

Alcool et performances sportives

L'homme consomme des boissons alcoolisées depuis des milliers d'années, et l'usage de l'alcool est devenu un véritable problème de société pour la majorité des pays où il est disponible légalement. On considère qu'aujourd'hui **l'alcool est la substance psycho-active la plus utilisée dans le monde en général**, et en France en particulier.

Quatre phénomènes caractérisent les effets de l'alcool sur le psychisme :

- L'appétence, qui est le désir de consommation.
- La répétition et le renforcement de la consommation.
- La tolérance, liée à l'adaptation de l'organisme.
- La dépendance, avec le problème du sevrage lors de l'arrêt du produit.

L'alcool peut donc être **classé parmi les drogues**, et sa consommation régulière et abusive peut être assimilée à une toxicomanie.

Pourtant, il n'est pas répertorié dans la liste des substances et méthodes interdites par les instances dirigeantes du sport international.

Mais en France, les textes ministériels prévoient la **possibilité pour une fédération sportive d'avoir des exigences spécifiques quant aux contrôles et aux sanctions relatives à l'usage de l'alcool** (qui fait partie de la classe des substances pouvant être interdites dans certains sports).

1- Les effets de l'alcool

Les effets de l'alcool sur l'organisme humain sont multiples et très variés, dépendant de la quantité ingérée, de la tolérance de l'individu, et de facteurs annexes liés au poids, à l'absorption conjointe ou non d'aliments, et à l'utilisation éventuelle d'autres substances toxiques (par exemple médicaments tranquillisants ou cannabis). Certains effets à distance, survenant en cas d'intoxication chronique et assez ancienne, concernent surtout les organes digestifs (foie, pancréas, estomac).

L'alcool favorise aussi, entre autres, l'hypertension artérielle, l'impuissance sexuelle, et l'apparition de cancers du larynx ou de l'œsophage. Mais ce qui nous intéresse principalement ici, ce sont les effets sur le système nerveux. **Ces effets sont d'autant plus dangereux qu'ils sont contradictoires**, avec initialement une stimulation de l'individu, puis progressivement un effet sédatif, entraînant dépression et endormissement.

Ainsi, on connaît bien trois phases successives de l'ivresse, variant selon le taux d'alcoolémie :

- D'abord une période d'euphorie et d'excitation.
- Puis l'apparition de troubles de la vigilance, de la perception et de l'équilibre.
- Enfin une somnolence ou une torpeur pouvant aller jusqu'au coma.

- Les effets psychiques

L'alcool agit sur le cerveau comme un euphorisant, apportant un sentiment de bien-être et de détente, l'individu parle facilement, perd sa timidité. Il peut alors surestimer ses capacités et les performances dont il est capable.

Cet effet désinhibiteur favorise les contacts et les échanges avec les autres, mais peut aussi faciliter les manifestations de violence ou d'agressivité (passages à l'acte). Ou encore, l'effet antidépresseur passager, ressenti comme bénéfique, peut faire place à un état dépressif en cas d'intoxication chronique.

- Les effets neurologiques:

De même qu'il affecte le comportement et les émotions, **l'alcool a une action dépressive sur le système nerveux central**, ralentissant les fonctions cérébrales, et perturbant le contrôle de l'activité musculaire par les nerfs.

La faculté de prendre des décisions rapides et justes, ou d'accomplir des tâches obligeant à faire attention à plusieurs choses à la fois, se trouve grandement perturbée.

Le rythme auquel le cerveau traite les informations se ralentit, la capacité de concentration diminue, et le suivi d'une conversation devient difficile.

La coordination musculaire fait défaut et la maladresse apparaît (on laisse échapper des objets). La lenteur de réaction et les troubles de l'équilibre sont déjà les stigmates d'une imprégnation importante.

Au total, l'alcool engendre une altération de la vigilance et de la précision des gestes.

- **Les effets visuels:**

L'influence nocive de l'alcool sur la vue est très significative et elle se manifeste à différents niveaux.

La capacité d'évaluer les distances se trouve réduite, de même que la capacité de s'adapter aux variations brusques de luminosité (assombrissement ou éblouissement).

L'alcool affecte par ailleurs la capacité de repérer la présence d'objets à la périphérie du champ visuel.

2- Quelques vérités sur l'alcool:

Contrairement à certaines idées reçues, qui ont cours chez les défenseurs de l'alcool, il faut retenir les points importants suivants :

- **L'alcool n'est pas un « remontant »**, au contraire ses effets nocifs augmentent avec la fatigue.
- **L'alcool ne désaltère pas**, au contraire il favorise la déshydratation des cellules de l'organisme.
- **L'alcool ne réchauffe pas**, mais il provoque seulement une dilatation des vaisseaux en surface de la peau.
- **L'alcool n'est pas un aliment**, car les calories qu'il contient ne sont pas stockées par l'organisme. On peut devenir alcoolique très jeune (dès l'âge de 15 ans) et même si l'on ne s'en tient qu'à la bière.

3- L'alcool dans le milieu sportif

Dans les règles de bonnes pratiques sportives, préconisées dans la rubrique « sport et santé » du ministère de la jeunesse et des sports, l'hygiène de vie générale tient une place importante, et les méfaits de la consommation d'alcool y sont bien soulignés.

Pourtant, le milieu sportif ne se distingue pas des autres et il ne constitue nullement un « sanctuaire » où l'on ne trouverait ni excès, ni violence. On ne peut en effet considérer que la pratique d'un sport constitue à elle seule un rempart contre les excès. La pratique sportive est censée renforcer les capacités de maîtrise, de volonté et d'adaptation, et il est bien évident que les effets de l'alcool vont à l'encontre de ces louables ambitions. Il est connu que certaines équipes nationales (notamment dans le ski) sont les premières à oublier de temps en temps les consignes les plus élémentaires de sobriété.

Une enquête intéressante, sur les relations entre sport et alcool, a été menée auprès d'environ 5000 jeunes dans des centres de sélections du service national, et il en ressort que :

80 % d'entre eux pratiquent un sport collectif ou individuel, régulièrement ou occasionnellement.

- **la bière** est le premier produit alcoolisé consommé de manière régulière (par plus de 30 %), avec une consommation deux fois plus élevée que celle des autres boissons alcoolisées (vins, apéritifs).
- elle apparaît comme la boisson de choix pour la recherche de l'ivresse.
- cette prise régulière de bière est deux fois plus fréquente chez les pratiquants d'un sport collectif que chez les adeptes d'un sport individuel.

- dans les motivations principales, on retrouve des arguments comme : « Ça met de l'ambiance », « C'est une habitude comme une autre », « c'est pour faire comme les copains ». ...

Dans le domaine particulier du tir :

Dans un sport comme le tir, surtout sur cibles mobiles comme il se pratique dans les diverses disciplines de ball-trap, trois qualités primordiales sont requises : *bien voir – bien analyser – bien réagir*

Les impacts négatifs de la consommation d'alcool, avec les effets neuropsychiques et sensoriels que nous avons décrits précédemment, s'exercent précisément contre ces trois fonctions.

- Sur le plan visuel : L'alcool diminue l'acuité visuelle, la coordination des yeux, la qualité de la perception du relief et de la vision périphérique.
- Sur le plan mental : L'alcool altère les capacités de jugement, de mémoire, de concentration et d'adaptation à une situation.
Il peut donner au sportif une fausse image de lui-même, car la perte d'inhibition le laisse penser qu'il est meilleur que ce qu'il vaut réellement.
- Sur le plan physique : L'alcool provoque des maux de tête, des tremblements et une perte de dextérité, allonge le temps de réaction, perturbe le sommeil, et altère les capacités de récupération musculaire.

4- Conclusion

L'alcool peut séduire par l'impression passagère d'un certain bien-être physique, par le fait qu'il peut favoriser les relations de convivialité au sein d'une équipe sportive, et par son pouvoir limité et transitoire de lever les inhibitions, au point de laisser croire qu'on sera plus endurant et que les performances vont augmenter.

Pour ces raisons, certains de ses défenseurs ont pu même prétendre que de faibles quantités d'alcool étaient supposées favoriser la performance sportive, en diminuant la tension et la peur, et en augmentant la confiance en soi et l'agressivité.

Mais il n'en est rien, et **on ne peut imaginer substance plus opposée que l'alcool à la recherche de performances** (en particulier dans le domaine du tir) avec son influence négative sur les actions liées à l'équilibre, à la coordination œil-main, et au temps de réaction.

Il faut bien comprendre que les effets nocifs de l'alcool existent même chez ceux qui n'atteignent jamais le stade de l'ivresse, qu'aucun remède ne permet de les combattre, et que l'impact négatif d'une consommation excessive peut être maximal le lendemain. La contre-performance du jour peut donc être due **aux abus répétés de la veille** ou des jours précédents l'épreuve sportive.

Lors de compétitions importantes, étalées sur plusieurs jours et génératrices d'une accumulation de fatigue (souvent majorée par un éventuel décalage horaire), un sportif de haut niveau pourra ainsi voir ses espoirs de titre ou de podium s'envoler au profit d'un concurrent parfois pas plus doué, mais qui aura su rester sobre jusqu'au résultat final.

Une fois l'épreuve terminée et les cérémonies officielles clôturées, l'arrosage d'une victoire ou d'une récompense reste une tradition bien sympathique que l'on ne saurait décrier si elle ne donne pas lieu à des excès susceptibles de déclencher des comportements (collectifs ou individuels) regrettables, voire inacceptables.

**Docteur Marc VOUAUX, médecin
fédéral national**

(Revue « Ball-trap », trimestriel n°4, 2003)