

Sport ou alcool... A-t-on réellement le choix ?

Le 14 octobre 2016, à La Baule, Claude Guioullier, chargé de mission au CÉAS et éducateur sportif (tennis de table), est intervenu sur le thème « Sport et alcool » dans le cadre d'une rencontre organisée par le Groupe d'addictologie de l'Ouest (Société française d'addictologie).

Claude Guioullier a tout d'abord rappelé l'article qu'il avait écrit il y a plus de vingt-cinq ans et que *Ouest-France* avait publié en page « Sports » de son édition du 23 novembre 1989 : « Le sport en milieu rural... ou l'éducation par l'alcool ! » Dans cet article, il soulignait le paradoxe entre la mission éducative du sport et son financement par des activités extra-sportives, et donc par la vente d'alcool.

« *Les dirigeants sportifs, écrivait Claude Guioullier, se passeraient bien d'organiser de telles manifestations et préféreraient, évidemment, passer leur temps dans les salles de sports ou sur les stades avec les jeunes. Sérieux cas de conscience : faire*



Le sport et l'alcool

Claude Guioullier
Chargé de mission CÉAS de la Mayenne
Formation en sciences sociales
Enseignement : méthodologie de recherche

Compétiteur amateur
Dirigeant et éducateur sportif

Non consommateur d'alcool (ou très, très exceptionnellement)



L'alcool, produit dopant ou non ?

Une idée reçue veut que l'alcool soit interdit dans le sport. En réalité, et contrairement au cannabis, l'alcool (éthanol) est interdit, « *en compétition seulement* », dans uniquement quatre disciplines : l'aéronautique, l'automobile, le motonautique et le tir à l'arc. Pour les trois premières, cela répond à des enjeux de sécurité ; pour la quatrième, l'alcool offrirait un avantage à l'archer en permettant de diminuer le tremblement musculaire.

Pour ces quatre disciplines, l'Agence mondiale antidopage fixe le seuil de violation à 0,10 g/l. Cependant, d'une façon générale, il est admis que la consommation d'alcool chez le sportif présente plus d'effets négatifs qu'elle ne procure d'avantages. En particulier, l'alcool perturbe le sommeil, la récupération...

En juillet 2016, la presse mondiale s'est emparée de cette question de la consommation d'alcool par les sportifs de haut niveau dans un contexte dont les acteurs de la prévention se seraient bien passés : Ma Long, le pongiste chinois, a besoin de fréquenter les bars et de consommer de l'alcool (modérément !) pour parvenir à se détendre, à déstresser, tant il se met une pression sur les épaules avant une compétition importante. Ma Long est seulement le n° 1 mondial, champion du Monde en titre, double champion olympique à Rio (2016), en simple et par équipes...



Ma Long, pongiste, n° 1 mondial

Une récente étude porte sur les bénéfices de l'activité physique en cas de consommation d'alcool : ce n'est pas un « feu vert » !

Une étude menée par des chercheurs des universités de Sydney (Australie), de Liverpool et d'Open (Royaume-Uni), publiée en 2016 dans la revue *British Journal of Sports Medicine*, laisse entendre que pratiquer une activité physique régulière pourrait en partie atténuer les risques accrus de décès liés à la consommation d'alcool. « *Nos résultats fournissent un argument supplémentaire en faveur du rôle de l'activité physique dans la promotion de la santé de la population, même en présence de comportements plus malsains* », estiment les chercheurs.

Ils ont étudié les réponses que quelque 36 400 Britanniques de plus de 40 ans, entre 1994 et 2006, ont fournies à des questionnaires portant sur la santé et les activités sportives. Les experts dirigés par le Pr Emmanuel Stamatakis ont ainsi mis en évidence que le « sur-risque » de décès chez les buveurs est diminué, voire parfois annulé chez ceux pratiquant « *au moins 150 minutes d'activité physique modérée ou intense par semaine* ». Ces 150 minutes correspondent à la durée recommandée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour améliorer la santé et prévenir l'obésité et les maladies cardiovasculaires, ainsi que certains cancers. Et chez les personnes n'ayant pas réalisé 150 minutes d'activité physique, en revanche, le risque de décès reste étroitement corrélé à la quantité d'alcool consommée.

Toutefois, les auteurs de l'étude précisent qu'il s'agit seulement de travaux « *observationnels* » et qu'il ne faut pas en tirer « *des conclusions définitives* », d'autant que certains facteurs (comme l'alimentation ou le mode de consommation de l'alcool) n'ont pas été pris en compte alors qu'ils pourraient avoir un impact sur les résultats. Ils concluent également en soulignant qu'il n'est ici pas question pour autant « *de boire sans compter* » en tablant sur le sport pour « *compenser* »... Comme le Pr Stamatakis le rappelle, « *il serait irresponsable de traiter notre étude comme une "autorisation" à boire beaucoup et très rapidement. Un message plus adapté serait de dire qu'une consommation d'alcool modérée est acceptable tant qu'elle est accompagnée d'une pratique sportive régulière* ».

Pour le Pr Simon, alcoologue à l'Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie (Anpaa), la limite de cette étude tient surtout au fait qu'elle « *ne dissocie pas une consommation d'alcool régulière d'une consommation excessive* ». Si l'étude montre bien qu'une activité physique peut être bénéfique pour la santé, le Pr Simon rappelle que « *le risque de décès par cancer est plus élevé chez les buveurs d'alcool, même lorsqu'ils boivent avec modération* ». En outre, le Pr Simon tient à préciser « *qu'on ne peut en revanche pas certifier que le sport compense les effets toxiques de l'alcool, tels que les maladies du foie, les problèmes musculaires ou les pathologies mentales* ».

consommer de l'alcool... pour permettre à des jeunes de faire du sport ! »

Claude Guioullier avait illustré son propos avec l'exemple d'un club sportif en milieu rural. Une équipe en championnat national et deux en championnat régional ; une soixantaine de licenciés. Une école sportive reconnue au niveau fédéral ; un éducateur sportif diplômé d'État (mais exerçant bénévolement). Or, dans ce club, les subventions ne correspondaient qu'à 7 % des recettes ; les manifestations extra-sportives avec vente d'alcool... à 48 % !

A priori, cet article n'avait suscité aucune réaction à l'époque. Marie Choquet, spécialiste du monde des adolescents, a apporté une clé de lecture lors d'un colloque organisé par la Fondation pour la recherche en alcoologie, le 29 septembre dernier, à Paris, intitulé : « Le sport, facteur de protection ou d'exposition au risque d'alcool ? » Il y a quinze ans, a-t-elle déclaré, le sport était perçu comme un moyen de prévention et la question du risque d'alcool dans le sport était subversive : « *On ne pouvait pas la poser* », alors qu'aujourd'hui, c'est « *une vraie question scientifique* » que l'on peut traiter « *de façon apaisée* ».

Un objet de recherche à construire

En France, des chercheurs commencent à la traiter tant dans le champ des sciences humaines et sociales que dans le champ des sciences biomédicales. Pour autant, a souligné Claude Guioullier, à La Baule, l'objet de recherche reste à construire.

Tout d'abord, les « concepts » sont flous. On effectue des activités physiques ou sportives ; c'est ici la pratique absente de toute contrainte. Mais on fait aussi du sport loisirs, du sport de compétition, voire de haut niveau, ici dans un cadre institutionnalisé. Selon l'entrée retenue, l'activité est plus ou moins intense. La pratique peut viser la santé, mais tout autant la compétition, individuelle ou collective, et implique alors des séances d'entraînement plus ou moins fréquentes, plus ou moins longues. Dans toutes les situations, le risque alcool est réel, mais la question ne se pose pas du tout de la même façon.

Les « concepts » sont ambigus, très nombreux, mais les personnes concernées montrent elles-mêmes des profils très différents, entre le pratiquant très occasionnel, le sportif, le compétiteur... Sans oublier des « sujets » d'étude très spécifiques : le sportif de haut niveau qui met fin à sa carrière ; le consommateur de spectacles sportifs qui fréquente la buvette ; le participant à des

activités extra-sportives où l'alcool circule abondamment.

Complexe, dès lors, de construire un objet de recherche. Et ce n'est pas fini ! Pour un type de pratique donné, un chercheur peut être tenté d'étudier les facteurs individuels susceptibles de protéger contre le risque d'alcool ou, au contraire, d'y exposer : le sexe, l'âge, l'environnement familial, le milieu social, la région d'implantation, les études suivies ou la profession, la religion, le type de discipline, les exigences physiques, et la « culture », le niveau de pratique.

En outre, il est entendu qu'un sportif peut ne pas consommer d'alcool, ou en consommer très modérément, en consommer excessivement à certaines occasions, en consommer en état de dépendance, s'adonner au « *binge drinking* »⁽¹⁾...

Au final, sur le champ des sciences humaines et sociales, on ne dispose d'aucune étude globale et de très peu de monographies de qualité. Les études, quand elles existent, sont plutôt anglo-saxonnes, donc dans un univers culturel complètement différent. Dès lors, fleurissent des conclusions assénées en vérités absolues alors qu'il s'agit plutôt d'hypothèses de recherche... Le chantier reste à ouvrir...

(1) – Consommation excessive de boissons alcoolisées sur une courte période de temps (on utilise aussi : « *biture expresse* » ou « *beuverie effrénée* », mais avec une connotation très négative).