

# Le dopage au travail

## Human Performance Enhancement



Claudia Pletscher, Médecin-chef et responsable  
de la division médecine du travail, Suva

# 1. Introduction

2. Etude sur le dopage au travail et dans le milieu étudiant

3. Résumé

# Nationalrat will den Ritalin-Konsum eindämmen

Ritalin soll nicht als Modedroge zur Verfügung stehen: Ärzte sollen das Medikament gegen Aufmerksamkeitsstörungen nur dann abgeben dürfen, wenn zusätzliche Therapiemaßnahmen ergriffen werden.



Wirkt beruhigend, aber auch leistungsfördernd: Das Medikament Ritalin. Bild: Keystone

## Stichworte

Nationalrat

## Artikel zum Thema

### Ritalin senkt die Kriminalitätsrate

Wer unter ADHS leidet, hat ein höheres Risiko, straffällig zu werden. Eine neue Studie aus Schweden zeigt nun, dass mit ADHS-Medikamenten die Zahl der Verurteilungen sinkt. [Mehr...](#)  
Von Felix Straumann 13.12.2012

### Lesen ist besser als Ritalin

**Essay** Mit der Heilkraft der Literatur verhält es sich wie mit dem Glück: Beides erreicht

Nouvelle étude sur le dopage cérébral

## Un étudiant sur cinq se dope

C'est l'un des moteurs de l'industrie pharmaceutique: d'après une récente étude, un étudiant sur cinq consomme des substances visant à améliorer la performance, depuis les comprimés de caféine jusqu'aux amphétamines en passant par Ritalin®. Le dopage cérébral est beaucoup plus répandu qu'on ne le soupçonne dans les hautes écoles, et notamment chez les futurs scientifiques du sport.

Oliver Trenkamp

**suva**pro

## Le Conseil national entend juguler la consommation de Ritalin®

Ritalin® ne doit pas être devenir un «remède miracle» contre les troubles de l'attention. Les médecins ne devraient pouvoir délivrer ce médicament que si la prescription s'accompagne de mesures thérapeutiques complémentaires.

Le médicament Ritalin® a un effet calmant, mais c'est aussi un excitant. Image: Keystone

### Neue Studie zu Hirndoping

## Jeder fünfte Student putscht sich auf

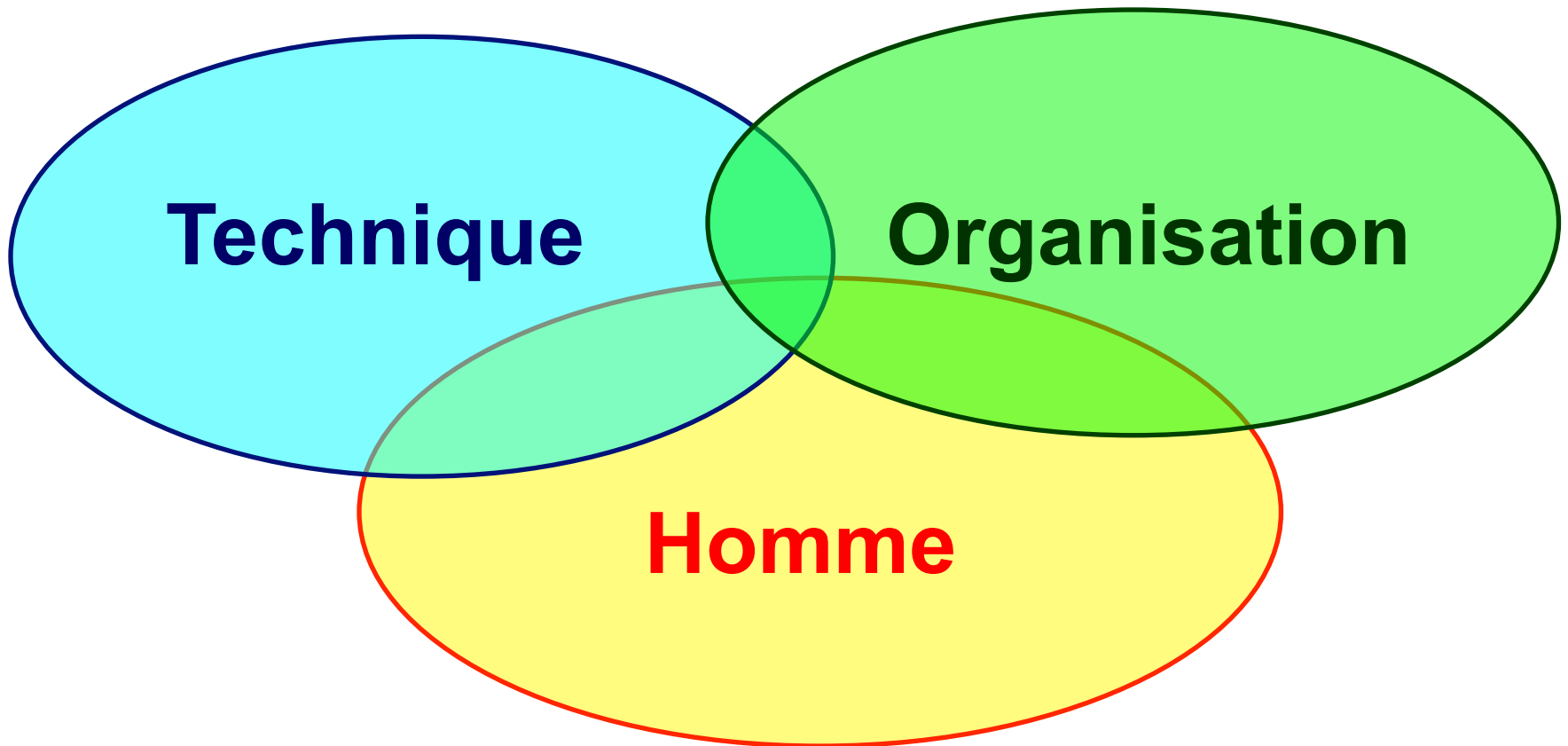
Schalt den Pharma-Turbo ein: Laut einer neuen Studie nimmt jeder fünfte Student leistungssteigernde Mittel, von Koffeintabletten bis zu Ritalin und Amphetaminen. Hirndoping an Hochschulen ist demnach viel verbreiteter als bislang vermutet - besonders unter Sportwissenschaftlern.

Von Oliver Trenkamp



Ich habe nicht mehr Gedächtnisvermögen, um Leistungen zu...

# Causes d'accidents



# Le facteur humain

**Constitution**

**Pression  
des délais**

**Intellect**

**Stress**

**Psychisme**

**Fatigue**

**Dopage  
cérébral**

**Problèmes  
de santé**

**Travail de nuit**

**Drogues**

**Problèmes  
psychiques**

**Maladie**

**«Soucis»**

# Les problèmes\* de sommeil sont en Suisse un facteur de risque d'accidents du travail

- Les travailleurs souffrant de problèmes de sommeil ont un **risque 80% plus élevé** d'accident du travail que ceux n'en souffrant pas
- **16% des accidents du travail** pourraient être évités par l'élimination des problèmes de sommeil
- En Suisse, cela correspond à **44 000 accidents professionnels** et à des coûts de l'ordre de **CHF 236 millions** par an

\*Symptômes de la classification internationale des troubles du sommeil (ICSD-2)

Source: Uehli, 2013



1. Introduction

2. Etude sur le dopage au travail et dans le milieu étudiant

3. Résumé





## Etude sur le dopage au travail et dans le milieu étudiant suisse

Priv. Doc. Dr Michael Schaub, psychologue spécialiste en  
psychothérapie FSP

ISGF = Institut suisse de recherche sur la santé publique et les addictions  
addictions

- Prise de médicaments délivrés sur ordonnance ou d'autres substances psychoactives afin d'améliorer de manière ciblée les capacités intellectuelles ou le bien-être psychique chez des personnes en bonne santé.

- Médicaments délivrés sur ordonnance
  - méthylphénidate, Modafinil, antidépresseurs, procognitifs
  - Somnifères et tranquillisants, bêtabloquants
- Alcool et substances psychoactives illégales
  - cannabis, amphétamine, cocaïne, ecstasy, etc.
- Soft Enhancer:
  - café, thé noir, comprimés de caféine, boissons énergisantes, préparations vitaminées, etc.

- Panel global d'env. 120 000 personnes
- Invitations 39 996, initiées 18 094
- Dépassement du quota 11,9%, élimination des inactifs 16,6%, interruptions 12,5%
- N = 10 084
- Age de 15 à 75 ans (majoritairement jusqu'à 65 ans)
- Pondération pour l'âge, le sexe, la région linguistique (et la formation)

Haben Sie jemals Medikamente zur Behandlung der Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS) oder Aufmerksamkeitsdefizithyperaktivitätsstörung (ADHS) in einer der unten aufgeführten Formen konsumiert, ohne dass eine klare medizinische Notwendigkeit dafür vorlag?

Bei dieser Frage können Sie mehrere Antworten geben.



Ritalin®



Concerta®



Strattera®



Medikinet®



Focalin®



nein

< Zurück

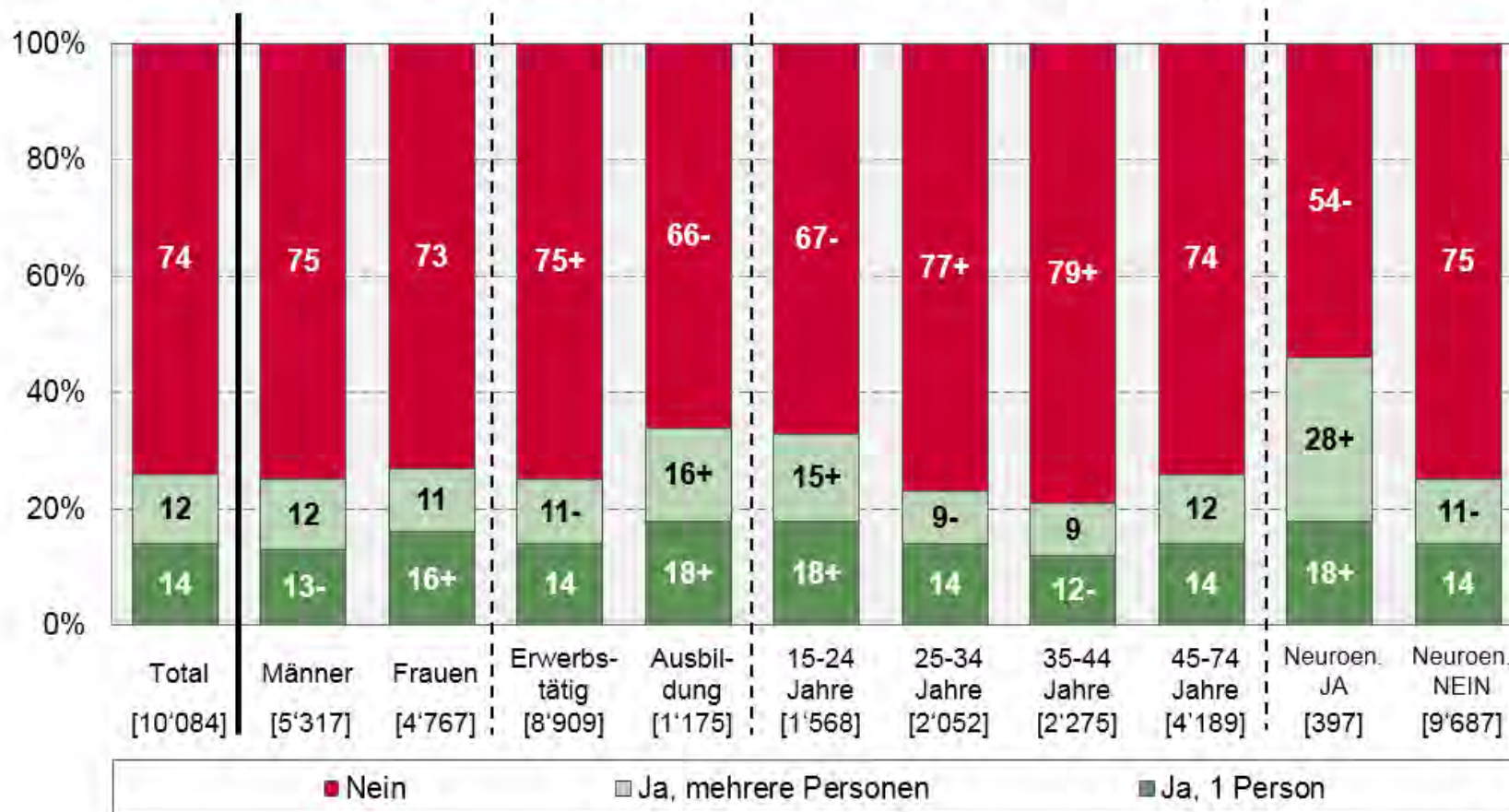
Weiter >

 **LINK** online research

# Neuro-enhancement de proches



Frage 25.20: Wissen Sie von Personen in Ihrem Bekanntenkreis, die schon einmal verschreibungspflichtige Medikamente (z.B. Ritalin®, Modasomil®) oder psychoaktive Substanzen (Drogen) eingenommen haben, um die kognitive Leistung (Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis) [A: am Arbeitsplatz] [B: in der Ausbildung] zu verbessern?

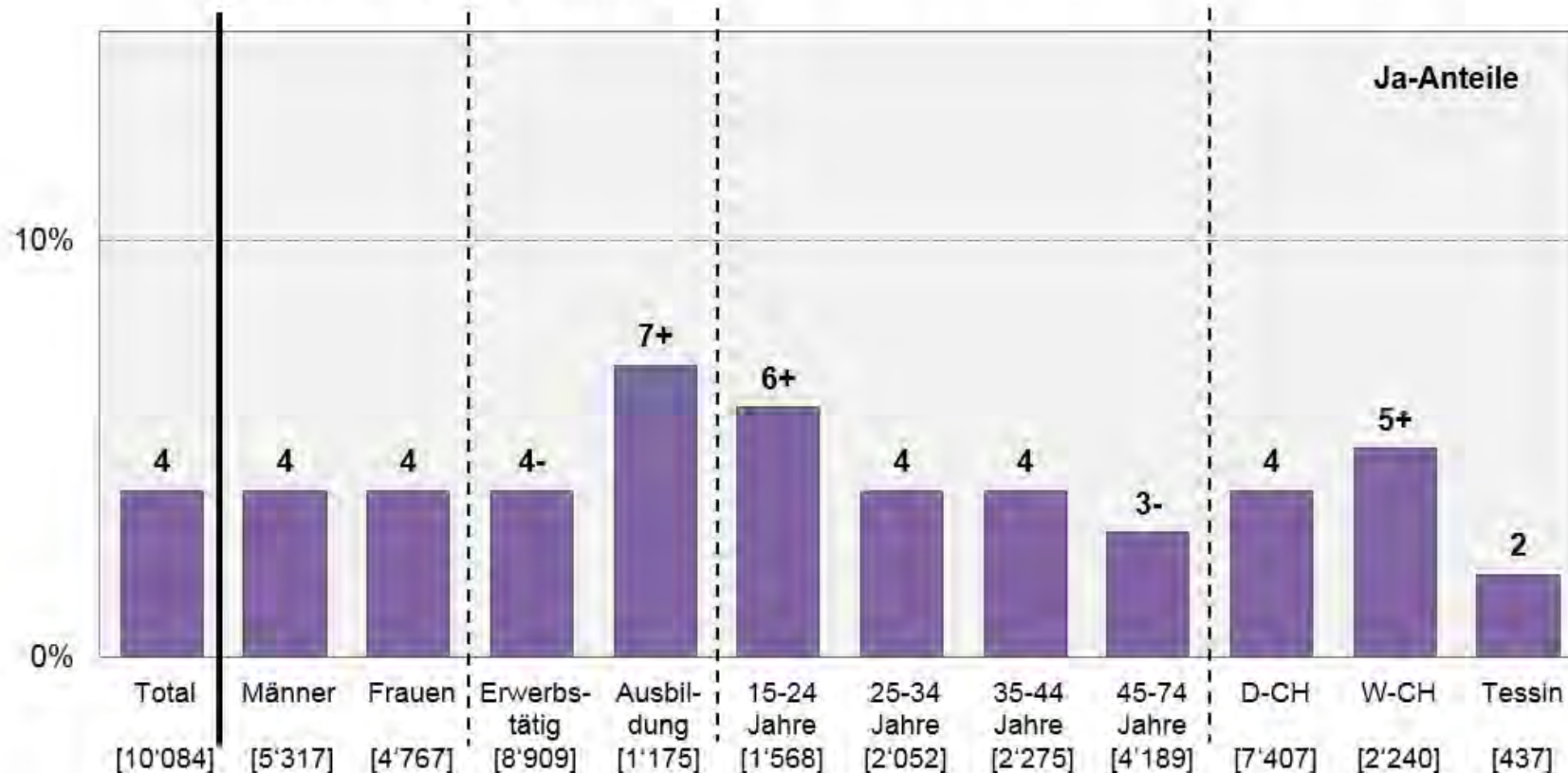




# Consolidation neuro-enhancement

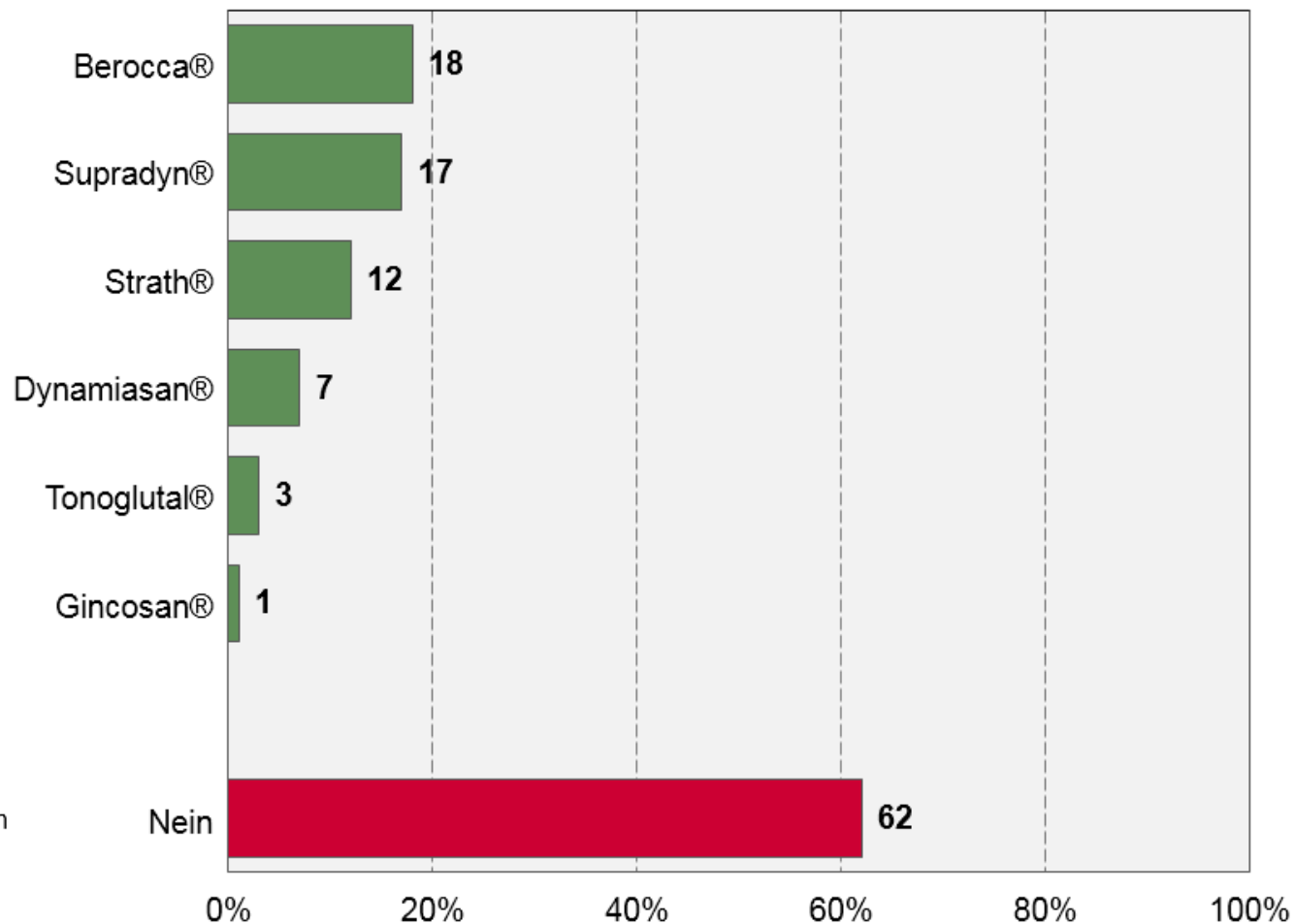


Frage 29.00 und 30.00: Haben Sie jemals verschreibungspflichtige Medikamente (z.B. Ritalin®, Modasomil®) oder psychoaktive Substanzen (Drogen) zum Zweck der *kognitiven Leistungssteigerung* [A: am Arbeitsplatz] [B: in der Ausbildung] eingenommen? (in %)  
 Haben Sie jemals verschreibungspflichtige Medikamente (z.B. Ciprallex®, Seropram®, Cymbalta®) oder psychoaktive Substanzen (Drogen) zur *Stimmungsaufhellung* [A: am Arbeitsplatz] [B: in der Ausbildung] eingenommen? -> 397 Ja-Antworten



# Consommation de fortifiants et de préparations vitaminées

Frage 38.00: Haben Sie jemals Stärkungsmittel oder Vitaminpräparate in einer der unten aufgeführten Formen konsumiert?  
(in %)

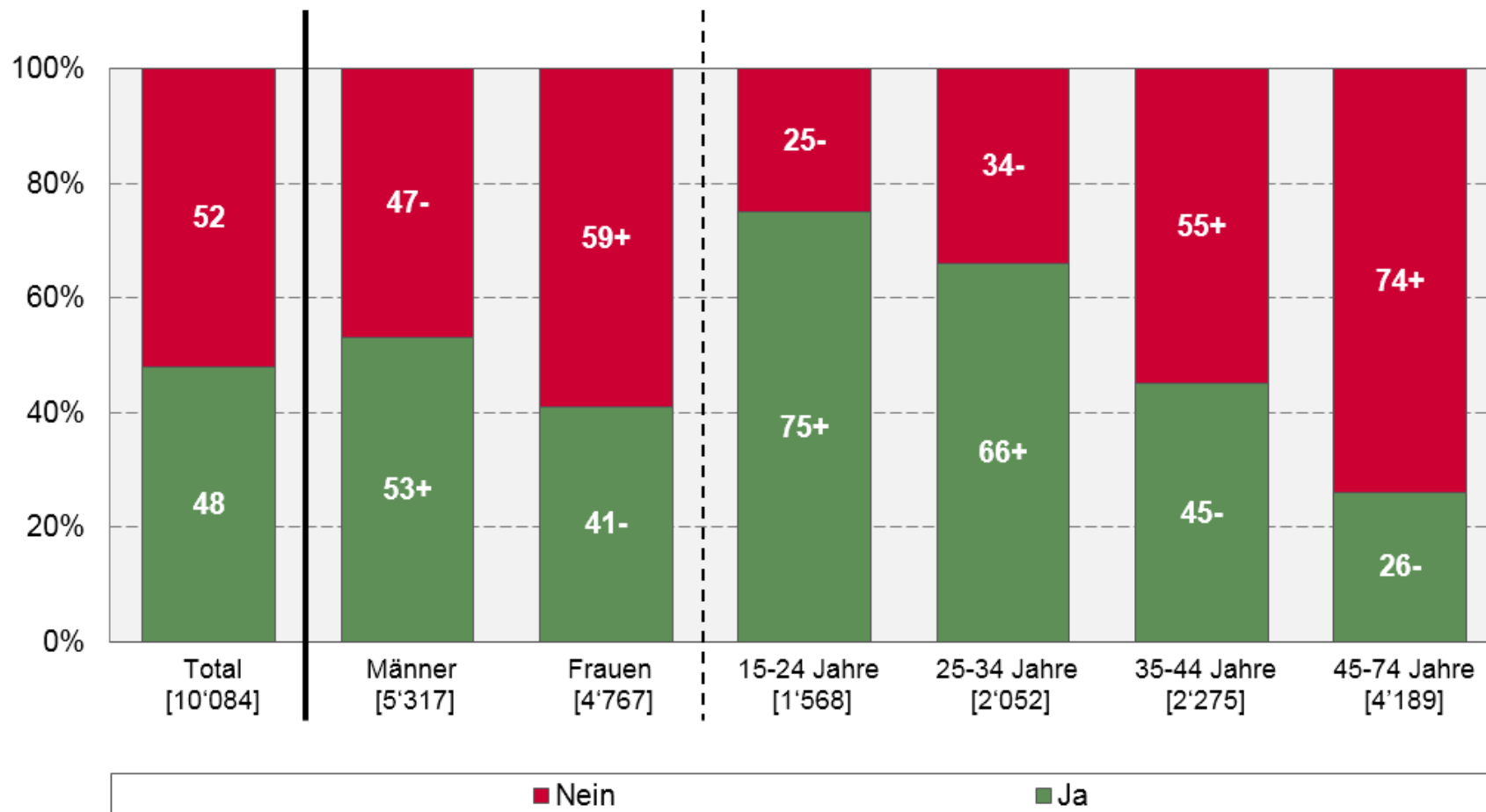


Basis: 10'084 befragte Personen



# Consommation de boissons énergisantes

Frage 41.00: Haben Sie jemals Energy Drinks (Red Bull, Guaranahaltige Getränke) konsumiert?  
(in %)



+/- Statistische signifikante Abweichungen zum Total  
Basis: [ ] befragte Personen

- Le neuro-enhancement avec des médicaments est relativement rare (prévalence vie entière 4%, amélioration de l'humeur 3% > amélioration des performances 1%)
- Groupe 1: personnes de 35 ans et plus en activité: amélioration de l'humeur
- Groupe 2: personnes de plus de 35 ans et de façon croissante avec l'âge: tranquillisants et somnifères utilisés vraisemblablement pour l'amélioration de l'humeur et indirectement pour l'amélioration des performances
- Groupe 3: étudiants et personnes suivant une formation (âges 15-24, 7%): amélioration des performances et de l'humeur

- Il n'existe pas de besoin d'action urgent
- On dispose désormais d'informations de base fiables pour la population suisse
- En général: plus le stress est important, plus le recours au neuro-enhancement est fréquent
- Il existe cependant des groupes à risque:
  - les personnes suivant une formation et les étudiants
  - les personnes travaillant dans le domaine social et dans celui de la santé.

1. Introduction

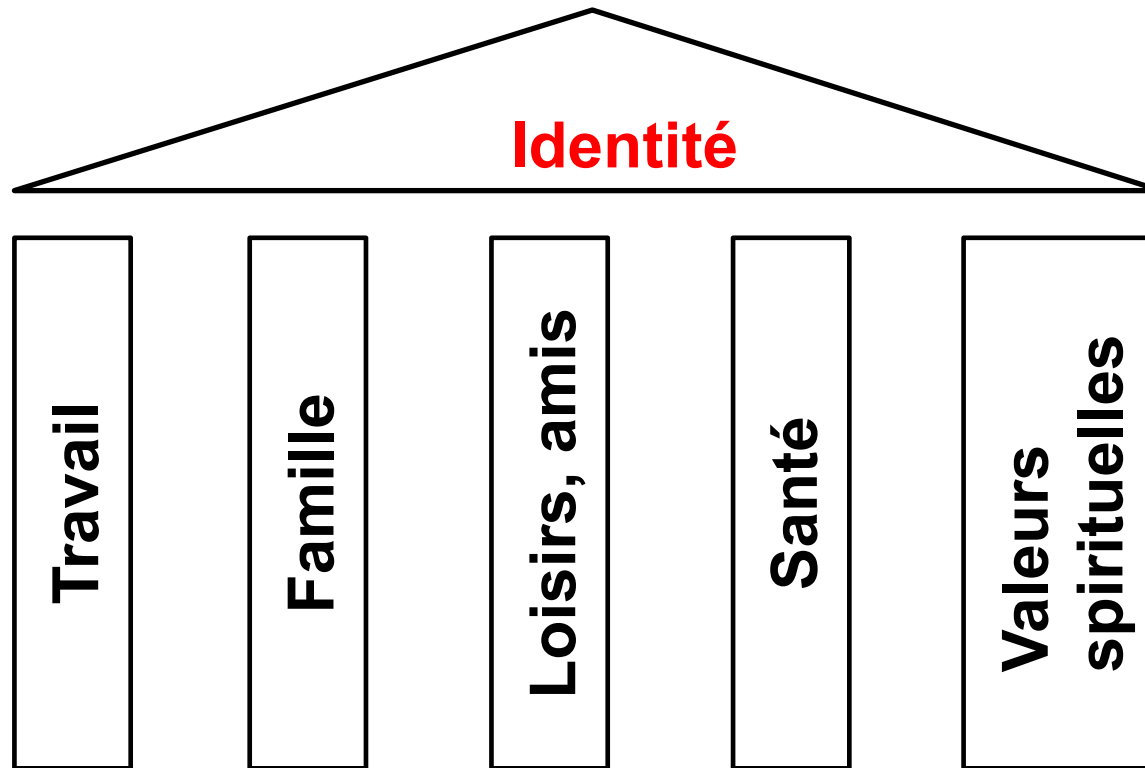
2. Etude sur le dopage au travail et dans le milieu étudiant

3. Résumé

# Résumé

- Les contraintes existent et ne peuvent pas toujours être limitées
- Il ne faut pas simplement recourir aux médicaments, mais apprendre à gérer le stress
- Où trouver des ressources?
- Comment récupérer?

# Modèle des 5 piliers (Petzold)



Merci de votre attention!