

Factsheet

Le dopage au travail et dans le cadre de la formation

Dr Claudia Pletscher, AM

Cette factsheet décrit les résultats de la première enquête représentative sur le dopage au travail et dans le cadre de la formation. Commanditée par la Suva, l'étude a été réalisée en 2013 par l'Institut suisse de recherche sur la santé publique et les addictions à Zurich. Seule une petite partie de la population suisse a déjà expérimenté les substances évoquées. Cependant, les chiffres attestant une plus grande prévalence chez les jeunes appellent un suivi. Outre la sensibilisation aux effets sur le risque d'accident, les conditions de travail et les stratégies permettant de combattre le stress sont à privilégier afin que l'utilisation de produits dopants pour améliorer ses capacités mentales soit carrément inutile.

1. Situation initiale

Différentes études européennes sont arrivées à la conclusion que la consommation de substances destinées à améliorer les capacités cognitives et à augmenter le bien-être psychique était répandue tant au travail que dans le cadre de la formation. Selon une étude de la caisse-maladie allemande des employés (DAK), 5 % des actifs âgés de 20 à 50 ans reconnaissent s'être «dopés» au moins une fois [1]. En Allemagne, la prévalence de ce phénomène dans le contexte de la formation oscille selon les études entre 1 et 20 % [2,3]. Selon l'étude sur le stress menée par le Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO) [4], le stress au travail aurait considérablement augmenté au cours des dernières années dans notre pays. Une enquête récente a, en outre, montré qu'un nombre non négligeable de médecins généralistes ont une certaine propension à prescrire du méthylphénidate malgré des symptômes peu clairs voire inexistant [5]. Par ailleurs, une étude réalisée auprès d'étudiants suisses dans trois universités alémaniques a pu montrer que 13,8 % des étudiants ont déjà expérimenté les neurostimulants et donc déjà tenté d'améliorer leurs facultés intellectuelles au moyen de médicaments soumis à ordonnance ou d'autres substances psychoactives [6]. Jusqu'ici, on manquait de données représentatives pour la Suisse concernant l'ampleur du phénomène que constitue la prise de médicaments et d'autres substances psychoactives au travail ou dans le cadre de la formation afin d'augmenter le bien-être psychique.

2. Objectifs

Le but de l'étude commanditée par la Suva était de fournir pour la première fois des données représentatives sur la consommation de neurostimulants au travail et dans le cadre de la formation en Suisse, d'identifier les groupes à risque au sein de la population et de poser les bases d'une prévention axée sur la pratique.

3. Méthodologie

Sur la base d'un panel Internet défini par l'institut de sondage LINK, une enquête en ligne en trois langues a été réalisée auprès d'un échantillon représentatif de la population suisse (> 10 000) auquel il a été demandé de répondre à des questions sur leurs expériences en matière de dopage au travail et dans le cadre de la formation. Outre des variables sociodémographiques et des questions spécifiques sur la consommation de substances au travail et dans le cadre de la formation, des corrélations avec des thèmes comme le stress, la santé et les performances qu'ils attendent d'eux-mêmes (les actions qu'ils s'estiment capables de mener à bien au vu de leurs compétences) ont été étudiées. Les questions portant sur les différents médicaments étaient accompagnées d'images de ces produits et de leurs emballages, afin de permettre aux sondés de les reconnaître plus facilement [7]. Deux médicaments qui n'existent pas sur le marché étaient également proposés pour identifier les personnes répondant au hasard ou différemment de la réalité. Toutes celles n'exerçant pas d'activité lucrative ont été écartées de l'échantillon, à l'exception des étudiants. Les données ont ensuite été pondérées en fonction du sexe, de l'âge, de la région linguistique et de la formation afin d'obtenir un tableau le plus représentatif possible de la population suisse.

4. Résultats

10 171 personnes actives ou en formation âgées de 15 à 74 ans et domiciliées en Suisse ont répondu intégralement au questionnaire en ligne qui leur a été soumis. Plus d'un tiers d'entre elles (36,1 %) ont indiqué s'être senties souvent ou très souvent stressées au cours des 12 derniers mois. Près de trois quarts des sondés (71,6 %) ont déjà entendu dire que des médicaments ou des drogues soumis à ordonnance permettaient d'améliorer les capacités cognitives. 35 % des personnes interrogées connaissent au moins une personne ayant essayé d'améliorer ses capacités cognitives ou d'augmenter son bien-être psychique au moyen de tels produits. 4 % des sondés (n = 411) reconnaissent y avoir eu recours au moins une fois dans ce but, et ce, sans motif thérapeutique. Ils ont pris ces substances prioritairement pour se remonter le moral (3,1 %), plus rarement pour améliorer directement leurs capacités intellectuelles (1,4 %). Au sein même du groupe ayant déjà fait usage de produits dopants (n = 411), un quart des sondés (26,2 %) ont consommé des tranquillisants et des somnifères, un cinquième (20,2 %) des antidépresseurs et 14 % seulement des médicaments destinés à lutter contre les troubles de l'attention. Les personnes interrogées se sont fournies en

antidépresseurs, en tranquillisants et en somnifères surtout par le biais de leur médecin (73,8 % et 53,7 %), sans pour autant qu'il existe de motif thérapeutique, et en médicaments contre les troubles de l'attention majoritairement auprès de leurs amis (53,8 %). Le dopage à l'aide de tels médicaments est répandu principalement auprès des jeunes de 15 à 24 ans (24 %), la consommation d'antidépresseurs en vue d'augmenter le bien-être psychique est plutôt l'apanage des adultes âgés de 35 à 45 ans (31 %) et l'usage abusif de tranquillisants et de somnifères est beaucoup plus fréquente dans la classe d'âge des 45 ans et plus (34,8 %). Les médicaments les plus souvent utilisés pour améliorer les capacités cognitives ou augmenter le bien-être psychique sont la Ritaline® (12 %), le Cipralex® (10,6 %), le Temesta® (9,5 %), le Stilnox® (8,2 %), le Xanax® (6,7 %), le Seresta® (5,5 %) et le Valium® (4,8 %). Les personnes en formation «se dopent» nettement plus que la moyenne (6,8 % contre 3,6 %), tout comme les 15-24 ans (5,5 %) et les Romands (5 % contre 3,8 % pour les Suisses alémaniques et 2,4 % pour les Tessinois). Au sein du groupe des étudiants, on n'observe par ailleurs pas de différences significatives entre les différentes branches. Chez les actifs en revanche, les personnes travaillant dans les secteurs de la santé et du social recourent plus volontiers au dopage dans un cadre professionnel (5,7 %) que les autres. Celles qui ont déjà été traitées pour des problèmes psychiques et celles qui ont déjà consommé des drogues dures illégales (un groupe auquel le cannabis n'appartient pas) font plus souvent usage de médicaments ou de drogues afin d'améliorer leurs capacités cognitives et d'augmenter leur bien-être psychique (12,3 % et 17,6 % contre 1,9 % et 3,2 %). La prévalence du dopage au travail ou dans le cadre de la formation est nettement plus faible chez les personnes n'ayant suivi aucun traitement médical au cours des 12 derniers mois (2,8 %) et chez celles qui vivent dans un ménage avec enfants (3,2 %). Les personnes ayant déjà expérimenté le dopage expliquent le plus souvent leur comportement par des motifs tels que le stress au travail ou dans le cadre de la formation, le rythme de travail soutenu, la pression des délais, les instructions floues, les pauses inutiles, le manque de contrôle et la concurrence féroce. Au sein de ce groupe, les attentes moyennes en termes de performances [8] sont nettement supérieures à celles du reste de l'échantillon (28 points contre 30).

Les produits dopants dits «soft» tels que la caféine (37,3 %), le tabac (24,5 %), les boissons énergétiques (19,6 %) et les préparations vitaminées et tonifiantes (19,2 %) sont fréquemment utilisés pour améliorer les connaissances cognitives et augmenter le bien-être psychique au travail et dans le cadre de la formation. 63,6 % des sondés reconnaissent avoir pris au moins une fois de tels produits pour accroître leurs performances intellectuelles, réduire leur nervosité, améliorer leur moral au travail ou décompresser après le stress ressenti au travail ou dans le cadre de la formation.

Parmi les personnes n'ayant encore jamais fait usage de médicaments ni de drogues soumis à ordonnance au travail ou dans le cadre de leur formation, 9 % seraient prêtes à prendre des médicaments et 4 % à consommer des drogues pour améliorer leurs capacités cognitives si cette pratique n'entraînait aucun effet secondaire. La proportion est sensiblement supérieure chez les personnes en formation (22 % contre 12 %). Les sondés considèrent qu'une recommandation médicale (26,4 %) ou une maladie psychique (21,2 %) sont des motifs recevables justifiant la consommation abusive de médicaments ou de drogues soumis à ordonnance pour se remonter le moral ou améliorer ses capacités cognitives. Mais la majorité d'entre eux (57,2 %) ne trouve aucune raison valable pouvant justifier le dopage au travail ou dans le cadre de la formation.

5. Discussion

Seule une petite partie de la population suisse a déjà expérimenté le dopage au travail ou dans le cadre de la formation (nous ne parlons pas ici de la consommation de substances légales en vente libre telles que la caféine ou les préparations vitaminées et tonifiantes). A l'exception d'une plus grande prévalence chez les jeunes, les chiffres relevés ne sont pas inquiétants. Les résultats de cette étude sur le dopage au travail et dans le cadre de la formation en Suisse constituent cependant une bonne base de travail qui, si une nouvelle étude est réalisée dans quelques années, permettra d'appréhender une éventuelle recrudescence du phénomène. La prise de substances dopantes est davantage motivée par le besoin de se remonter le moral que par celui d'améliorer directement ses capacités cognitives. Par ailleurs, certains sondés ont reconnu avoir ingéré des somnifères pour améliorer de façon indirecte leurs performances: après une journée de travail stressante, ils consomment des somnifères pour pouvoir s'endormir plus rapidement et donc se reposer plus longtemps. Ce faisant, ils évitent de ressasser des pensées négatives concernant leur travail qui les empêchent de trouver le sommeil, un phénomène courant. Après avoir récupéré, ils se sentent d'attaque pour donner le meilleur d'eux-mêmes le lendemain. Les adolescents et les jeunes adultes sont tendanciellement plus enclins à se doper pour améliorer leurs capacités cognitives, alors que l'usage de médicaments pour augmenter son bien-être psychique est plus répandue chez les 35 ans et plus. Les jeunes et les personnes en formation sont davantage prêts à se doper au travail, même si la majorité des sondés estime qu'il n'existe pas de motif valable justifiant la consommation de médicaments ou de drogues soumis à ordonnance à de telles fins. On observe globalement une corrélation étroite entre stress et disposition à recourir à des moyens de ce type, et entre stress et prise effective de neurostimulants. Autre constatation intéressante: les personnes qui déclarent être capables de se vider la tête après une journée de stress au travail ou dans le cadre de leur formation consomment nettement moins de tels produits.

6. Recommandations

Grâce à cette étude, nous disposons pour la première fois de données fiables pour la Suisse concernant la consommation de médicaments, de certains produits dopants «soft» et de drogues psychoactives dans le but d'améliorer les capacités cognitives. Il serait souhaitable de refaire dans deux ou trois ans une étude de même ampleur et s'appuyant sur les mêmes bases méthodologiques afin d'appréhender une éventuelle aggravation du phénomène. Au vu du rapport étroit entre le stress au travail et l'usage de neurostimulants, il serait également bon de soutenir tous les efforts entrepris, tant par les employeurs et les instituts de formation que par les travailleurs et les personnes en formation, pour réduire le stress. Investir dans des méthodes de gestion du stress (autres que la prise à court terme de médicaments, de produits dopants «soft» et de substances similaires) pourrait se révéler très bénéfique. Les résultats d'études sur les facultés cognitives montrent par ailleurs que si le méthylphénidate, le produit le plus fréquemment utilisé pour améliorer ses capacités mentales, permet à des personnes en bonne santé de rester plus éveillées, il a aussi tendance à réduire leurs capacités cognitives. Il semble donc que sa réputation de stimuler les capacités intellectuelles soit

souvent surévaluée [9]. Les cours organisés pour améliorer la technique d'apprentissage donnent de bien meilleurs résultats [10].

7. Importance pour la Suva

A première vue, le chiffre de 4 % peut sembler peu élevé. Mais si l'on analyse les résultats de façon différenciée par catégorie d'âge, la proportion de 7 % chez les jeunes est inquiétante. Il convient donc de suivre attentivement l'évolution de la tendance et d'évaluer par le biais d'une nouvelle étude si ce comportement reste constant l'âge venant. En matière de prévention des accidents, les facteurs humains ne cessent de gagner en importance. Il faut donc accorder une attention toute particulière aux facteurs pouvant avoir un effet sur les capacités de concentration, de coordination et d'attention. Comme la prise de telles substances s'accompagne souvent d'une baisse de la concentration, le risque d'accident augmente. Si cette catégorie d'âge continuait de prendre de telles substances en vieillissant, ce serait inquiétant du point de vue de la prévention des accidents. De plus, le risque de surmenage augmente aussi lorsque l'on essaie de repousser ses limites à l'aide de médicaments. L'évolution de la situation doit donc être suivie de près.

Dans une logique de prévention, nous devons, en collaboration avec les entreprises, chercher à mettre en place des conditions de travail et des stratégies permettant de faire en sorte que l'usage de produits dopants pour améliorer ses capacités mentales soit largement inutile. Attirer l'attention sur les effets négatifs de la prise de tels médicaments sur le risque d'accident et effectuer un travail de sensibilisation à cet égard fait également partie des tâches de la prévention.

Bibliographie

- 1 Kordt M (2009). DAK Gesundheitsreport 2009. Hamburg. Available: http://www.dnbgf.de/fileadmin/texte/Downloads/uploads/dokumente/2009/DAK_Gesundheitsreport_2009.pdf.
- 2 Dietz P, Striegel H, Franke AG, Lieb K, Simon P, et al. (2013). Randomized response estimates for the 12-month prevalence of cognitive-enhancing drug use in university students. *Pharmacotherapy* 33: 44–50. Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23307544>.
- 3 Mache S, Eickenhorst P, Vitzthum K, Klapp BF, Groneberg D a (2012). Cognitive-enhancing substance use at German universities: frequency, reasons and gender differences. *Wien Med Wochenschr* 162: 262–271. Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22707077>.
- 4 Grebner S, Berlowitz I, Alvarado V, Cassina M (2010). *Stressstudie 2010: Stress bei Schweizer Erwerbstätigen und Gesundheit*. Bern.
- 5 Ott R, Lenk C, Miller N, Neuhaus Bühler R, Biller-Andorno N (2012). Neuroenhancement - perspectives of Swiss psychiatrists and general practitioners. *Swiss Med Wkly* 142: w13707. Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23254869>.
- 6 Maier LJ, Liechti ME, Herzig F, Schaub MP (2013). To Dope or Not to Dope: Neuroenhancement with Prescription Drugs and Drugs of Abuse among Swiss University Students. *PLoS One* 8: e77967. Available: <http://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0077967>.
- 7 Novak SP, Kroutil LA, Williams RL, Van Brunt DL (2007). The nonmedical use of prescription ADHD medications: results from a national Internet panel. *Subst Abuse Treat Prev Policy* 2: 32. Available: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2211747&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>.
- 8 Schwarzer R, Jerusalem M (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen*. Available: http://www.zpid.de/pub/tests/pt_1003t.pdf.
- 9 Advokat C, Scheithauer M (2013). Attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) stimulant medications as cognitive enhancers. *Front Neurosci* 7: 82. Available: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3666055&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>.
- 10 Dunlosky J, Rawson K a., Marsh EJ, Nathan MJ, Willingham DT (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. *Psychol Sci Public Interes* 14: 4–58. Available: <http://psi.sagepub.com/lookup/doi/10.1177/1529100612453266>.