



Centre canadien de lutte  
contre les toxicomanies

Canadian Centre  
on Substance Abuse

Collaboration. Connaissance. Changement.  
Partnership. Knowledge. Change.

[www.cclt.ca](http://www.cclt.ca) • [www.ccsa.ca](http://www.ccsa.ca)

# La consommation de substances, le sport et les jeunes : Sondages canadiens

## Enjeu

Les Canadiens considèrent souvent que la pratique sportive est une occasion prometteuse pour favoriser le développement positif de la jeunesse. Toutefois, les études menées portent à croire que la participation à des activités sportives donne des résultats positifs et négatifs relativement à la consommation de substances (Kwan, Bobko, Faulkner, Donnelly et Cairney, 2014). Le Centre canadien de lutte contre les toxicomanies (CCLT) a récemment déterminé qu'il existait un besoin de mieux comprendre le lien entre la participation des jeunes aux sports et les tendances en matière de consommation de substances. Les deux activités semblent atteindre leur apogée autour des mêmes tranches d'âges (Young et coll., 2011). Il est essentiel d'accroître la conscience et la compréhension au sujet du lien entre les jeunes, la pratique sportive et la consommation de substances afin d'optimiser les bienfaits et atténuer les risques de cette pratique.

## Contexte

Pour cadrer la question, le CCLT a commandé une revue systématique de la littérature pour examiner le lien entre la pratique sportive et la consommation de substances chez les jeunes de 10 à 24 ans (Kwan et coll., 2014). Cet examen a fourni certains éléments indiquant que la participation sportive pourrait prévenir l'usage de drogues illicites. Cependant, on a aussi remarqué que la pratique sportive était liée à une augmentation de la consommation d'alcool. La revue a également permis de recenser un certain nombre de lacunes sur le plan de la recherche et des connaissances dans ce domaine, notamment :

- Aucune étude canadienne publiée n'examine l'impact de la pratique sportive sur la consommation de substances et aucune recherche n'examine les facteurs qui influent sur la nature de ce lien;
- Résultats mitigés par rapport au lien entre la consommation de substances, le sport et les jeunes;
- Disponibilité limitée des recherches sur la prise en considération du risque et des facteurs protecteurs.

Le CCLT a consulté des intervenants de divers secteurs connexes (p. ex. santé, recherche, éducation et sport) relativement à ces conclusions et leurs incidences sur la pratique dans chaque domaine. Le CCLT a alors convoqué ces intervenants à une réunion pour discuter des constatations, recenser les champs d'action et élaborer un plan de recherche visant à combler les lacunes connues. Par suite de ces discussions, le CCLT a commandé deux projets de recherche clés pour corriger les lacunes



recensées par les intervenants en matière de recherche (Sztainert, 2015, et Thake, 2015). Ces projets sont abordés dans les pages suivantes.

## Sondages sur la pratique sportive et la consommation de substances chez les jeunes Canadiens : Une analyse environnementale

Le CCLT a effectué une analyse environnementale des études, effectuées au cours des cinq dernières années, sur les questions de santé, de consommation de substances ou de pratique sportive de la population des jeunes Canadiens de 10 à 24 ans. L'objet de cette analyse était de recenser les sources éventuelles de données pouvant servir à examiner le lien entre la pratique sportive et la consommation de substances chez les jeunes Canadiens.

L'analyse a permis de recenser cinq sondages canadiens (deux sondages nationaux, un provincial et deux régionaux) qui répondaient aux critères en matière de forage de données (voir le tableau 1). Ces sondages portaient sur les jeunes de 13 à 18 ans et posaient des questions sur la consommation ou l'abus de substances, le comportement et la pratique sportive. L'analyse a aussi permis d'évaluer l'utilisation éventuelle de ces sources de données pour examiner la relation entre ces variables.

L'analyse a révélé divers problèmes relatifs aux lacunes dans les données à ce sujet, y compris :

- la variabilité et les limites des définitions actuelles du sport;
- l'autodéclaration des données et la surestimation possible des niveaux déclarés d'activité physique;
- le manque de sondages contenant des données détaillées sur la pratique sportive et la consommation de substances.

Somme toute, l'analyse environnementale a réussi à recenser des sondages pouvant servir de sources éventuelles de données pour l'étude du lien entre la jeunesse, la consommation de substances et la pratique sportive. Les recherches faisant appel à ces sources de données permettront de mieux comprendre le lien entre la consommation et l'abus de substances et le sport au Canada.

**Tableau 1 : Sondages canadiens abordant la pratique sportive et la consommation de substances**

<b>Sondages nationaux</b>
Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (2013)
Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes (2008–2009)
<b>Sondages provinciaux et régionaux</b>
British Columbia Adolescent Health Survey (2013)
East Kootenay Adolescent Drug Use Survey (2013)
Sondage sur les comportements à risque des jeunes de l'Est de l'Ontario (2011)

**Remarque :** L'année indique la version du sondage ayant fait l'objet de l'examen.



## Pratique sportive et consommation de substances au Canada : Analyse de l'incidence du type de sport, de l'estime de soi et de la consommation des pairs

En mars 2014, le CCLT a mené une analyse quantitative des données du cycle de 2008-2009 de l'Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes. Cette analyse examinait le lien entre la pratique sportive et la consommation de substances d'un échantillon de jeunes Canadiens, ainsi que l'incidence de l'estime de soi et de la consommation des pairs sur ce lien.

Les résultats ont révélé que la pratique sportive était associée, de façon générale, aux incidences suivantes :

- expérience accrue de la consommation d'alcool;
- expérience diminuée de la consommation de marijuana;
- expérience diminuée de la consommation d'autres drogues (p. ex. hallucinogènes, abus de médicaments sur ordonnance et consommation de drogues illicites comme la cocaïne).

Ces résultats concordent avec l'ensemble de la littérature et démontrent que le lien entre le sport et la consommation de substances n'est pas direct.

De plus, l'analyse a révélé que la pratique sportive en milieu scolaire et en présence d'un entraîneur était moins susceptible d'être associée à la consommation de substances, alors que la pratique sportive à l'extérieur du cadre scolaire était associée à une augmentation de la consommation de marijuana. Toutefois, le lien entre le sport sans entraîneur et la consommation de substances était moins concluant (voir le tableau 2).

**Tableau 2 : Sommaire du lien entre la pratique sportive et la consommation d'alcool, de marijuana et d'autres drogues**

	Consommation d'alcool	Consommation de marijuana	Consommation d'autres drogues
<b>Pratique sportive globale</b>	Accrue	Diminuée	Diminuée
Pratique sportive en milieu scolaire	Diminuée	s.o.*	s.o.*
Pratique sportive à l'extérieur du cadre scolaire	s.o.*	Accrue	s.o.*
Pratique sportive avec participation d'un entraîneur	s.o.*	Diminuée	s.o.*
Pratique sportive sans participation d'un entraîneur	Accrue	s.o.*	Diminuée

\* Aucun lien significatif n'a été relevé.

L'analyse a en outre révélé que la consommation de substances des pairs était un indicateur prévisionnel important de consommation d'alcool, de marijuana et d'autres drogues chez les jeunes. Cependant, la consommation de substances par les pairs n'interagissait pas avec la pratique sportive, ce qui signifie que la consommation de substances des pairs n'a aucune incidence sur le lien entre la pratique sportive et la consommation de substances.

D'autre part, les jeunes qui pratiquent le sport sont plus susceptibles d'avoir une solide estime personnelle (Babiss et Gangwisch, 2009). Les résultats de cette étude ont révélé que la pratique



sportive est reliée à l'estime de soi qui est, à son tour, liée à une consommation moindre de substances. Cette constatation suggère que les programmes de sport pourraient profiter des effets protecteurs de l'estime de soi.

## Que signifient pour vous ces résultats?

Les recherches qu'a menées le CCLT jusqu'à maintenant ont démontré que le sport, dans un contexte scolaire ou avec la participation d'un entraîneur, pourrait être particulièrement efficace pour limiter la consommation de substances et que l'estime de soi représente un facteur susceptible d'aider à réduire la consommation d'alcool et d'autres drogues illégales chez les jeunes.

- **Les professionnels des programmes sportifs** peuvent se servir des sondages recensés comme sources de données canadiennes pour souligner l'importance des programmes sportifs et des politiques sur la prévention de la consommation de substances.
- **Les chercheurs** peuvent utiliser les données des sondages pour enrichir le corpus de recherches canadiennes sur le lien entre la consommation de substances chez les jeunes et le sport au Canada.
- **Les professionnels de la prévention de la consommation de substances et de la promotion de la santé** peuvent se familiariser avec les données canadiennes sur la pratique sportive et la consommation de substances et envisager les divers moyens dont le sport peut servir de véhicule pour la prévention de l'abus de substances et des méfaits connexes chez les jeunes Canadiens.

## Questions?

Pour en savoir plus sur les sondages canadiens, veuillez communiquer avec le coordonnateur pour le sport et la prévention de la toxicomanie chez les jeunes à l'adresse [info@ccsa.ca](mailto:info@ccsa.ca).



## Références

- Babiss, L.A. et J. E. Gangwisch (2009). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 30(5), 376-384
- Kwan, M., S. Bobko, G. Faulkner, P. Donnelly et J. Cairney. (2014). Sport participation and alcohol and illicit drug use in adolescents and youth adults: A systematic review of longitudinal studies. *Addictive Behaviors*, 39, 497-506.
- Sztainert, T. (2015). Sports participation and substance use in Canada: Analysis of the effects of sport type, self-esteem and peer use. Étude non publiée commandée par le Centre canadien de lutte contre les toxicomanies.
- Thake, J. (2015). Surveys of sport participation and substance use among Canadian youth: An environmental scan. Étude non publiée commandée par le Centre canadien de lutte contre les toxicomanies.
- Young, M. M., E. Saewyc, A. Boak, J. Jahrig, B. Anderson, Y. Doiron-Brun,... H. Clark. (2011). *Rapport pancanadien sur la consommation d'alcool et de drogues des élèves : Rapport en bref*. Ottawa, Ont.: Centre canadien de lutte contre les toxicomanies.

