



Sport, usage de substances et jeunes : Résultats d'une revue systématique d'études longitudinales

Messages clés

- La pratique sportive semble avoir un effet de protection contre l'usage de la plupart des substances illicites, mais son incidence par rapport au cannabis est moins claire.
- Une corrélation a été établie entre la pratique d'un sport et une consommation accrue d'alcool chez les jeunes.
- Selon certaines données, le lien entre la pratique sportive et la consommation d'alcool varie en fonction du sexe et du statut socioéconomique.

De nombreux Canadiens perçoivent le sport comme un moyen prometteur d'encourager l'épanouissement des jeunes et de prévenir l'usage de substances. Cependant, les données sur le lien entre la pratique sportive et la consommation de substances chez les jeunes sont mitigées.

L'enjeu

De nombreux jeunes Canadiens pratiquent régulièrement des activités sportives organisées. Ainsi, en 2010, 54 % des Canadiens âgés de 15 à 19 ans et 34 % des 20 à 24 ans ont dit s'adonner régulièrement à des activités sportives¹. Le taux de pratique sportive atteint habituellement son plus haut niveau entre 8 et 17 ans, période où les jeunes voient aussi leur taux de consommation d'alcool et de cannabis augmenter de façon importante². Comparés à d'autres groupes d'âge, les jeunes sont plus susceptibles, de façon disproportionnée, de consommer, d'avoir des habitudes de consommation risquées et d'en subir des méfaits³.

La pratique sportive et l'usage de substances semblent atteindre leur apogée autour des mêmes tranches d'âge. Il nous faut découvrir s'il existe un lien entre la pratique sportive et la consommation de substances et, dans l'affirmative, comprendre la nature de ce lien, de façon à maximiser les bienfaits et à minimiser les risques.

L'approche

Le Centre canadien de lutte contre les toxicomanies (CCLT) a fait préparer une revue systématique sur le lien entre la pratique sportive et la consommation de substances chez les 10 à 24 ans. Une revue systématique permet d'obtenir un résumé exhaustif des connaissances tirée d'un corpus complet d'études portant sur un thème précis. Ajoutons que si d'autres revues ont été faites par le passé, la revue présentée ici concerne une tranche d'âge plus large de jeunes, porte sur les sports de niveau compétitif et non compétitif et se concentre uniquement sur les études longitudinales et interventionnelles (expérimentales). Parmi les 17 études recensées pour la revue, seules neuf



avaient été retenues dans des revues précédentes; c'est pourquoi la présente revue a pu inclure de nouvelles études non recensées auparavant. Les études retenues provenaient presque toutes des États-Unis, à l'exception d'une étude norvégienne. Aucune étude canadienne n'a pu être recensée.

Principales conclusions

La pratique sportive semble associée à une consommation accrue d'alcool et à une forte consommation d'alcool durant l'adolescence et au début de l'âge adulte. Il semblerait que le lien entre le sport et l'alcool varie aussi en fonction du sexe et du statut socioéconomique, mais les données ne pointent pas toutes dans cette direction. Ainsi, deux études ont montré que les athlètes de sexe féminin buvaient plus que les filles non athlètes et les garçons en général. En comparaison, les résultats d'une autre étude indiquaient que les athlètes de sexe masculin buvaient plus que les garçons non athlètes et les filles en général. Enfin, une autre étude a fait ressortir un lien entre la pratique sportive et une consommation globale accrue d'alcool à l'école secondaire chez les jeunes vivant dans des quartiers au statut socioéconomique élevé, par rapport à des jeunes vivant dans des quartiers défavorisés.

Parmi les 17 études incluses dans la revue, une seule portait sur l'incidence du type de sport (individuel ou en équipe) sur la consommation. Ses conclusions : une hausse de la consommation d'alcool des personnes s'adonnant à des sports d'équipe, par rapport aux personnes faisant des sports individuels.

Si la pratique sportive semble associée à un usage moins fréquent de drogue, son incidence par rapport au cannabis est moins claire. Des huit études qui se sont penchées sur le sport et la marijuana séparément, quatre ont trouvé que le sport n'avait aucun effet sur l'usage de marijuana et quatre autres ont relevé un effet de protection (c.-à-d. un usage moindre de marijuana). La baisse de la consommation de drogue était particulièrement marquée pendant les années du secondaire, indiquant que ce serait une période propice aux efforts de prévention axés sur le sport.

La revue systématique a aussi fait ressortir plusieurs facteurs limitants, notamment un manque d'études contrôlées randomisées, de recherches et d'études canadiennes sur les caractéristiques qui font qu'un programme de sport est efficace pour prévenir la consommation.

Recommandations

La revue émet des recommandations visant à combler des lacunes au chapitre des connaissances, en particulier dans un contexte canadien, et à mieux faire connaître le lien entre la pratique sportive et l'usage de substances chez les jeunes. Voici quelques-unes de ces recommandations :

- Sensibiliser davantage les acteurs clés du domaine des sports pour jeunes (p. ex. parents, entraîneurs, organisations sportives nationales et provinciales) au lien entre la pratique sportive et la consommation d'alcool.
- Utiliser des données canadiennes existantes (p. ex. l'Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes) pour étudier l'incidence de la pratique sportive sur la consommation d'alcool et de drogue.
- Entreprendre des travaux de recherche pour mieux comprendre les facteurs associés à la consommation d'alcool et l'incidence de la pratique sportive sur l'usage de drogue (p. ex. type de sport, sexe, facteurs sociaux, facteurs psychologiques).



Appel à l'action

Il est important de mieux faire connaître et comprendre la corrélation entre la pratique sportive et l'usage de substances pour offrir aux jeunes une expérience sportive positive et exempte des méfaits liés à l'alcool et à la drogue. Prenez un instant pour informer vos réseaux du présent résumé :

- Ajouter un lien vers le résumé sur votre site Internet;
- Diffuser les principales conclusions sur Tweeter en utilisant le mot-clic #RéseauSportCan pour suivre la conversation.

Devenez membre du groupe Sport et prévention de la toxicomanie chez les jeunes au Canada sur LinkedIn pour avoir l'occasion de nouer des liens, de réseauter et d'échanger de l'information. Écrivez à youth-jeunes@ccsa.ca pour vous joindre au Réseau sur le sport et la prévention de la toxicomanie chez les jeunes au Canada et rester en contact :

- Se renseigner sur la façon d'orienter les nouveaux projets de recherche canadiens et d'y participer;
- Contribuer au développement de ce réseau grandissant;
- S'inscrire pour recevoir régulièrement nos courriels d'information;
- Échanger de l'information sur vos travaux de recherche, vos projets, vos programmes et vos politiques.

La version intégrale de l'article résumé ci-dessus est disponible gratuitement en libre accès⁴.

¹ Patrimoine canadien. *Participation au sport 2010, document de recherche*, Ottawa (ON), chez l'auteur, 2013.

² Young, M.M., E. Saewyc, A. Boak, J. Jahrig, B. Anderson, Y. Doiron-Brun, ... et H. Clark. *Rapport pancanadien sur la consommation d'alcool et de drogues des élèves – Rapport en bref*, Ottawa (ON), Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2011.

³ Santé Canada. *Enquête de surveillance canadienne de la consommation d'alcool et de drogues : Sommaire des résultats pour 2011*, Ottawa (ON), chez l'auteur, 2011.

⁴ Kwan, M., S. Bobko, G. Faulkner, P. Donnelly et J. Cairney. *Sport participation and alcohol and illicit drug use in adolescents and young adults: A systematic review of longitudinal studies*, *Addictive Behaviors*, vol. 39, n° 3, 2014, p. 497–506.

