 écoliers, ne peuvent plus se passer d'alcool. Les citoyens de ce pays ne sont pas moins de 40 000 à être sous traitement en raison de problèmes d'alcool et, dans les hôpitaux spécialisés dans les maladies aiguës, c'est l'alcoolisme qui est le plus souvent diagnostiqué chez les hommes âgés de 30 à 50 ans. L'alcool est impliqué dans un dixième des accidents de la circulation avec blessures, et dans un cinquième des accidents mortels.

La documentation (voir encadré) élaborée par le Service «Drogues et sport» de l'EFSM («Le sport dans la prévention des toxicomanies chez les jeunes»), de même que les deux aide-mémoire sur l'ecstasy et sur le cannabis reposent sur une appréhension globale du domaine de la toxicomanie. Pour être efficace, une campagne de prévention ayant pour objectif le rétablissement du bien-être général ne peut pas reposer exclusivement sur la négation ou, si l'on veut, sur l'interdiction des diverses substances concernées. Elle s'oppose également à toutes les formes de consommation et de comportement susceptibles de nuire à soi-même ou aux autres.

Toutefois, comme nous n'avons pas analysé de façon explicite, dans nos documents, les stupéfiants légalement admis, nous accédons bien volontiers à la demande de nombreux milieux intéressés (fédérations sportives, responsables de club, moniteurs et monitrices J+S, centres de prévention et offices municipaux) de présenter, à leur attention, une étude sur cette véritable drogue populaire qu'est l'alcool. Dans cette optique, un aide-mémoire supplémentaire intitulé «L'alcool et le sport» sera publié au début de l'année 1998 et distribué gratuitement. Cet article en présente, sous la forme d'extraits, quelques éléments susceptibles de favoriser la réflexion.

L'alcool: produit de luxe et drogue

«En ce qui concerne l'alcool, tout est différent: celui qui boit est considéré comme normal, alors que celui qui renonce à cette drogue liquide est regardé de travers.» (GEO N° 3/1990)

La consommation d'alcool est reliée à notre culture par de multiples racines, et il est tout simplement impossible d'imager sa disparition: on boit de l'alcool pour étancher sa soif (dans le langage

populaire, on parle de «champion du monde de la bière»), on boit pour créer des liens sociaux ou pour les resserrer (on lève son verre à la santé de quelqu'un, pour le tutoyer, pour tout et pour rien), on boit pour se consoler, pour se donner du courage, pour retrouver son entrain, pour se tranquilliser (avant d'aller dormir), etc. On boit pour montrer qu'on est un homme, au service militaire par exemple, ou dans les sorties d'étudiants, où le fait de se saouler est considéré comme tout à fait normal. Par contre, à peine est-elle émêlée qu'une femme provoque le scandale. La tolérance dont il est fait preuve vis-à-vis de l'alcool, est une des raisons qui font qu'il est parfois difficile de reconnaître, selon que l'on est concerné ou non, les différences qui existent entre le plaisir, l'habitude, l'abus et la dépendance.

1^{re} situation: l'alcool est lié au rite initiatique, lors du passage de l'adolescence à l'âge adulte (la confirmation par exemple). Dès ce moment, l'occasion la plus anodine sert de prétexte pour faire santé (sceller une amitié, marquer des retrouvailles, prendre congé, ouvrir ou clore un repas, etc.). Le chemin qui mène de la simple habitude à la dépendance n'est pas direct. Il est au contraire parsemé

Le Service «Drogues et sport» de l'EFSM

C'est en 1996 que le Service «Drogues et sport» a été constitué, à l'EFSM, grâce à l'argent mis à disposition par l'OFSP (Office fédéral de la santé publique). C'est le VSD (Verband Sucht- und Drogenfachleute Deutschschweiz) qui lui sert de support. Le Service est né de la campagne «Drogues, ou sport?». Il s'est fixé pour but d'intégrer le mouvement, le jeu et le sport aux actions d'intervention en matière de toxicomanies (prévention, mesures de survie, thérapie). Il apporte une aide financière et conceptuelle à certains projets sportifs spécifiques du domaine et favorise l'acquisition de connaissances orientées vers le sport par les experts en toxicomanies. Mais c'est dans la formation et le perfectionnement des sportifs/ives (cours de prévention) et des experts en toxicomanies que se situe l'essentiel de ses activités. Les documents didactiques suivants peuvent être commandés au Service:

- Mouvement, jeu et sport dans le traitement de la toxicomanie en institution thérapeutique, 1^{re} partie: Principes généraux, 2^e partie: Guide pratique, Weiss/Lehmann, 12 fr. 40.
- Le sport dans la prévention des toxicomanies chez les jeunes, Lehmann/Schaub Reisle, 10 fr.



(Photo: Hugo Rust)

d'étapes, il se faufile et, de fait, ce n'est que très tard qu'on se rend compte – peut-être et, si c'est le cas, à contrecœur – qu'il est dangereux.

2^e situation: support publicitaire efficace, des limonades alcoolisées sont offertes aux jeunes sur leurs lieux de rassemblement. Les mélanges colorés, souvent mélangés avec des produits énergétiques, ont du succès auprès des adolescents. En raison de leur douceur, ce genre de «drinks» favorisent l'accoutumance à l'alcool et la rend plus rapide encore que la bière et que le vin, plus amers. Depuis qu'on a remarqué la facilité avec laquelle des jeunes, dès l'âge de 12 ans, tombaient sous la dépendance des «alcopops», la protection de l'enfance a tout de même fini, au plan légal du moins, par entrer en action.

3^e situation: les enfants et les adolescents, dont les parents (pères et/ou mères) connaissent des problèmes de dépendance doivent affronter des situations invraisemblables. Ils sont souvent seuls avec leur peine et ils se sentent obligés de prendre la défense de leurs parents face à l'extérieur, même s'ils éprouvent parfois des sentiments mitigés à leur

égard. Il n'est pas rare de les voir, longtemps après être sortis de l'adolescence, lutter encore pour essayer de trouver un équilibre intérieur. Certains, malheureusement, finissent par suivre l'exemple qu'ils ont eu sous leurs yeux et tombent eux-mêmes dans la dépendance.

Jusqu'à combien avant que ce soit trop?

«Les deux pièges les plus pernicieux dans lesquels le buveur risque de tomber: boire par habitude et boire en solitaire.» (Jack London)

Ne court pas de danger celui qui boit modérément, à savoir pas plus d'un à deux verres «standard» de bière, de vin, de spiritueux ou d'eaux de vie. Mais ce niveau maximum peut changer selon qu'il s'agit d'un homme ou d'une femme, selon l'âge et selon le poids.

La santé: en dépassant régulièrement ce niveau maximum considéré comme non dangereux, on s'achemine à coup sûr vers l'altération de certains organes (le foie, le cœur et les cellules du cerveau notamment), vers des accidents et vers la dépendance.

La capacité de performance: longtemps, on a cru que, dans les sports de

précision, un verre de vin servait de calmant avant une compétition. Aujourd'hui, l'alcool figure sur la liste des produits interdits. Même pris en très faible quantité, il diminue la vitesse de réaction et perturbe la coordination des mouvements.

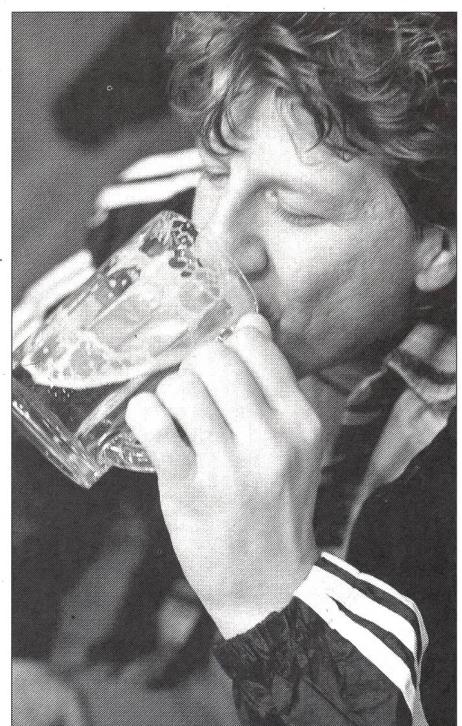
Psychisme/Comportement: un peu d'alcool commence par améliorer l'ambiance. Un ou deux verre(s) de plus (verre «standard» s'entend) et l'atmosphère se détériore. Bientôt, l'audacieux – ou l'inconscient, c'est selon – pénètre dans les vignes du seigneur, ivre, agressif et violent souvent. L'ébriété a, pour conséquences, la perte du contrôle de soi, de ses réactions, de son comportement général et une augmentation des risques de se blesser soi-même et de blesser les autres.

Conséquences sociales: la dépendance de l'alcool complique les relations humaines et ruine la famille. Ce sont le ou la conjoint(e) et les enfants qui en souffrent le plus. Par ailleurs, la baisse de rendement au lieu de travail est à l'origine de complications professionnelles, même si les personnes concernées se donnent beaucoup de mal pour masquer leurs insuffisances. Enfin, lorsque la dépendance aboutit à un renvoi, ce sont les problèmes financiers qui font leur apparition ou qui se multiplient.

L'alcool et le sport

«Les sportifs fument beaucoup moins que les non-sportifs, mais ils boivent quasiment autant d'alcool.» (Bernard Marti, directeur de l'ISS)

4^e situation: cette situation est familière à tous les sportifs: après l'entraînement, on s'en va ensemble prendre un



(Photo: Hugo Rust)

pot au café du coin. Après avoir sué et transpiré, rien de plus normal que d'épancher sa soif. Pour beaucoup, la bière – donc l'alcool – est le seul moyen d'y parvenir, de sorte qu'il n'est pas rare que la soirée se termine en beuverie. Cette habitude est dangereuse, pour les plus jeunes surtout, qui finissent par associer le sport au fait de boire de l'alcool. Sans dire que celui-ci agit plus rapidement et plus fortement sur les organismes en plein développement et perclus de fatigue.

Remarques d'ordre pédagogique

- Ce n'est pas l'alcool qui passe la soif, mais l'eau, l'eau minérale, les jus de fruits dilués.
- La réhydratation doit se faire sur le terrain, dans la salle ou aux vestiaires déjà!
- Il y a des mots qui suggèrent: au lieu de dire «Allons boire une bière!», apprenons à dire: «Allons boire un jus!»
- Au bistro, la bouteille d'eau minérale a aussi sa place sur la table.
- Celui qui ne veut pas boire de bière n'a pas à s'en excuser.
- Les moins de 16 ans n'ont pas à boire d'alcool!
- Les moniteurs et les monitrices de groupes de jeunes assument une responsabilité générale et ils/elles doivent donc être des exemples. Ils/elles refuseront de toucher à la moindre goutte d'alcool s'ils/si elles doivent rentrer en voiture.

5^e situation: pour beaucoup d'adolescents, les fêtes de club constituent les premières occasions de faire connaissance avec la démesure, avec les vertiges de l'ivresse, avec la transgression d'une frontière par-delà laquelle il y a quelque chose à expérimenter. Dans le cadre des festivités d'association, notamment lorsqu'il s'agit de célébrer une victoire, les rites ne manquent pas et il n'est pas difficile de les multiplier. Après les premiers verres, la timidité s'efface et la beuverie commence, le chant cède la place aux brailleries. Ceux qui refusent de participer craignent d'être exclus du groupe ou traités de mauviettes. Pour certaines équipes dites «sportives», c'est l'heure de la souillerie qui est attendue avec le plus d'impatience. Même après une défaite, c'est la fête...



(Photo: Fred Egg)

Remarques d'ordre pédagogique

- Il faut éviter de remettre sans cesse sur le tapis les histoires de beuveries héroïques.
- Les moniteurs et monitrices de groupes de jeunes font bien de commenter les incidents qui se seraient produits, après la fête et avant la prochaine, d'abord en commun, puis individuellement avec celui ou avec celle qui pose des problèmes (perception de soi et des autres, analyse des incidents, répercussion sur le corps, sur les sentiments, sur le comportement, ce qu'on aurait dû ressentir, prise de mesures pour tenter de modifier le comportement).
- Convenir ensemble des décisions à prendre et les consigner par écrit, procédé valable pour toutes les manifestations de club, camps d'entraînement y compris!

6^e situation: les médias n'hésitent souvent pas à utiliser la vie privée des stars de sport pour tenter de faire grimper leur chiffre d'affaires. Alors qu'ils sont encore actifs, certains champions connaissent

d'ores et déjà des problèmes d'alcool. Les défaillances, les résultats en dents de scie, la conduite en état d'ébriété, les crises relationnelles, tous ces éléments sont savamment mis en scène et exposés aux gens comme la preuve que leurs héros, que leurs héroïnes ne sont pas les figures mythiques et tragiques que l'on s'imagine souvent, mais qu'ils/elles ont aussi leurs faiblesses, comme tout le monde!

Remarques d'ordre pédagogique

Il ne faut pas hésiter à engager la discussion sur le rôle que jouent – ou ont à jouer – les idoles du sport, sur l'image que l'on a du sport et des médias. Les camps d'entraînement, et même les retrouvailles au bistro offrent de multiples occasions d'aborder ces sujets.

Bibliographie

Alcool, tabac et drogues illégales en Suisse de 1994 à 1996, Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA), Lausanne 1997.

Alcool – trop, c'est combien?, édité par la Commission fédérale pour les problèmes liés à l'alcool en collaboration avec l'ISPA, Lausanne 1996. ■