

L'addiction à l'exercice

Ou

Bigorexie

Dr. L. Maziz-Hammoudi

Sce de médecine du sport et de rééducation fonctionnelle

EHS Dr. Maouche M.A- Alger

L'addiction à l'exercice ou bigorexie

*Sujet quelque peu délicat et complexe tant les représentations positives de la population concernant l'APS sont pris à rebours.

* L'addiction à l'exercice est à l'origine d'une **souffrance physique et psychique** .

*L'addiction à l'exercice ou bigorexie = besoin compulsif de **pratiquer un ou plusieurs sports**.

*Addiction comportementale, sans drogue.

* William Glasser (1976), considéré « positive » /aux négatives (alcool, toxicomanies), mais:

* **Abstraction de ses risques.**

*Reconnue (OMS), depuis sept. 2011, comme une **maladie** (2), reste peu connue.

*Sportifs professionnels + de haut niveau + amateurs.

*Toutes les personnes pratiquant un sport de manière intensive ne développent pas pour autant addiction.

*«**10 à 15% d'entre elles souffrent en réalité d'une véritable addiction.** » (4).

De la pratique intensive à la bigorexie...

* **Pratique intensive** : recherche de plaisir lié à la **libération de neurotransmetteurs**: endorphines + dopamine (dim. biochimique)

* Facteurs ⇒ **Excès de pratique**:



⇒ mémorisation sensation de plaisir (cerveau): syst. de compensation

⇒ **besoin irrépressible de pratiquer** (dim. bioch. ≠),

⇒ **envie de répéter** les efforts (dimension compulsive = **dépendance psychologique**)

⇒ **signes de manque** à l'arrêt de l'activité : tristesse, anxiété, culpabilité, irritabilité, sentiment de dévalorisation, refuge dans la nourriture (4).

Bigorexie =

VERITABLE DEPENDANCE A L'EXERCICE =

addictions aux drogues ou à l'alcool (gravité)

(critères de dépendance à l'exercice de D. Veale 1991)

Facteurs favorisant le passage de la pratique intensive à la bigorexie

* recherche constante de la sensation de plaisir due à un **manque** de NT. (drogue),

complétée par

* recherche d'une gratification constante ou d'un physique idéal: **course à la performance et au changement de l'image corporelle** représentent une fin en soi,

* nécessité de combler un vide affectif ou professionnel, lutte contre le stress

* besoin d'augmenter son estime de soi (prise de conscience des capacités physiques, d'endurance,...).

Activités concernées



***culturisme**: recherche de sensations liées la valorisation des états douloureux conséquents de la contraction musculaire répétitive.

***par extrapolation**: autres activités

Satisfaction à long terme: évolution physique, amélioration des performances, passage à un niveau sportif supérieur.

Satisfaction à court terme:

***endurance**: recherche d'un état second (ivresse du coureur)



Ses conséquences

* Changements dans la vie quotidienne ++

* organisation et économie de toute la journée sont réservées à l'effort

* entraînement = véritable rituel,

* sport = unique passion = obsession = envahissement de la vie (*prépondérance de la dimension psychologique*):

: l'activité sportive prend une **place disproportionnée dans la vie** des pratiquants

malgré la **souffrance physique** et **psychologique** (2,3) : *diagnostic +*

+ durée élevée de pratique : chgt. rapport au sport

Ses conséquences (suite):

- * **changements du mode de vie:** vestimentaire, alimentaire, participation aux manifestations sportives, choix d'un partenaire issu du même milieu sportif, ...
- * tension physique et psychique en cas de non pratique de l'activité sportive,
- * **véritable déni** des addicts conforté par la valorisation du sport par la société : ↗
fréquence des activités sportives pour contredire l'entourage,
- * Certaines dépressions, addictions « négatives » ou situation de stress sont contenues, masquées par cette pratique sportive excessive = moindre mal mais solution incomplètement satisfaisante au problème sous- jacent.

Ses risques *(véritable souffrance physique et psychique)*

***lésions** musculo-tendino- osseuses, infarctus...



***épuisement général** dû à une trop grande charge de travail



***troubles dysmorphophobiques:**
insatisfaction de l'image reflétée par le corps : \Rightarrow **syndrome d'Adonis**

- pratique excessive de la musculation,
- préoccupations fréquentes liées l'image de soi :
 - . soins excessifs (visage, corps) ,
 - . chgt. régime alimentaire,
 - . vêtements valorisant,
 - . regard sans cesse dans le miroir à la recherche de la moindre imperfection,...

* prise de **produits dopants**. Ex: anabolisants (bodybuilders).



Ses risques (suite):

* en cas d'arrêt de la pratique:
retraite, blessure (fracture) (5):



- **bascule dans d'autres dépendances** par manque de libération de neurotransmetteurs: tabac, alcool, drogues (danger: syst.nerveux ++),
- **dépression** (anciens sportifs): modification du corps (surpoids, obésité) + insatisfaction du mode de vie mené.

* Pendant la carrière sportive = dépendance au sport peut passer inaperçue car semblant naturelle; découverte souvent faite à la fin de la carrière \Rightarrow cure de désintoxication (6).



Que faire face à l'addiction à l'exercice?

- * *Pas Facile*: la personne doit accepter l'idée d'être dépendante,
- * addiction à l'exercice = maladie \Rightarrow possibilité de prise en charge (centre):
- * centre d'accompagnement et de prévention des sportifs (Bordeaux 600sportifs/an) (3)
- * Psychothérapie (thérapie cognitivo-comportementale),
- * médecin addictologue, anxiolytique,...

Qq conseils...

- * diversifier ses activités sportives,
- * pratiquer le sport moins isolément (plutôt en groupe),
- * pratiquer par plaisir et non par contrainte.



Conclusion



- * addiction à l'exercice: peu connue, toutefois:
- * travail de prévention: médecins, cadres sportifs, établissements scolaires, jeunes en section sport,
- * suivi médical, psychologique et physiologique, après arrêt de la pratique intensive (ATCD d'addiction? Prise en charge éventuelle),
- * recherche: enquêtes (psychologie du sport).



1- Sport et Bigorexie : attention aux excès

<http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/7365-sport-et-bigorexie-attention-aux-exces#>

2-La bigorexie : l'addiction au sport

<http://pratiqueintensiveetbigorexie.e-monsite.com/pages/la-bigorexie-une-maladie/la-bigorexie-l-addiction-au-sport.html>

3-L'addiction au sport reconnue comme une maladie

<http://pratiqueintensiveetbigorexie.e-monsite.com/pages/la-bigorexie-une-maladie/l-addiction-au-sport-reconnue-comme-une-maladie.html>

4-De la pratique intensive à la bigorexie

<http://pratiqueintensiveetbigorexie.e-monsite.com/pages/la-bigorexie-une-maladie/de-la-pratique-intensive-a-la-bigorexie.html>

4'-La dysmorphie musculaire ou le complexe d'Adonis. 17 janvier 2012

<http://ronds-rondes.com/la-dysmorphie-musculaire-ou-le-complexe-dadonis/>

5- Les problèmes à l'arrêt de la pratique

<http://pratiqueintensiveetbigorexie.e-monsite.com/pages/les-consequences-de-la-pratique/les-problemes-a-l-arret-de-la-pratique.html>

6- Solano C. La bigorexie, ou la dépendance au sport. 30/07/2007

<http://pharmacie.dubois.pigeanne.pharmattitude.fr/pharmacie/la-bigorexie,-ou-la-dependance-au-sport-art34236.html>