

La dépendance au sport : *la bigorexie.*

Par le journaliste, Sébastien Billard.

Nous nous sommes servis de l'article
« *Bigorexie : le sport crée des junkies
presque comme les autres* » du site
rue89.com pour étudier la question de la
bigorexie ou la dépendance au sport.

Notre plan

- Définition
- Existe t-il une limite au sport ?
- La bigorexie
- Le scanner du cerveau d'un athlète
- Prévention ?
- Conclusion

Définition

- Tout le monde connaît les addictions comme celles aux drogues, à l'alcool, à internet, aux jeux ou au tabac, mais on entend beaucoup moins parler de la dépendance au sport (hormis le dopage). Nous avons donc cherché à définir cette dépendance répandue mais peu reconnue.
- La bigorexie est une conduite addictive liée au sport. Une personne qui en souffre affirme ne plus pouvoir se passer de sport, et se sentir mal si elle est obligée de ne pas pratiquer.
- L'addiction est l'attachement nocif à une substance ou à une activité causé par le bien-être ou la satisfaction qu'elle procure. Le sujet de cette dépendance est alors privé de la liberté d'agir autrement.
- Quand on fait du sport, la réaction neurologique peut être comparée à celle de la prise d'une drogue (telle que la morphine). Lors de l'activité physique, la douleur liée à l'effort entraîne la production d'une hormone dite "du stress" qui entraîne à son tour la libération d'endorphines (hormone diminuant la douleur). Elles diminuent le message nerveux de la douleur, ce qui la rend supportable. Le neurone à dopamine (acide aminé augmenter le diamètre des artères du cœur, de l'intestin et surtout des reins) peut alors libérer ses molécules lorsque le signal nerveux de la douleur arrive à lui, ce qui provoque le bien être et l'euphorie ressentis par les sportifs. Cette augmentation de dopamine dans le cerveau et l'effet antalgique des endorphines rendent le sport potentiellement addictif car ils provoquent la mise en place du système de récompense.

Existe t il une limite au sport ?

- Tout effort physique commence et finit au cerveau, précisément au niveau du système nerveux central qui réceptionne, traite, intègre et émet les influx nerveux. Ce dernier prend en premier lieu une décision consciente de commencer une activité physique. Au cours de ce travail, c'est encore le système nerveux central qui gère les sensations physiques qui l'accompagnent. A la fin, que ce soit par fatigue ou pour une autre raison, c'est de nouveau une décision consciente du ressort du système nerveux central d'arrêter ou de diminuer l'intensité de l'effort.
- Il existe des limites afin de ne pas mettre en péril la survie de l'organisme. Ces limites découlent du *"Modèle du Gouverneur Central"* proposé par Timothy Noakes (professeur de l'exercice et de la science du sport). Il s'agit d'une fonctionnalité du cerveau qui contrôle ce que nous pouvons faire et demander à notre organisme et selon lequel tous les systèmes physiologiques seraient régulés de façon complexe afin de prévenir l'apparition d'une « catastrophe » irréversible avant la fin de l'exercice.

La Bigorexie :

- *Effets négatifs :*
- Il est de notoriété publique que le sport est bon pour la santé, il est même conseillé de le pratiquer régulièrement. Alors pourquoi la bigorexie est-elle inquiétante ?
- Comme nous l'avons vu la bigorexie entraîne plusieurs conséquences sur la personne atteinte. Nous allons parler ici seulement des conséquences négatives : (schéma tableau).
- Il y a également d'autres conséquences beaucoup plus psychologiques que physiologiques :

Premièrement, pour la personne atteinte de bigorexie, le fait de faire du sport est devenu semblable à la prise d'une drogue.

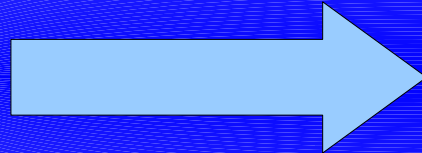
Après arrêt de son sport, le sportif cherche à compenser son manque et peut, parfois, se reporter sur d'autres drogues beaucoup plus nocives telles que les drogues dures.

Pour finir, la bigorexie a également des conséquences sur le poids des sportifs atteints. En effet, le sportif veut toujours être plus mince, plus musclé. Cela atteint parfois des proportions très importantes notamment chez les bodybuilders. Un culte du corps s'installe. Au contraire, lors de l'arrêt contraint ou non du sport, le sportif a tendance à prendre du poids ce qui redevient dangereux pour la santé.

Effets négatifs :

Un neuro-transmetteur

La dopamine



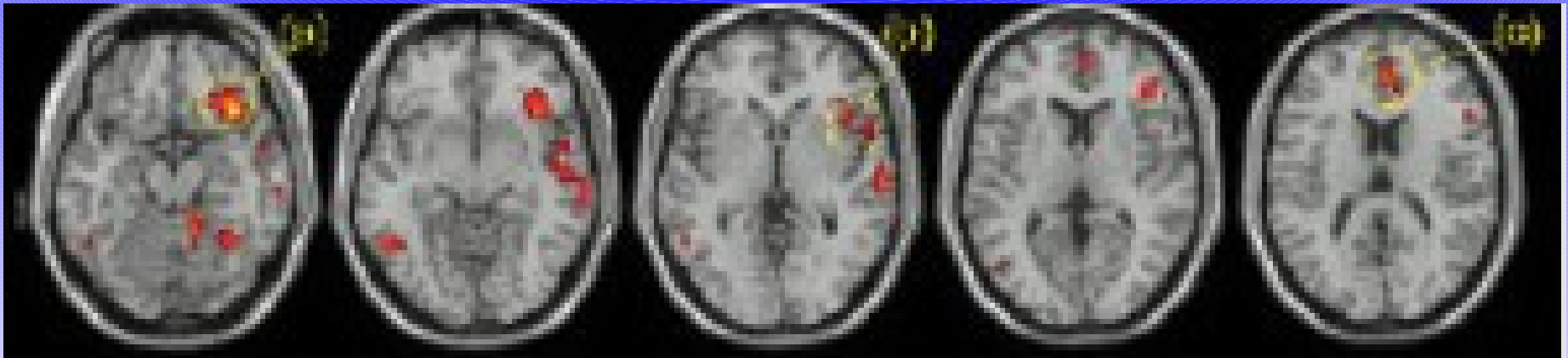
- Délire hallucinations
- Shizophrénie
- Parkinson
- Mouvements anormaux
- Somnolence

• *Effets positifs :*

- Etat euphorique
- Adaptation des neurones
- Anti dépresseur
- Protecteur de neurones
- Meilleures capacités cognitives
- Cerveau plus alerte

Le scanner du cerveau d'un athlète

Le corps humain produit de l'endorphine, ayant des effets analgésiques similaires à la morphine. Depuis longtemps, les scientifiques soupçonnaient que l'euphorie ressentie par les coureurs de fond lors d'un exercice physique intense était due à la libération de ces endorphines dans le cerveau. Grâce à l'imagerie cérébrale, cette hypothèse a pu être prouvée. Ce scanner cérébral réalisé sur un sportif après une course de 2h montre les effets de la course d'endurance sur le cerveau. Les zones en rouge et jaune sont le résultat de l'activation d'un produit radioactif injecté aux coureurs. Après la course, la diminution de cette radioactivité dans cette zone connue pour être liée à l'humeur et l'émotion prouve que les sportifs libèrent massivement au cours de leur effort des endorphines responsables de la sensation de bien-être.



Conclusion

- La dépendance à l'effort est donc bien réelle et visible à l'échelle cellulaire, mais contrairement à la prise de substance addictive, elle n'a pas d'effet nocif sur le corps. On pourrait donc parler d'addiction "positive", mais ce serait sans compter ses aspects psychologiques qui, à l'excès, peuvent être problématiques.
- On retrouve ce facteur de dépendance à travers un autre loisir qu'est la musique. Le plaisir intense ressenti en écoutant de la musique entraîne la sécrétion dans le cerveau de dopamine, un neurotransmetteur servant à valoriser ou récompenser des plaisirs. Ainsi on observe qu'un musicien sécrète également de la dopamine et présente ainsi les mêmes symptômes qu'un sportif atteint de bigorexie.