

RECONNAÎTRE LES SPORTIFS ADDICTES À L'ENDURANCE



BIGOREXIE ?

Initialement utilisé pour désigner l'addiction des culturistes en quête de prise de volume (en opposition à l'anorexie)



le terme de BIGOREXIE semble vouloir être généralisé à toutes les addictions sportives (OMS)

PASSAGE À L'ADDICTION

Le sujet pratiquant son sport en mode *passion harmonieuse*
(sport loisir bien intégré dans le quotidien de sa vie)

peut passer en mode *passion obsessionnelle*
(le sport en tête: entraînement-compétition)

puis en mode *addiction*
(le sport, rien que le sport)

PASSAGE À L'ADDICTION

DEUX VOIES (souvent intriquées)

CHIMIQUE

endorphines - noradrénaline - corps cétoniques

PSYCHOLOGIQUE

Faible narcissique - estime de soi - image auprès des autres

Dysmorphophobie (anorexie, adonis)

L'ADDICTION AU SPORT

« C'est le besoin irrépressible et compulsif de pratiquer régulièrement et intensivement une activité sportive en vue d'obtenir des gratifications immédiates, et ce malgré les conséquences négatives à long terme sur la santé physique, psychologique et sociale »

Centre Etude Recherche Psychopathologie Toulouse



EN PRATIQUE

UN SPORTIF ADDICTE À L'ENDURANCE

NE PEUT PAS **RÉSISTER** À L'ENVIE DE S'ADONNER À SON SPORT
(CONTRÔLE CORTICAL DÉFICIENT, PRATIQUE COMPULSIVE)

PRÉSENTE UNE CERTAINE **EXITATION** A L'APPROCHE D'UNE SÉANCE
(INSOMNIE, AGITATION, LOGORHÉE)

RESSENT UNE **FRUSTRATION** S'IL NE PEUT ASSOUVIR SON BESOIN
(NERVOSITÉ, AGRESSIVITÉ, TRISTESSE)

RESSENT UN **SOULAGEMENT** AVEC MOMENTS **EUPHORIQUES** À L'EFFORT
(ENDORPHINES, NORADRÉNALINE, CORPS CÉTONIQUES)

A BESOIN D'**AUGMENTER** LES DOSES POUR OBTENIR LE MÊME PLAISIR.

MAIS DANS LA PRATIQUE COURANTE
LE SPORTIF CONSULTE RAREMENT
POUR SA DÉPENDANCE



IL FAUT DONC PENSER À L'ADDICTION
DEVANT D'AUTRES SYMPTÔMES

LES SIGNES QUI DOIVENT NOUS ALERTER



UNE BLESSURE QUI NE GUÉRIT PAS
(TENDINITE, ENTORSE, ÉLONGATION, FRACTURE DE FATIGUE...)

CELA SIGNIFIE SOUVENT QUE L'ATHLÈTE N'OBSERVE PAS LES
CONSEILS THÉRAPEUTIQUES ET CONTINUE SON ACTIVITÉ
SANS PRENDRE LE TEMPS DE SE SOIGNER

Cas clinique: H 42ans: fracture pied

LES SIGNES QUI DOIVENT NOUS ALERTER



UNE BAISSSE DE L'ÉTAT GÉNÉRAL

(FATIGUE, AMAIGRISSEMENT, INSOMNIES, BAISSSE DES PERFORMANCES)

CELA SIGNIFIE SOUVENT QUE L'ATHLÈTE N'OBSERVE PAS LES PRINCIPES
D'ENTRAINEMENT ET NE RESPECTE PAS LES PHASES DE RÉCUPÉRATION.
IL SE SURENTRAINE.

Cas clinique: F 32 ans: traileuse

LES SIGNES QUI DOIVENT NOUS ALERTER



UNE PERTURBATION DU MENTAL

(DÉPRIME, ANGOISSES PROFESSIONNELLES ET FAMILIALES)

CELA SIGNIFIE SOUVENT QUE L'ATHLÈTE EST ENTRÉ
EN PHASE DE DÉSOCIALISATION .

SA SEULE PRÉOCCUPATION C'EST SON SPORT: LE PRÉPARER, LE
PRATIQUER, PUIS RECOMMENCER.

MAIS L'ENTOURAGE COMMENCE À LE LUI REPROCHER:

D'OÙ DILEMME ENTRE LA DÉPENDANCE ET LA CULPABILITÉ.

Cas clinique: H 51 ans hernies discales

LES SIGNES QUI DOIVENT NOUS ALERTER



FAMILLES , COPAINS, EMPLOYEURS PARFOIS,
NOUS ENVOIENT DES MESSAGES À NE PAS NÉGLIGER

- « IL (ELLE) DÉLAISSE LA VIE DE FAMILLE »
- « IL (ELLE) DÉLAISSE LES SORTIES ENTRE AMIS »
- « IL (ELLE) N'A PLUS LA TÊTE À SON TRAVAIL »

Cas clinique: H 70ANS lymphosarcome

FORMES GRAVES

LES ANOREXIQUES

S'ADONNENT VOLONTIERS AUX SPORTS
D'ENDURANCE, ET SURTOUT A LA COURSE À PIED.

CE SONT DES MALADES EN DANGER

F 28 ANS: TRAILEUSE

LE SEVRAGE BRUTAL

(SUR BLESSURE OU MALADIE)

ENTRAINE DE VÉRITABLES ÉTATS DE MANQUE AVEC
ANGOISSES, DEPRESSIONS, AGRESSIVITÉ,
ALCOOLISME...

H 38 ANS: CYCLISTE

QUE FAIRE?

AVANT TOUT PARLER DE L'ADDICTION,
EN EXPLIQUER LES MÉCANISMES ET LES RISQUES

CONFIRMER L'ADDICTION
DES TESTS D'ÉVALUATION VALIDÉS (EDSR) ... (BOF!)

IMPOSER LA NOTION
RÉCUPÉRATION = ENTRAÎNEMENT PASSIF

PROPOSER DES SOLUTIONS DE DÉSACCOUTUMANCE:
MODÉRATION, DIVERSIFICATION, ACTIVITÉS LOISIR

PSYCHOTHÉRAPIE

Centre d'Accompagnement et de Prévention pour Sportifs: Bordeaux

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN ?

SI LA PASSION EST UN ÉLÉMENT ESSENTIEL VOIRE INDISPENSABLE
DE LA PERFORMANCE,
LE SPORTS INTENSE ET RÉGULIER PEUT DÉBOUCHER
CHEZ CERTAINS SUJETS AYANT UNE PROBLÉMATIQUE NARCISSIQUE
SUR UNE PRATIQUE NOCIVE ET AVEC RISQUE DE DÉPENDANCE



LA BIGOREXIE SEMBLE PLUS MASCULINE,
LES FEMMES PARAISSENT FINALEMENT MOINS NARCISSIQUES...
DU MOINS VIS A VIS DES PERFORMANCES SPORTIVES!

MERCI POUR VOTRE ATTENTION



DR PIERRE-ERIC BAISSÉ (ADDICTÉ REPENTI...OU PRESQUE !)

JUIN 2011