



DEPENDANCE A L'ACTIVITE PHYSIQUE CHEZ LES ULTRATRAILERS: MYTHE OU REALITE ?

**Mémoire présenté pour l'obtention du DESC de médecine du
sport en octobre 2012 par le Dr Elodie GAILLED RAT
CHU Grenoble**

7^e journées du CMBCS, Chamonix 23/11/13, Dr Laurence POLETTI

Introduction

Définition : l'addiction, ou dépendance, est une conduite qui repose sur une envie répétée et irrépressible, en dépit de la motivation et des efforts du sujet pour s'y soustraire

Freud : « besoin primitif » (enfant dépendant de sa mère pour survivre)

Classiquement substances psycho actives, tabac, alcool ...

Baekeland, 1970 : concept d'addiction comportementale à l'activité physique (effets privation exercice physique sur le sommeil)

Objectifs de l'étude réalisée en 2011

Population = coureurs d'ultra-endurance

Proportion de sujets dépendants à l'activité physique ?

Caractéristiques de ces sujets ?



Méthodes

Sujets = coureurs UTMB 2011

- UTMB, 166 km, 9500 m D+**
- CCC, 98 km, 5600 m D+**
- TDS, 109 km, 7100 m D+**
- PTL, 290 km, 22000 m D+**

Auto-questionnaire, 4 langues ≠

- Internet (site UTMB, 3 mois précédant la course, « news letter » juillet 2011).**
- Sur place (remise des dossard, Chamonix, 25-27 août 2011).**



1ere partie descriptive: caractéristiques des sujets

2^e partie = EDS-R (Exercise Dependance Scale Revised)

Validée en français (Laurence Kern, 2007).

Mesure addiction selon 7 dimensions (tolérance, sevrage, manque de contrôle, réduction des autres activités, intention, temps, continuité)

21 items. Chaque dimension représentée par 3 items

Sujet « dépendant »: ≥ 3 dimensions ≥ 15 points

Sujet « non dépendant asymptotique »: ≥ 4 dimensions ≤ 6 points

Sujet « non dépendant symptomatique »: ne remplit pas tous les critères des deux autres catégories

Résultats

1775 questionnaires valides

1151 sur internet (64.8%), 624 sur place (35.2%)

1611 hommes (90.8%), 164 femmes (9.2%)

30-50 ans (74.3%)

Ancienneté pratique 2-10 ans (63.4%), entraînement 4-6 fois/sem (66.4%), 4-7 h/sem (60.1%), ≤ 1 course/mois (90.9%)

En couple (81.7%), activité professionnelle 35-45h/sem(57.7%)

Motivations principales : Dépassement de soi-même 58.6%

Aspect nature/montagne 31%

(perte de poids = seulement 0.3%)

Pas de différence significative selon sexe



Selon l'échelle EDS-R

7% dépendants (7.1% des hommes, 6.1% des femmes)

69% non dépendants symptomatiques (68.4% des hommes, 74.1% des femmes)

24% non dépendants asymptomatiques (24.5% des hommes, 19.7% des femmes)

Différence significative pourcentage dépendants ayant rempli questionnaire sur internet ou sur place (8.6% vs 4.1%)



Caractéristiques des sujets dépendants :



Significativement plus jeunes (âge 30-50 ans = 85%)

Pratique CAP depuis 2 à 10 ans (66.4%)

4-6 fois/sem (67.3%)

4-7 heures/sem (57%)

Pas de différence consommation alcool/tabac/drogues (13.1%) vs non dépendants

Significativement plus souvent besoin irrésistible pratique activité sportive

Discussion

Sujets représentatifs de la population de l'UTMB : 9.2% femmes dans étude, 10% environ dans UTMB

1ere étude sur grand nombre de sujets (1775)

Pourcentage de dépendants selon EDS-R faible (7%), mais critères sévères (≥ 3 dimensions avec score ≥ 15)

Si ajout « non dépendants symptomatiques » (à haut risque de dépendance) : 76% coureurs dépendants ou à risque...

Généralisation à d'autres sports ?

Différence significative dépendants internet/sur place :

- Plus grande facilité d'avouer les symptômes derrière un ordinateur ?
- Dénier plus important à seulement 1-2 jours de la course ?
- Sujets dépendants fréquentant plus les sites internet spécialisés ?

Sujets jeunes (entre 20 et 30 ans) = les plus à risque



Que faire ?

Identifier son addiction :

- **Dépistage ++ : sujets jeunes, pratique intensive**
- **Symptômes de dépendance : besoin d'augmenter la quantité d'activité physique pour atteindre les effets désirés, pratique plus longue que prévu, manque de contrôle, temps consacré à l'activité physique déraisonnable avec réduction ou abandon des autres activités, poursuite de l'activité physique malgré un problème justifiant l'arrêt**
- **Symptômes de sevrage à la privation d'activité physique : culpabilité, dépression, irritabilité, agitation, tension, inquiétude, lenteur, anxiété**

Se faire aider :

- **En parler à ses proches, à son médecin généraliste, à son médecin du sport ...**
- **Soutien psychologique**
- **Eventuellement traitement de type anxiolytique si blessure imposant un arrêt brutal du sport**
- **Consultations d'addiction au sport (Bordeaux, Lille, Grenoble en projet)**

S'organiser :

- **Planifier son entraînement**
- **Respecter les temps de repos**

Prévenir les complications : blessures ou complication ostéo-articulaire, accident cardiovasculaire, surentraînement, burn out, syndrome de sevrage

- ⇒ Bien respecter les consignes médicales lors d'une contre indication à la pratique sportive / bien respecter les durées d'arrêt sportif en cas de blessure (risque de douleurs séquellaires, ou par exemple d'instabilité de cheville en cas d'entorse...)

Et plus globalement :

- Prendre du recul
- Replacer l'activité physique dans son contexte
- Pouvoir envisager plus sereinement un avenir sportif différent



Merci pour votre attention !