

LE DOPAGE

1. **ÉTUDES : *Pour affronter les heures de cours, le travail personnel, le stress des oraux, les préparations pour les examens et la tension qui monte, prendre un remontant, c'est tentant...***

Être au top de sa concentration quand on travaille. Se sentir plein d'énergie pour boucler un devoir. Abattre une tonne de boulot sans mourir du stress. Et le soir s'endormir comme un bébé. En période d'examens, chacun rêve d'être aussi efficace. Et l'industrie pharmaceutique propose un arsenal de potions magiques pour stimuler la mémoire, booster la concentration ou anéantir le stress.

Que leur action soit réelle ou supposée, les produits contre le stress ou la fatigue ont vite fait de devenir une béquille sur laquelle s'appuyer quand on peine à suivre le rythme. En terminale au lycée Henri-IV à Paris, Anne a eu une année très chargée. « Malheureusement, on n'est pas des machines, dit-elle. Et certains soirs, on rêve, sans réussir à travailler ni à dormir. » Pour mieux travailler, Anne a pris l'habitude d'avaler un café bien noir après les cours. « Mais ça me tenait parfois éveillée toute la nuit, alors j'ai pris des somnifères pour m'endormir quand je voulais. Mais ils continuaient à agir le lendemain matin en cours... »

Selon l'Observatoire de la vie étudiante, 22% des filles et 13% des garçons usent parfois ou souvent de calmants. Et ils sont presque autant à consommer des stimulants avant les examens. Une enquête auprès de jeunes de 17 ans dévoile aussi un contraste entre les sexes : à cet âge près de 30% des filles ont déjà pris un médicament psychotrope (tranquillisant, somnifère...) contre seulement 11% des garçons.

2. **FÊTES : *À la fin d'une semaine chargée, on n'a parfois qu'une envie : passer le week-end à hiberner. Mais il y a les copains à voir, et son rang de fêtard à tenir. Alors, on glisse un cachet dans son verre pour tenir jusqu'au bout de la nuit.***

Dans son joli sac de fille, Victoire, 20 ans, a toujours un tube de comprimés stimulants. Sa dose, c'est un chaque matin, pour se décoincer et aller à la fac. Un autre à 17 heures quand la soirée s'annonce chargée, entre sorties et cours de violon et de théâtre. Et parfois un dernier dans la nuit, ' pour profiter de la fête même si je suis crevée. » Henri, 23 ans, tourne quant à lui au mélange energy drink-alcool. Un cocktail qu'il a expérimenté lors de soirées en Allemagne. « Ça permet de s'éclater en boîte après une semaine de boulot. Même si la fatigue revient plus fort après » reconnaît-il.

L'alcool est toujours de la partie, au point que plus de 33% des étudiants en boivent au moins une fois par semaine, et que près de 80% des jeunes de 17 ans en ont absorbé au cours du dernier mois. Mais pour Victoire, « l'alcool est seulement un ingrédient de la fête ». Même si elle reconnaît que « l'on n'a pas forcément soif lorsqu'on en boit »...

3. SPORT : Selon les rares études sur le sujet, 20% des jeunes compétiteurs utilisent des produits censés améliorer leurs performances. Des substances pas toujours dopantes au sens strict, mais qui révèlent une dépendance à la chimie.

”Avant un match, on se bourre d’aspirine, parfois de vitamines. Rien de grave ! » Cet aveu de Delphine, hockeuse de 18 ans, est éclairant. Le dopage est rarement considéré comme tel par ses adeptes et touche tous les sports, à tous les niveaux. « C’est juste pour se booster. » explique Fabien, tennisman de 16 ans.

Si ce n’est pas toujours de dopage au sens strict, défini par la loi comme « l’utilisation de substances ou de procédés interdits sur une liste officielle », ce type de pratique montre clairement des conduites dopantes : l’utilisation d’un produit pour surmonter un obstacle. « C’est un vrai danger, » estime Dorian Martinez, psychologue du sport. Petit à petit, les consommateurs font davantage plus confiance au produit qu’à leurs compétences. » L’aspirine à hautes doses les aide à éviter les crampes. Quelques tasses de café fort multiplient leur agressivité ou atténuent leur sensation de fatigue...

Phosphore

LE DOPAGE

A. VRAI OU FAUX?

	Vrai/Faux ?
1. Les jeunes commencent à se doper par des produits ‘innocents’ tel le café noir.	
Justification :	
2. Les jeunes se dopent pour avoir l’énergie sociale nécessaire même quand ils sont fatigués.	
Justification :	
3. Les jeunes sont pleinement conscients des dangers de la dépendance.	
Justification :	
4. Il n’y a que les sportifs professionnels qui sont tentés par le dopage.	
Justification :	

[16]

B. DES CHIFFRES : complétez les phrases suivantes :

1. 22% des étudiantes
2. 11% des garçons
3. 33% des jeunes
4. 80% des jeunes
5. 20% des jeunes sportifs

[10]

C. TROUVEZ UN SYNONYME DANS LE TEXTE POUR LES MOTS SUIVANTS :

- | | | | |
|-----------------|-------|----------------|-------|
| 1. travail | ----- | 5. un cachet | ----- |
| 2. améliorer | ----- | 6. défendus | ----- |
| 3. la tension | ----- | 7. peu à peu | ----- |
| 4. l'université | ----- | 8. se détendre | ----- |

[8]

D. TROUVEZ LE CONTRAIRE DES MOTS SUIVANTS DANS LE TEXTE :

- | | | | |
|-----------------|-------|--------------|-------|
| 1. se réveiller | ----- | 5. communes | ----- |
| 2. la détente | ----- | 6. obscur | ----- |
| 3. endormie | ----- | 7. permis | ----- |
| 4. nulle part | ----- | 8. passivité | ----- |

[8]

E. METTEZ UN AVANTAGE ET UN INCONVÉNIENT DU DOPAGE DANS LES SITUATIONS MENTIONNÉES :

	Avantage	Inconvénient
Études		
Fête		
Sport		

[6]

F. DONNEZ LE MOT FRANÇAIS QUI CORRESPOND AUX DÉFINITIONS SUIVANTES :

	Définition	Mot
1.	Comprimé qu'on prend pour se faire endormir.	
2.	Action de dormir pendant l'hiver.	
3.	Produit utilisé par les sportifs pour empêcher les crampes.	
4.	Produit stimulant qui est permis et légal.	

[8]

G. Répondez en vos propres mots en phrases complètes :

1. Quels sont les trois talents d'un étudiant réussi selon le premier texte ?

2. Décrivez le cercle vicieux des somnifères selon Anne.

3. Pourquoi Henri a-t-il pris un 'cocktail energy drink-alcool' ?

4. Pourquoi, selon Dorian Marinez, le dopage représente-t-il un 'vrai danger aux jeunes sportifs' ?

[14]

**Fiche réalisée par : Kate BYRNE
ST JOHN'S COLLEGE, Johannesburg**

