

Oubliez le dopage avant les exams

STRESS | Que valent les médicaments et autres compléments alimentaires supposés améliorer mémoire et concentration? Pas grand-chose, selon les spécialistes. En revanche, certains ne sont pas sans danger.

L'approche du mois de juin rime avec examens pour tout ce que la Suisse compte d'écoliers et d'étudiants. Avant l'échéance, certains sont tentés de mettre toutes les chances de leur côté: ils craquent pour un médicament censé améliorer les capacités cognitives, augmenter l'attention ou encore diminuer la sensation de fatigue. Selon une étude menée en 2013 auprès des étudiants des Universités de Bâle et de Zurich, ils étaient un sur sept à avoir déjà recouru à des substances pour améliorer leurs performances.

Il faut dire que la publicité est un pousse-au-crime: des pharmacies n'hésitent pas à faire ouvertement la promotion de produits liés à la concentration et au renforcement des capacités psychiques, pile-poil lorsque le mois de mai arrive... Et certaines notices d'emballage visent sans complexe les étudiants. Sur celle du Tonoglutal, on lit ainsi que sa prise «renforce l'organisme affaibli lors d'une diminution des capacités physiques et psychiques ou de surmenage intellectuel, dû par exemple à la préparation d'examens».

«Les modes changent»

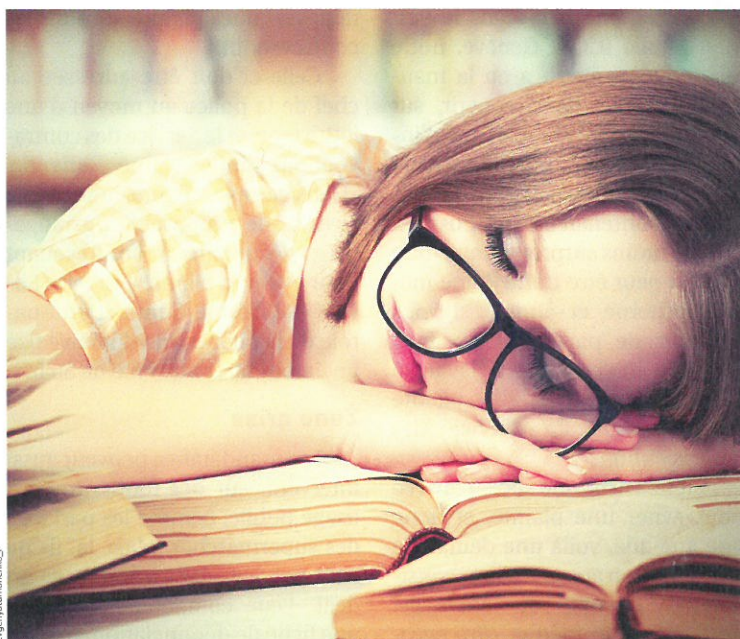
«Il y a des modes. A mon époque, c'était les amphétamines. Aujourd'hui, ce sont plutôt les comprimés de caféine ou la Ritaline, tentante si un camarade en a»,

explique Thierry Buclin, médecin chef de la Division de pharmacologie clinique du CHUV. Il cite aussi la cocaïne, plus courante que par le passé. «Outre l'accoutumance, les risques, avec ce genre de stimulants, sont avant tout cardio-vasculaires.» En outre, les bénéfices d'une telle stimulation peuvent être annulés par le surcroît d'erreurs qu'un état d'excitation trop intense peut engendrer.

Les compléments alimentaires, tels que vitamines, acides aminés et autres oligoéléments, sont ceux qui «énervent le moins» notre spécialiste. Selon lui, leurs apports bénéfiques sur l'organisme sont toutefois loin d'être avérés. «Les messages publicitaires et autres indications sur les notices d'emballage, c'est surtout de l'esbroufe», poursuit-il. Tout en admettant qu'ils peuvent notamment aider, au bon moment, les personnes qui souffrent sans le savoir d'une carence alimentaire.

Aucun produit n'a fait ses preuves

Certains étudiants optent même pour les antidépresseurs. «Il faut être prudent: l'effet à long terme de ces modificateurs de la personnalité est très controversé», prévient Thierry Buclin. Quant aux calmants, leur action est à double tranchant. Ils peuvent être utiles pour ceux qui perdent tous leurs



moyens lors d'un examen oral: «S'il s'agit d'un stress pathologique, pourquoi pas. Mais, en automédication, non.» Le médecin-chef évoque plusieurs témoignages d'étudiants ayant perdu toute motivation, tout émoussissement devant leur feuille d'examen... avec un résultat décevant à la clé.

«En matière de dopage intellectuel, aucun produit n'a fait ses preuves, conclut Thierry Buclin. Je n'en recommande aucun.» Aux personnes pour qui l'envie serait irrépressible, il recommande impérativement de tester la subs-

tance avant, pour éviter une très mauvaise surprise le jour J. Et, sans dopage, comment mettre toutes les chances de son côté? «Mes conseils ne sont pas révolutionnaires: avoir une hygiène de vie saine, faire un peu de sport en période d'examens, en lieu et place d'une quinzisième heure de révision, bien déjeuner le matin d'une épreuve – sauf pour ceux qui n'en ont pas l'habitude – et emporter avec soi de quoi boire et même à grignoter si l'examen se prolonge.»

Vincent Cherpillod

EN DÉTAIL

Au mieux inutiles, au pire dangereux

Les produits susceptibles d'être utilisés pour améliorer les performances avant ou pendant un examen se regroupent dans les catégories suivantes.

➤ **Stimulants, excitants:** comprimés de caféine, médicaments contre l'hyperactivité (*Ritaline*), contre la somnolence (*Modafinil*), psychotropes (cocaïne). Ils permettent notamment de prolonger les périodes de révision en luttant contre la fatigue. Risques: dépendance, accidents cardiovasculaires, surexcitation.

«Une personne accoutumée risque de dysfonctionner si elle n'en a plus», avertit Thierry Buclin.

➤ **Compléments alimentaires, fortifiants:** vitamines, acides aminés (*Dynamisan*, *Tonoglutal*), oligoéléments. Ils renforcent l'organisme en cas de surmenage. Une alimentation équilibrée est toutefois suffisante et préférable.

➤ **Médicaments contre la démence:** *Aricept*, *Exelon*... «Chez des sujets sans pathologies et dans des

conditions normales, aucun effet n'a été démontré», explique Thierry Buclin. Leurs effets secondaires sont, en revanche, nombreux.

➤ **Anxiolytiques, calmants:** antidépresseurs (*Prozac*), benzodiazépines (*Valium*), bêta-bloquants (*Inderal*). Leur effet à long terme est controversé. Ils peuvent avoir des effets inattendus et contreproductifs, notamment chez une personne qui en prend pour la première fois le jour d'un examen.