

La bigorexie : faire du sport à en devenir malade

« Il faut faire leur faire comprendre qu'ils ne sont pas des passionnés mais des dépendants dont l'objectif est irréaliste par rapport aux conséquences. » **Philippe GODIN**

5 % Moins de 5 %, c'est le nombre de sportifs bigorexiques. Un taux qui monte entre 10 et 15 % parmi ceux pratiquant le sport intensivement.

Reconnue comme pathologie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la bigorexie touche les sportifs pour qui le sport vire à l'obsession.

● **Marie NIEDZIELSKI (*)**

Ne pas savoir se passer de sport est une maladie. Une addiction qui peut se révéler destructrice pour certaines personnes. Celles qui ressentent un mal-être lors de l'absence de pratique sportive. « Lorsque je ne cours pas, je me sens frustrée et tellement plus stressée qu'habituellement » explique Lydia, 45 ans, directrice d'une entreprise d'entretien. « Dès que je ne vais pas courir ou que je rate un entraînement, je culpabilise. »

Le psychologue du sport Philippe Godin est habitué à entendre des confessions semblables lors des consultations de ses patients. « Le dépendant a un sentiment de régression dès lors qu'il ne pratique pas sa "dose" de sport. Il va donc s'entraîner de plus en plus jusqu'à oublier que l'être humain n'est pas une machine. »

Reconnue par l'OMS, l'addiction au sport est encore souvent perçue comme positive dans le monde du sport (contrairement aux drogues, jeu ou alcool). Un côté positif qui est à nuancer selon Philippe Godin : « Le sport peut être la meilleure ou la pire des choses : tout va dépendre de la manière dont on va le faire. »

La dépendance à l'exercice physique est une problématique

Le dépendant a un sentiment de régression dès qu'il ne pratique pas sa «dose» de sport et dépasse les limites.

que encore récente et ne concerne qu'une partie très limitée de sportifs. 3 à 5 % de ceux-ci auraient des prédispositions à la bigorexie. Selon Marc Francaux, professeur de physiologie de l'exercice de la faculté de motricité à Louvain la Neuve, c'est une raison suffisante pour ne pas mettre en place de prévention particulière. « Si l'on commence à faire une prévention intensive sur la bigorexie cela n'aurait pas vraiment de sens. Lorsque l'on roule sur autoroute le message préventif dominant n'est pas : Attention ne roulez pas trop doucement, mais bien ne roulez pas trop vite. »

À l'heure où les bienfaits du sport sont relayés, les effets pervers le sont moins. « Avant toute chose il faut inciter la population à faire du sport, explique le professeur Francaux. Parce que cela permet de lutter contre d'autres pathologies comme l'obésité. Dans un second temps, il faut inciter les personnes à le faire de manière raisonnable. »

Des motivations diverses

La prévention contre l'addiction au sport est d'autant plus difficile à mettre en place qu'il n'existe pas de critères précis pour évaluer si une personne est dépendante ou passionnée. « Un individu n'est pas désigné addict en fonction du nombre d'heures ou de la quantité qu'il consacre à son sport par semaine. C'est davantage son rapport au sport qui va être important. »

Ce sont donc les motivations à la pratique sportive qui vont déterminer si l'on est addict ou non. Parmi les plus fréquentes : la recherche de performance et la perte de poids. Le bigorexique va se lancer dans un processus d'augmentation systématique de l'effort physique. « Sur une période très courte d'un an ou deux, on passe de 4 heures d'entraînement à 6 puis à 8, explique Philippe Godin. L'addict pense que plus il s'entraînera mieux il se sentira, alors que c'est faux. »

Les professionnels ne sont pas les seuls à tomber dans le piège. Au contraire, mieux entourés par un staff médical, des limites leur sont fixées.

Le risque de devenir addict est également plus présent dans les sports accessibles à tous sans équipements spéciaux (musculature, vélo, course à pied...)

Pour être considéré bigorexique, le sportif doit utiliser l'activité physique non plus comme un moyen d'épanouissement mais comme une nécessité. Ce qui arrive bien plus vite qu'on ne le pense.

L'INTERVIEW

8 addicts sur 10 préfèrent continuer de se détruire

Professeur à l'UCL, Philippe Godin s'intéresse à la psychologie du sport dans la société. Son travail le conduit à côtoyer des addicts du sport.

À quel moment une personne addict vient-elle en consultation ?

C'est souvent pour des raisons de santé. L'addict a tellement poussé son effort qu'il arrive à une destruction physique presque irréversible. S'il persévère, il devra porter une prothèse totale de la hanche ou du genou. Dans ce cas de figure, il sera obligé d'arrêter s'il veut simplement pouvoir continuer de marcher.

Tout s'écroule alors autour d'eux. Socialement, affectivement et professionnellement. Ces personnes sont devenues tellement dépendantes qu'elles préfèrent couler plutôt que d'ar-

rêter. Parce qu'elles n'ont plus rien d'autre.

Les motivations des addicts sont-elles bien ciblées ?

Très souvent leur argument est de relever un défi, de voir leur capacité physique. Le problème, c'est que ce défi n'a jamais de fin. C'est une fuite en avant. Mon rôle en tant que psychologue du sport est de raisonner l'addict. Une fois, ce défi atteint qu'allez-vous faire ? Si le patient me répond qu'il souhaite accomplir d'autres défis alors il est dans un principe d'escalade de l'effort physique. Il faut lui faire comprendre qu'il n'est pas juste un passionné de course, mais un sportif dépen-

dant dont les objectifs sont irréalistes par rapport aux conséquences.

Lorsque vous dites à un accro du sport que son projet est irréaliste, quelle est sa réaction ?

8 sur 10 n'entendent pas. Ils continuent d'aller droit dans le mur. La thérapie est alors impossible.

Pour les bigorexiques qui acceptent de se soigner quel est le processus ?

Il faut fixer des limites. Le sport ne doit plus déterminer l'agenda socio-professionnel de la personne, mais apparaître sur le temps libre.

L'arrêt complet de l'activité sportive est-il envisagé ?

Non. Il ne s'agit pas de transformer un bigorexique en sédentaire. Le problème avec l'activité sportive, c'est qu'une fois qu'on a commencé on ne sait plus s'arrêter. Toute notre morphologie s'est habituée à être en mouvement et notre cerveau est irrigué d'une certaine manière. S'il y a arrêt brutal de l'activité sportive tout le métabolisme psychologique, physique va basculer. La personne peut tomber en dépression. Pour se soigner, il faut réduire l'effort physique et changer de comportement face à l'activité sportive en elle-même. ■ **M.N.**

Romain et Mathieu sont-ils addicts ?

Mathieu a 21 ans. Romain a 18 ans. En ce jour ensoleillé, les deux frères ont opté pour un petit décaissage. « On ne va pas forcer, c'est juste pour se remettre en jambes », explique l'aîné. Un entraînement léger donc, de 30 minutes à 15 km/h. « D'habitude je cours autour des 20 km/h, commente Romain. Je reviens d'une blessure au genou : le syndrome de l'esuie-glace. Une blessure fréquente chez les coureurs qui font beaucoup de séances intensives. »

Les deux frères sont passionnés de sport d'endurance. Si le vélo reste le sport de prédilection de Mathieu, ni lui ni son frère n'envisagent un jour d'arrêter de courir.

Pour Romain qui fait partie du CS Dyle, le club d'athlétisme de Louvain-la-Neuve, la passion s'est transformée en besoin : « Même quand je suis blessé, j'ai envie de courir. » Une envie irrésistible qui l'affecte psychologique-

ment lorsqu'il ne peut pas chausser ses baskets.

Pourtant au départ, rien ne laissait présager d'une telle passion. Le plus jeune des deux frères, Romain s'est d'abord essayé au foot. C'est par la suite qu'il a goûté à la course au travers du triathlon (discipline où sont alliées course, vélo et natation). « Je me suis vite rendu compte que courir me plaisait le plus. J'ai donc tout laissé de côté pour ne plus faire que ça. Avec une idée en tête, devenir performant et dépasser mes limites. »

Pour Mathieu, le chemin vers la course a été un peu plus long et les motivations plus variées. « Jeune, j'étais très gros. Je me suis lancé à fond dans le vélo pour perdre ce poids. Ce poids m'obnubilait tant, que lors d'un entraînement de 100 km j'avais décidé de ne pas manger le matin. » Grâce à son coach, Mathieu a pu transformer sa relation avec le sport. Désormais, il n'est

plus question de perdre du poids mais de devenir compétitif. Même si le poids du miroir reste présent : « Je ne saurais pas me passer de sport pendant toute une semaine. C'est impossible je n'oserais plus me regarder dans le miroir. »

Alors addiction ou simple passion ? Lorsqu'on leur pose la question les avis des deux frères divergent. « On n'en est pas là. En dehors de la course et du sport on a notre vie, nos études », explique Mathieu. Romain est moins sûr que son frère : « C'est vraiment une addiction. Quand j'ai mon objectif, je ne pense qu'à ça. Je vais même courir blessé car j'ai peur de régresser. Si un jour on m'annonce que je ne peux plus courir, je ne sais pas comment je le vivrais. Sûrement très mal. »

« Si quelqu'un vient me dire que je suis dépendant, je ne l'écouterai pas, commente Mathieu. Ce n'est pas ça qui va m'arrêter. Je continuerais de faire du sport. » ■ **M.N.**

L'extase du coureur

Mais à quoi est due cette dépendance au sport ?

Que se passe-t-il dans notre corps pour que le sport devienne vital pour certains ?

Lors de la pratique sportive, un sentiment de bien-être et d'euphorie se fait ressentir par le sportif.

Tout comme l'addict aux jeux peut l'avoir quand il joue. C'est ce qu'on appelle « l'extase du coureur ».

Pendant longtemps, les

spécialistes ont accordé cet état second aux endorphines à la structure proche de celle de la morphine.

Mais ce shoot en interne ne serait pas si simple.

« On ne sait pas exactement ce qui crée une dépendance à l'activité physique chez les sportifs », explique le professeur Francaux. *Ce que l'on sait c'est qu'il y a une stimulation d'adrénaline lors des activités intenses et/ou de longue durée.*

Les endorphines ont un taux qui augmente lors de l'effort physique mais à une quantité moindre.

Par contre les endocannabinoïdes dont la structure est proche du cannabis, ont un taux en augmentation importante lors de l'effort physique.

Cette folle envie de courir serait ainsi similaire à l'état d'une personne droguée à la fois à faible dose de morphine et au cannabis. ■ **M.N.**

Difficile d'en guérir

Un tel cocktail interne peut expliquer la difficulté qu'ont les bigorexiques à abandonner leur dépendance.

Souvent cette soif de pratiquer une activité physique va s'accompagner de symptômes de compensation lors du sevrage. Une chose récurrente lors de l'arrêt d'une addiction aussi variée soit-elle. Prise de poids, mauvaise estime de soi, anxiété, culpabi-

lité, sentiment de régresser voire dépression sont les symptômes les plus récurrents.

« J'ai l'impression de ne plus savoir courir et que mon objectif pour l'automne prochain ne sera pas possible. Je tourne ces problématiques en boucle dans ma tête. »

À la douleur mentale de Lydia s'ajoute une douleur physique qui peut dépasser celle liée à une blessure. « J'ai de mauvaises sensations, comme si

j'étais prise dans mon corps. Mon cerveau et mes jambes ont envie de courir... mais ma blessure ne me le permet pas. »

Une souffrance tant psychologique que physique où la rechute est difficile à évaluer, en l'absence de données officielles. ■ **M.N.**

*** Marie NIEDZIELSKI est étudiante à l'école de journalisme de l'UCL. Ce reportage a été réalisé dans le cadre d'un travail de fin d'année.**