

BIGOREXIPHOBIE Phobie des restrictions alimentaires

Phobie non officielle, non reconnue

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

Les bigorexiques ont tendance à s'imposer des restrictions alimentaires dans un souci de performance et de meilleure endurance, risquant de devenir eux-mêmes orthorexiques.

La **bigorexie** n'est **pas le contraire de l'anorexie**.

- L'Anorexie mentale est un trouble alimentaire caractérisé notamment par une restriction importante de l'alimentation et une peur de prendre du poids.
- La **bigorexie** est une dépendance à l'activité physique : la personne ressent un besoin excessif de faire du sport.

Selon le contexte, on peut évoquer :

- L'Hyperphagie boulimique (consommation excessive de nourriture avec perte de contrôle) ;
- Ou la prise de poids excessive liée à différents facteurs.

Bigorexie & Phobie des Restrictions Alimentaires

La Bigorexie (Dysmorphie Musculaire)

La **bigorexie**, ou *muscle dysmorphia*, est un trouble psychologique appartenant au spectre des troubles obsessionnels compulsifs (TOC) et des troubles dysmorphiques corporels. Souvent surnommée "**anorexie inversée**", elle se caractérise par une obsession de ne pas être *assez* musclé, peu importe le niveau réel de développement physique.

Le Lien avec la Phobie des Restrictions Alimentaires

Dans le cadre de la bigorexie, la phobie des restrictions alimentaires est une manifestation centrale et particulièrement contraignante :

Ce que ressent la personne

- Peur intense que toute restriction calorique entraîne une **perte de muscle** ou une régression physique
- Anxiété sévère si un repas est sauté, retardé ou insuffisant en protéines
- Impossibilité de manger "normalement" en société (restaurant, repas familiaux) par peur de ne pas contrôler les macronutriments
- Terreur de tomber malade, car cela imposerait une pause à l'entraînement et à l'alimentation hyperprotéinée

Les comportements associés

Comportement	Description
Hyperphagie protéinée	Consommation excessive et rigide de protéines
Rituels alimentaires	Peser, calculer, chronométrer chaque repas
Évitement social	Refus de sorties impliquant de manger "hors programme"
Panique en voyage	Angoisse à l'idée de ne pas avoir accès à "sa" nourriture
Supplémentation compulsive	Accumulation de compléments (whey, BCAA, créatine...)

Signes d'Alerte

- Pensées intrusives répétées sur l'alimentation et le corps (souvent **3–8 heures par jour**)
- Humeur dépendante de la qualité de l'entraînement et des repas
- Maintien de l'alimentation stricte malgré blessures, maladie, obligations sociales
- Sentiment de honte ou de dégoût en cas d'écart alimentaire
- Dépenses financières importantes pour la nourriture/compléments

Ce qui distingue la bigorexie d'une discipline sportive saine

Pratique saine	Bigorexie
L'alimentation soutient la vie	La vie s'organise autour de l'alimentation
Un écart occasionnel est acceptable	Un écart déclenche une crise d'angoisse
Flexibilité possible	Rigidité absolue
Satisfaction possible du corps	Insatisfaction chronique

Prise en Charge

La bigorexie répond bien à une approche combinée :

- **Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC)** — traitement de référence, notamment l'exposition aux situations redoutées (manger sans peser, sauter une séance)
- **ACT (Acceptance and Commitment Therapy)** — travail sur les valeurs au-delà du corps
- **Suivi nutritionnel** avec un diététicien formé aux TCA (Troubles des Conduites Alimentaires)
- **Traitement médicamenteux** (ISRS) dans les formes sévères avec TOC associé
- **Groupes de soutien** — très utiles pour briser l'isolement

Une consultation auprès d'un professionnel de santé mentale (psychologue, psychiatre spécialisé TCA) est fortement recommandée.

En France, le **Centre de référence des troubles du comportement alimentaire (CRTCA)** et des associations comme **Anorexie Boulimie Info Écoute (0 810 037 037)** peuvent orienter.