

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Sur les traces du tricheur  
**Autor:** Di Potenza, Francesco  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995464>

### **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](#)

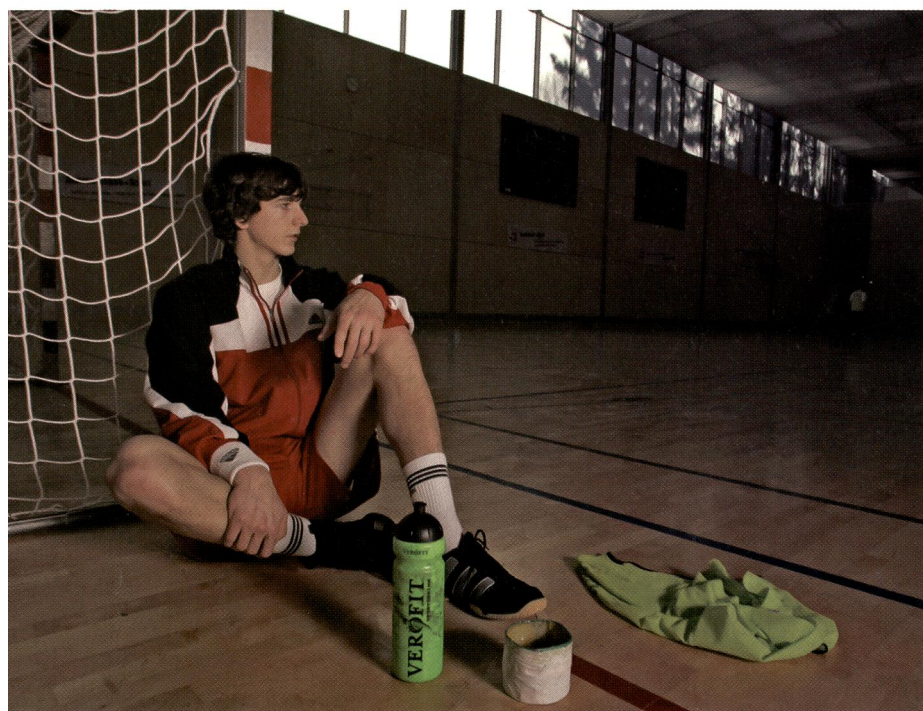
**Download PDF:** 07.02.2026

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

# Sur les traces du tricheur

**Questions-réponses** // Tu veux tester tes connaissances en matière de dopage? Voici un petit jeu qui te permettra de faire le point sur ce que tu sais déjà et ce que tu ignores encore!

Adaptation rédactionnelle: Francesco Di Potenza



Le jeu n'en vaut pas la chandelle.

## Le revers de la médaille

► Gagner procure une joie indescriptible! La victoire vient couronner tes efforts: elle te permet d'être sélectionné(e) dans une équipe supérieure. Tes parents sont fiers de toi et tu peux montrer à tout le monde de quoi tu es capable. Cela fait longtemps que tu attends ce moment et que tu t'y prépares en t'entraînant cinq fois par semaine, un programme exigeant qui t'empêche de voir tes amis aussi souvent que tu le souhaiterais et de sortir de temps en temps le soir, ne serait-ce que pour boire un verre. Tu te concentres à fond sur le sport et au début, tu aimais vraiment ça. Tu te faisais de nouvelles connaissances et tes entraîneurs t'aidaient à résoudre tous tes problèmes. Mais que se passera-t-il lorsque ta courbe de progression ralentira, lorsque tu stagneras ou que tu entreras dans la spirale de la défaite? Comment réagiras-tu?

### Question 1: qui est le plus vulnérable face au dopage?

- A) Christa, qui, malgré le stress, voit ses copines une fois par semaine?
- B) Michel, qui mise tout sur le sport et qui aimerait percer au plus haut niveau?
- C) Thomas qui, à côté du sport, est aussi un génie des maths et aimerait plus tard étudier l'informatique?

Bonne réponse: en misant tout sur le sport, Michel a un horizon restreint. S'il connaît plus tard des moments critiques dans sa carrière, la tentation pourrait être grande pour lui de recourir au dopage, car à part le sport, il n'a rien d'autre dans sa vie.



## Produits et méthodes prohibés

► L'arsenal de produits et de méthodes illicites étant très large, il est difficile de proposer une définition simple. Prenons l'exemple de l'EPO et examinons brièvement les conséquences de la prise de cette substance sur l'organisme. L'EPO est une hormone produite par les reins, qui a pour fonction première de réguler la production de globules rouges (érythrocytes). Via les vaisseaux sanguins, cette hormone est acheminée des reins à la moelle osseuse où elle va stimuler la production de nouveaux érythrocytes. Or, ce sont les globules rouges qui assurent le transport de l'oxygène des alvéoles pulmonaires aux tissus, notamment musculaires. Plus les globules rouges sont nombreux, plus la quantité d'oxygène transportée vers les muscles est grande, et plus les performances dans le domaine de l'endurance seront élevées. L'augmentation artificielle du nombre de globules rouges permet certes une amélioration des performances mais elle épaissit aussi le sang, d'où le risque d'obstruer les vaisseaux sanguins. La hausse de la tension artérielle provoque un risque de thrombose pouvant même entraîner la mort. Le risque d'attaques cérébrales augmente également.

### Question 2: que sont les érythrocytes?

- A) Des substances appartenant à la classe des stimulants
- B) Les globules rouges, qui assurent le transport de l'oxygène
- C) Des hormones, qui régulent la croissance

## Le prix de la fraude

► Le dopage peut avoir de nombreuses conséquences, et pas seulement pour la personne qui se dope. On peut dire globalement qu'à long terme, le dopage a exactement les effets contraires à ceux escomptés. Un contrôle positif marque souvent la fin de carrière pour l'athlète «pincé». De plus, la prise régulière de médicaments détruit l'organisme. Sans oublier le fait que les athlètes convaincus de dopage perdent le respect des autres et voient leur réputation ruinée. Sans objectif concret et la possibilité de se mesurer aux autres en compétition, un athlète perd vite sa motivation à s'entraîner dur. Exclu des sélections, le tricheur ne ressent plus les effets bénéfiques de l'émulation et perd le contact avec les meilleurs. Dans les disciplines comme la gymnastique dominées par des athlètes jeunes, il est très difficile de se remettre de deux ans de suspension. De plus, les athlètes convaincus de dopage se voient souvent retirer tous leurs titres.

### Question 3: quelle est la peine minimale encourue pour usage d'une substance comme le clenbutérol?

- A) Deux ans de suspension de toute compétition
- B) Trois mois de suspension de toute compétition
- C) Un avertissement

## De la nécessité des contrôles

► Il n'y a pas de sport sans règles. Et s'engager à disputer des compétitions sans recourir au dopage est l'une des plus importantes. Dans cette logique, les contrôleurs sont les arbitres chargés du respect de cette règle. Imaginons qu'aucun athlète dopé n'échappe au filet des contrôles. Dans ce cas, qui se risquerait encore à se doper? Les contrôles contribuent donc à préserver l'équité dans le sport de compétition. Ils protègent les athlètes qui veulent rester «propres» car ils savent que les tricheurs sont poursuivis. Enfin, il ne faut pas oublier les spectateurs. Chaque cas de dopage nuit en effet à la crédibilité du sport. Les nombreux contrôles mis sur pied permettent donc de dissiper les doutes qui pourraient naître dans l'esprit du public quant à la validité d'un succès. Plus il y a de contrôles, et plus il y a de contrôles négatifs, plus les spectateurs auront l'impression que les vainqueurs sont «clean». Une perception qui permettra à son tour à l'athlète de savourer pleinement sa victoire.

### Question 4: pourquoi avoir interdit le dopage?

- A) Pour compliquer la tâche des athlètes
- B) Le dopage est interdit depuis toujours
- C) Afin de protéger les athlètes contre ses conséquences négatives

Les hormones (par ex. les stéroïdes anabolisants) régulent l'activité des différents systèmes de l'organisme. Les érythrocytes ne sont pas des hormones mais les globules rouges présents dans le sang, dont la fonction est d'assurer le transport de l'oxygène absorbé par les poumons vers les différents organes.

La prise de clenbutérol – ou de tout autre anabolisant – est sanctionnée de deux ans de suspension de toute compétition dès la première infraction. A la deuxième infraction, l'athlète convaincu de dopage encourt une suspension à vie.

Le dopage a été interdit suite au décès de certains athlètes ayant pris des médicaments dans le but d'améliorer leurs performances, notamment celui de Tom Simpson en 1967. Toutes les substances dopantes ont alors été interdites afin de prévenir d'autres cas.



## Substances et méthodes interdites

► Les produits interdits sont subdivisés en différentes classes de substances. Toute substance figurant dans l'une de ces classes est prohibée même si elle porte un autre nom que celui indiqué. Les classes de substances interdites sont:

- Les agents anabolisants
- Les hormones et substances apparentées
- Les bêta-2 agonistes (médicaments contre l'asthme)
- Les agents avec activité anti-œstrogène (pour prévenir la féminisation)
- Les diurétiques et autres agents masquants (substances utilisées pour dissimuler la prise d'autres substances dopantes)
- Les stimulants (dont le but est de booster l'athlète)
- Les narcotiques (anesthésiques)
- Les cannabinoïdes (comme le haschisch ou la marijuana)
- Les glucocorticoïdes (cortisone)

### Question 5: qu'entend-on par classes de substances interdites?

- A) Les substances interdites sont subdivisées en classes correspondant à leur degré de dangerosité.
- B) Les substances interdites sont prohibées quelle que soit la «classe» de l'athlète.
- C) Les substances interdites sont subdivisées en classes de produits ayant des effets similaires.

## Hormones à gogo

► Bien que provoquant des effets similaires, les hormones peptidiques ne sont pas à proprement parler des anabolisants. Elles forment avec les hormones glycoprotéiques le groupe dit des neurotransmetteurs qui agissent par exemple sur les glandes. L'érythropoïétine (EPO) et l'hormone de croissance (HGH) sont les deux principaux représentants de cette classe qui regroupe aussi par exemple l'insuline ou la gonadotrophine chorionique humaine (HCG = human chorion gonadotropin) appelée aussi hormone de grossesse. Nous avons déjà parlé de l'EPO et nous n'y reviendrons pas. La gonadotrophine chorionique humaine, l'hormone de grossesse des femmes, est produite en grande quantité pendant la grossesse, surtout au début. Elle passe dans le sang et agit sur l'utérus en stimulant la production d'œstradiol et de progestérone, deux substances qui influencent de façon décisive le développement du fœtus. Chez les hommes en revanche, l'hormone de croissance, qui présente des similitudes avec l'hormone lutéinisante (LH), stimule la synthèse de la testostérone. Elle n'est donc interdite que chez les hommes. L'activation de la production de testostérone ne provoque toutefois pas une hausse spectaculaire du rapport testostérone/épi-testostérone. La mesure de ce rapport ne suffit donc pas à prouver la prise de HCG. Mais comme l'hormone de croissance est éliminée par voie urinaire et que les hommes ne produisent pratiquement pas de HCG de manière endogène, la prise de cette hormone peut très bien être démontrée par une analyse d'urine.

### Question 6: où recueille-t-on l'hormone peptidique appelée gonadotrophine chorionique humaine (HCG)?

- A) dans le tissu conjonctif des bœufs et des cochons
- B) dans une partie du cerveau d'un défunt
- C) dans l'urine des femmes enceintes

## Gonflés, les anabolisants

► Les anabolisants sont des substances qui augmentent la masse musculaire (le préfixe grec ana indiquant la montée). Parmi les anabolisants «classiques» figurent les hormones stéroïdiennes (ou stéroïdes tout court) qui ressemblent à la testostérone, l'hormone sexuelle mâle. En plus de son effet anabolisant, la testostérone a un effet androgène, ce qui signifie qu'elle exacerbe les caractères sexuels mâles (pilosité plus prononcée, voix plus grave). Comme ces différents effets vont toujours de pair, on parle aussi de stéroïdes anabolisants androgènes (SAA). L'effet le plus «bénéfique» des anabolisants pour les sportifs est de stimuler la synthèse des protéines dans les cellules musculaires, ce qui permet d'augmenter la masse musculaire et de supporter des doses d'entraînement supérieures.

Les anabolisants ont également des effets psychiques: augmentation de l'agressivité et de la tendance à la violence, vulnérabilité à la dépression, diminution de la libido (désir sexuel) chez les hommes et augmentation anormale de la libido chez les femmes.

### Question 7: quels changements psychiques les anabolisants peuvent-ils provoquer chez les hommes?

- A) ils les rendent plus agressifs et plus violents.
- B) ils les rendent indolents et mous.
- C) ils les rendent plus calmes et plus gentils.

Source: www.highfive.de

Les substances interdites sont subdivisées en classes de produits ayant des effets similaires. Pour en savoir plus, consultez le site [www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch)

La gonadotrophine chorionique humaine (HCG) est une hormone peptidique qui se forme pendant la grossesse et qui s'élimine par voie urinaire. Chez les hommes, sa consommation stimule la production naturelle de testostérone.

De nombreuses études ont montré que les athlètes ayant absorbé des stéroïdes anabolisants androgènes (SAA) étaient plus irritables, plus enclins à la violence et surtout plus agressifs.





Gagner par ses propres moyens.

#### Bon à savoir

■ **www.dopinginfo.ch/fr/**: c'est le site officiel du service de prévention du dopage de l'Office fédéral du sport (OFSP). Outre des informations, des bases de données et les dernières nouvelles, il fournit aussi des conseils utiles pour aborder le sujet du dopage dans le cadre de l'enseignement, ainsi qu'une documentation bien ciblée.

■ **www.dopage.com**: ce site, édité par l'association Vivre Sport, assure la gestion et le développement des outils de prévention en ligne.

On y trouve notamment plusieurs quiz, très intéressants pour l'école, et la recension de nombreux articles et dossiers, autant de sujets à développer dans un projet interdisciplinaire.

■ **www.wall-protect.com**: les jeunes étudiants sont friands des compléments alimentaires censés leur donner coup de fouet ou petit plus au niveau musculaire. Ce site français, récent, met en garde les sportifs contre les dangers de la supplémentation sauvage. Grâce à un moteur de recherche qui s'affine progressivement, le sportif peut s'assurer de la «propreté» ou du danger du produit qu'il achète. Et comme près d'un complément sur six contient des traces de produits interdits, mieux vaut être vigilant.

#### Commentaire

### Exploiter son potentiel



► Bien que ne figurant dans aucun programme didactique, le dopage passionne les élèves. Un sujet que l'on peut aussi appréhender sous des angles différents sans risque de l'épuiser. Que l'on mette en avant les considérations éthiques, la problématique de la tricherie ou les dangers du dopage pour l'organisme, il s'agit avant tout de faire prendre conscience aux élèves de leurs forces, mais aussi de leurs limites. Le message clé à leur délivrer devrait être celui-ci: «Pour améliorer nos capacités, commençons par exploiter pleinement notre potentiel avant

de songer à recourir à des moyens illégaux, contraires aux règles du fair-play et nocifs pour la santé.» Aujourd'hui, ce principe est d'ailleurs appliqué dans d'autres domaines de la prévention. Les piliers de cette approche sont le renforcement de la personnalité et l'analyse de l'environnement personnel en vue d'améliorer la santé au sens large du terme.

Du point de vue du fond, il est donc assez facile de trouver de bonnes raisons d'aborder dans le cadre de l'enseignement le thème protéiforme du dopage. Ce sujet s'inscrit en effet idéalement dans les nouveaux créneaux horaires (par ex. les options complémentaires au gymnase) et dans les nouvelles formes d'enseignement et d'ap-

prentissage (par ex. les modules de formation dans les écoles professionnelles). Dans le cadre de ces formations, les élèves sont appelés à assumer des responsabilités, ce qui leur est plus facile avec un sujet attrayant comme le sport qui agit positivement sur leur motivation. Reste à leur proposer, à eux et aux enseignants, un matériel didactique les incitant à travailler de manière interdisciplinaire. //

► **Nadja Mahler König**  
nadja.mahler@baspo.admin.ch