

Journée scientifique de la Fondation :

## ***Sport & alcool : une relation souvent déterminée par l'intensité de la pratique sportive***

Paris, le 30 septembre 2016 – La première journée scientifique de la Fondation pour la recherche en alcoologie a eu pour thème : « *Le sport est-il un facteur de protection ou d'exposition au risque alcool ?* ». Quatorze scientifiques de haut niveau de toutes les disciplines scientifiques se sont réunis pour répondre à cette question. La principale conclusion est que l'activité physique régulière protège des risques liés à l'alcool mais une pratique sportive intensive serait un facteur d'exposition à une consommation problématique.

La session consacrée aux sciences humaines et sociales a permis de dresser un panorama sociologique et épidémiologique de la relation entre activité sportive et consommation d'alcool. Le récent Observatoire de la Fondation pour la recherche en alcoologie montre que cette relation est protectrice jusqu'à un certain niveau d'activité physique et s'inverse quand cette pratique devient particulièrement intensive (courbe en U). Ce constat est confirmé par de nombreuses études. A seize ans (étude ESPAD 1999), consommation d'alcool et ivresses augmentent à partir de 8 heures d'activité physique par semaine. Chez les 18/24 ans (étude Ireb 2007), le risque d'une consommation problématique d'alcool est multiplié par 2,5 pour ceux qui pratiquent un sport collectif en compétition. Des études rétrospectives chez des patients dépendants montrent également que la prise de différents produits psychoactifs est plus présente chez les sportifs intensifs (8h et +). D'autre part, s'il existe des données prospectives montrant le bénéfice pour la santé (baisse de la mortalité !) d'une activité physique de 150 mn par semaine, les données manquent pour des niveaux d'activité plus importants. Enfin les travaux sociologiques et historiques soulignent que le sport et de la consommation d'alcool sont deux facteurs de socialisation qui interagissent fortement, et non des pratiques contradictoires.

L'analyse préclinique et clinique permet pour sa part d'orienter la relation de cause à effet. *Binge drinking* et sport intense, en augmentant le glutamate dans le cerveau, produisent un effet d'excitation et d'éloignement de la réalité, ce qui peut augmenter le risque de dépendance quand le sportif intensif cesse son activité. Les bases neurobiologiques de la motivation pour l'exercice physique montrent que l'alcool pourrait être un palliatif au sevrage du sport et, inversement, le sport pourrait être une aide au sevrage alcoolique, notamment *via* le circuit de la récompense et la production de dopamine dans le cerveau. L'alcool et l'exercice ont en effet des substrats communs dans le cerveau. Les expériences en modèle animal sur l'environnement enrichi, c'est-à-dire un contexte où l'animal a la possibilité de pratiquer de nombreuses activités, dont l'exercice physique, révèlent que cet environnement facilite l'abstinence et réduit le risque de rechute chez des animaux particulièrement actifs physiquement. Ce résultat peut être aussi interprété comme une possible substitution de la prise de produits psychoactifs par une pratique physique intense.

Le professeur Xavier Bigard, conseiller-expert à l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) rappelle que la consommation d'alcool et la fréquence des soirées de *binge drinking* augmente en effet avec la pratique sportive, la prévalence restant plus importante chez les hommes que chez les femmes. Selon les études conduites au Royaume-Uni, aux Etats-Unis et en France, certains sports semblent plus à risque, notamment les sports d'équipe (football, rugby, basket, volley, hockey...) ainsi que les sports de contact par rapport aux sports individuels, notamment d'endurance. Le professeur Bigard rappelle aussi que les effets de l'alcool devraient être dissuasifs pour les sportifs : altération du processus de réparation musculaire, réduction des apports énergétiques, moindre réhydratation, dette de sommeil... Par ailleurs, comme souligné au cours de cette journée, l'activité physique régulière est un outil de lutte contre les addictions.



La session consacrée à la prise en charge et à la prévention a abordé tout d'abord les différents troubles addictifs (hors alcool) rencontrés chez les sportifs : usage de produits dopants à fins d'augmentation des performances, troubles des conduites alimentaires dans une optique de perte de poids, paris en ligne (concernant plus de la moitié des sportifs professionnels interrogés) dans le registre d'une addiction au jeu. La question du risque a également été abordée, notamment dans l'association du danger et du profit, soit le plaisir d'affronter un risque connu en vue d'un bénéfice lié souvent au dépassement de soi. Au plan sociétal, la notion de risque est pondérée. Elle n'est pas toujours corrélée au « risque objectif » mais aussi au « risque ressenti » et à l'évolution de la culture ; par exemple, le risque du « KO » au rugby, autrefois admiré et traité par « l'éponge magique » du soigneur, est devenu un événement inquiétant, et pris en charge par un protocole « commotion cérébrale », donc traité comme un risque sanitaire majeur pour le joueur (et entraînant sa sortie immédiate du terrain). De la même manière, le risque de la consommation d'alcool est également « pondéré », soit majoré par la culture de certains sports (3<sup>ème</sup> mi-temps), soit minoré par d'autres (athlétisme). En matière de prévention, les addictologues font face à des croyances fortes (« l'alcool rend fort ») et à des aspects culturels (la 3<sup>ème</sup> mi-temps). La prévention doit s'effectuer auprès des jeunes sportifs et accompagner l'individu tout au long de sa carrière. Enfin, le suivi addictologique des sportifs suppose un lien étroit entre l'équipe médico-psychologique et l'addictologue ainsi qu'un soutien de l'entourage. Chez les sportifs professionnels, la préparation de l'arrêt de la carrière nécessite une préparation spécifique.

En conclusion, les organisateurs de la journée ont souligné l'importance de la valeur morale du sport qui a longtemps occulté les questions de relation entre sport et alcool ou autres dépendances. Le besoin de définitions précises reste important, tant en matière de consommation d'alcool, où des progrès importants ont été réalisés ces dernières années, que de pratique sportive. Des connaissances restent à acquérir dans une meilleure appréciation des liens alcool et sport selon le sexe, l'âge et l'environnement. Ces connaissances sont essentielles aux programmes de prévention. Enfin, les dimensions génétiques et épigénétiques, au carrefour des mécanismes biologiques et des facteurs environnementaux, pourront à l'avenir peut être éclairer de nombreux aspects du sujet traité.

Le programme de la journée a été conçu par trois membres du comité scientifique de la Fondation : Marie Choquet, épidémiologiste et spécialiste de la santé des adolescents, Philip Gorwood, addictologue et psychiatre, chercheur en génétique des addictions et Michel Hamon, neuropharmacologue et spécialiste des mécanismes cérébraux liés aux effets des substances psychoactives. Rappelons que la Fondation pour la recherche en alcoologie a été créée pour étudier les parcours de consommation d'alcool, de l'expérimentation à la dépendance ("entrée") et de la dépendance à l'abstinence ou à la consommation maîtrisée ("sortie"), ainsi que les facteurs de risque ou de protection.

xxx

[www.fondationrecherchealcoologie.org](http://www.fondationrecherchealcoologie.org)

Suivre la Fondation sur Twitter <https://twitter.com/FondationAlcool>

---

**A propos de la Fondation pour la recherche en alcoologie** : récemment créée, la Fondation pour la recherche en alcoologie a pour vocation de développer et partager la connaissance sur l'alcool. Fondation sous l'égide de la Fondation de France, reconnue d'utilité publique, ses missions sont de soutenir la recherche et de faire connaître les savoirs sur ce thème avec l'ambition de contribuer à l'amélioration de la santé publique. La Fondation initie et participe à toutes les recherches jugées pertinentes en sciences biomédicales et/ou en sciences humaines et sociales en rapport direct ou indirect avec l'alcool. Elle s'attache également à la communication et à la discussion de leurs résultats.



ShareRP  
Cécilia Larcange  
06.84.74.28.00  
cla@share-agency.com