Véritable phénomène « healthy », de plus en plus de femmes sont devenues complètement accro à l'activité physique. Quand le rapport au corps devient une véritable obsession… Enquête.

Par Ségolène Barbé. Photo Julia Kennedy

Le sportolisme ou l'addiction au sport

Plus de 40 000 coureurs (dont un quart de coureuses) ont pris le départ du 39e marathon de Paris en avril dernier. En 1976, lors de la première édition, ils n'étaient que 130… Dans notre société, soucieuse de forme et de bien-être, le sport a la cote. Les magasins de « running » fleurissent un peu partout, les applications smartphone et autres objets connectés nous incitent à mesurer nos efforts et les calories dépensées, tandis que de nouvelles gourous du fitness – coachs sportives ou mannequins – font un tabac sur Instagram grâce aux clichés de leurs entraînements et de leurs meilleures recettes « healthy » (@iza_goulart, @kayla_itsines, @lucillewoodward…). Autant de bonnes nouvelles… jusqu'à un certain point. Car, aussi bénéfique soit-il pour notre santé, le sport peut aussi faire l'objet d'une véritable addiction, qu'on nomme parfois « sportolisme ».

UNE ADDICTION RECONNUE PAR LES MÉDECINS

« On ne possède pas encore d'indicateurs précis, mais je reçois de plus en plus de personnes dépendantes au sport, notamment des femmes. Dans quelques années, elles seront encore plus nombreuses, ce n'est que le début… », estime ainsi Bertrand Guérineau, psychologue à l'antenne d'addictologie et de prévention du dopage du CHU de Nantes. « C'est une addiction comme les autres, sauf qu'elle est sans substance, un peu comme la dépendance au jeu, explique pour sa part Fabien Peyrou, addictologue et médecin du sport au CHU de Bordeaux. Elle se traduit par l'envie irrépressible de pratiquer une activité physique, l'incapacité à contrôler son temps d'entraînement, la rechute lorsqu'on tente d'arrêter… Elle peut entraîner des dommages collatéraux importants : continuer le sport malgré une blessure, être moins productif au travail, plus absent à la maison… » Socialement valorisée, qualifiée parfois à tort d'addiction « positive », cette dépendance au sport (le plus souvent au fitness, à la musculation, à la course à pied…) est particulièrement difficile à repérer et à admettre. C'est le chemin qu'a dû faire Myriam, 34 ans, qui, au bout de six mois de pratique intensive du fitness, commence à se demander « ce qui ne tourne pas rond chez elle ». « J'en fais environ 10 heures par semaine. J'y pense le matin, dès le réveil, en élaborant mon programme de fitness dans ma tête et parfois, le soir, j'ai encore envie de faire du step, comme une sorte de pulsion, raconte la jeune femme. Je n'ai pas réussi à m'arrêter lorsque j'ai souffert d'une tendinite et ce malgré l'interdiction formelle de mon médecin. Je me contentais de me gaver d'ibuprofène… »

FOLIO

EN QUÊTE PERPÉTUELLE DU CORPS PARFAIT

Lorsqu'on fait du sport, on sécrète des endorphines, des hormones du plaisir, auxquelles on peut devenir accro. Mais les causes de la dépendance sont souvent bien plus profondes. « Les femmes sont soumises à d'énormes prescriptions sociales en termes de canons de beauté, de corps parfaits, comme ceux qu'elles voient tous les jours dans les publicités, les magazines, les abribus… », estime Bertrand Guérineau. Beaucoup essaient ainsi de sculpter leur corps, comme elles se sculpteraient un nouveau « moi ». « J'ai commencé la musculation et le fitness il y a environ deux ans parce que je voulais perdre du poids. Je pesais 62 kg pour 1,69 m, mais je ne supportais pas mon corps », avoue Lucile, 26 ans, qui fait aujourd'hui deux heures de musculation quotidienne, cinq jours sur sept, et a décidé de devenir coach sportive (sa chaîne YouTube : « Fitness attitude »). « C'est vrai que j'ai une obsession du corps parfait. Je sais que je ne serai jamais totalement satisfaite de mon apparence car, dès que j'atteins un objectif, je m'en fixe un autre. Mais j'essaye de rester positive, de me fixer des objectifs accessibles en fonction de ma morphologie », explique la jeune femme, qui a également réorganisé toute son alimentation. Lorsque l'activité physique prend autant de place, les risques de développer des troubles du comportement alimentaire augmentent également. « Beaucoup souffrent aussi d'orthorexie, l'obsession d'une alimentation saine : elles ne mangent plus selon leurs besoins, leurs sensations alimentaires, mais selon des règles qu'elles se fixent, explique Jean-Christophe Seznec, psychiatre et médecin du sport (1). Dans les deux cas, il s'agit d'essayer de contrôler son corps, à travers le sport, à travers son assiette… En étant ainsi dans la maîtrise, on veut éviter de se confronter à ses émotions, tenter de les canaliser. C'est une fausse bonne solution à une angoisse existentielle. »

À tout âge, le sport à haute dose peut venir colmater une angoisse, un manque de confiance en soi…

MAIS ON S'EN SORT…

À tout âge, le sport à haute dose peut venir colmater une angoisse, un manque de confiance en soi… comme une sorte de rituel rassurant. « Lorsque je vais courir le soir, c'est comme une deuxième chance de donner un sens à ma journée. Si j'ai une séance de sport très dure et que j'y arrive tout de même, je suis fière de moi. En termes d'estime de soi, c'est super, surtout quand on a un job pas facile, où on peut être un peu malmenée », raconte Élise, 38 ans, qui court environ trois soirs par semaine (son blog : thankgodirun.com). Ces soirs-là, Élise reconnaît qu'elle ne voit pas ses enfants. « Mais s'ils ont besoin de moi, j'annule, et je n'ai jamais fait passer une réunion de boulot après le sport », assure-t-elle. Comme elle, beaucoup de femmes ultrasportives deviennent des sortes de funambules du quotidien, arbitrant en permanence entre leur « passion » du sport et leur vie familiale, sociale, professionnelle… Pas vraiment dépendantes peut-être, mais pas sereines non plus lorsqu'elles doivent arrêter leur pratique quelque temps. « Pour mes amis, je suis clairement accro, mais pour moi, le sport est un exutoire. Quand je ne peux pas aller courir, je suis vraiment énervée, c'est un manque presque physique, admet Requia, 40 ans (son blog : faitescommemoi.net). J'ai repris récemment après un problème de santé et j'ai trouvé cela tellement grisant de retrouver mes sensations que je n'ai pas été prudente, je me suis blessée… Peut-être ai-je du mal à admettre que je n'ai plus vingt ans. » Peur de vieillir, de ne pas être assez séduisante, besoin d'évacuer la pression du boulot, de remplir le vide de sa vie… C'est souvent en s'interrogeant sur les causes de sa dépendance qu'on fait le premier pas pour s'en sortir, à l'image d'Éléonore, 36 ans, qui, il y a quelques années, est devenue accro. « Je venais de me faire plaquer, je n'avais pas d'enfants, beaucoup de temps libre… En fait, le sport venait combler un vide, dans mon emploi du temps, mais aussi dans ma vie affective. Lorsque j'ai commencé à comprendre ça dans le cabinet d'un psy, j'ai réussi à diminuer petit à petit, à me recentrer sur ce que je voulais vraiment : rencontrer à nouveau quelqu'un… »

(1) AUTEUR DE « J'ARRÊTE DE LUTTER AVEC MON CORPS » (PUF, 2014). SON BLOG : DOCTEUR-SEZNEC.OVER-BLOG.COM.

Gare à la dépendance

Guettez les signaux d'alerte

Mettre son corps en danger, renoncer à une soirée entre amis pour aller courir, être moins efficace au boulot sont autant de signes… « Et aussi lorsqu'on s'éloigne de son idéal au lieu de s'en rapprocher. Exemple, si vous faites du sport pour vous sentir belle et aimable mais que, du fait de vos entraînements, vous ne voyez plus personne, il y a un problème », note Jean-Christophe Seznec.

Interrogez vos motivations

« C'est important de se demander pourquoi on en fait autant : est-ce pour perdre du poids, gagner en confiance en soi, créer du lien avec les autres ? », pointe Fabien Peyrou. Autant de questions qui gagnent à être abordées avec un psychologue ou un addictologue.

Diminuez progressivement

« Comme dans toute addiction, il faut un sevrage, une diminution progressive, déterminer un niveau raisonnable d'activité physique et essayer de s'y tenir », propose Fabien Peyrou. Essayez aussi de varier les loisirs et les plaisirs : faire du sport n'est pas la seule manière de prendre soin de soi.