

Malades de trop et mal courir

Certains coureurs glissent vers un rapport pathologique à leur sport. La course à pied serait-elle une drogue comme une autre ? Explications.



Patrick Crettenand, physiothérapeute du sport à Sion.

Pratique encouragée par tous les milieux soucieux de notre santé physique et mentale, la course à pied a plutôt bonne réputation. Pourtant, les revers de la médaille existent. Et parmi ceux-ci, le plus sournois : la dépendance qui transforme le sportif

vertueux en un toxicomane de l'effort. L'idée que la course à pied agirait sur ceux qui la pratiquent un peu trop goulûment, comme une drogue, est née dans les années 1990. Des recherches ont alors démontré que le corps humain produisait des substances

endogènes proches des tranquillisants et opiacés. Parmi celles-ci, l'endorphine, connue aussi sous le nom évocateur d'hormone du bonheur.

L'activité physique favorise sa production. Les coureurs au long cours éprouveraient même un moment d'extase appelé aussi le « runner's high », une sorte de shoot qui se produit lors d'un effort prolongé au-delà de 30 minutes. L'endorphine stimule également la sécrétion naturelle d'une neurohormone appelée la dopamine. « De récentes recherches ont montré que les sujets chez qui la dopamine était faiblement disponible seraient plus exposés à la pratique addictive », explique Patrick Crettenand, physiothérapeute du sport à Sion, et qui s'est penché sur la question de la bigorexie, le terme pour qualifier la dépendance à l'activité physique.

Cercle vertueux ou vicieux ?

Toutefois, ces raisons physiologiques ne peuvent être évoquées comme facteur unique favorisant l'addiction au sport. « Lors d'un effort, le corps produit beaucoup d'autres neurotransmetteurs qui notamment interviennent pour soulager la douleur et favoriser la détente. Mais leur effet n'est pas comparable à la prise de substances », relativise Barbara Broers, médecin adjoint au Département de médecine communautaire et de premiers recours des Hôpitaux Universitaires de Genève. Celle-ci ajoute qu'en matière de dépendance, « plus le produit agit



vite, plus l'addiction à celui-ci devient inévitable et important ». Ce n'est pas le cas de la course à pied. C'est donc ailleurs qu'il faut chercher les raisons qui conduisent le sportif vers un rapport pathologique à sa pratique. « Dans toutes les addictions, il y a un dénominateur commun, la notion de plaisir, explique Patrick Crettenand. Mais, dans le cas de la bigorexie, contrairement aux formes classiques de toxicomanie, nous sommes face à un comportement qui est à la fois source de plaisir et un outil visant à s'écarter d'une sensation de malaise. Le problème réside dans l'impossibilité de le contrôler. » Tant que le coureur trouve dans son sport un épanouissement, un regain d'énergie, un sentiment de liberté, on considère qu'il est dans une dépendance positive, une sorte de cercle vertueux. Quand bascule-t-il ? « Lorsque la course prend un caractère exclusif et excluant », explique le physiothérapeute. On observe même chez certains un changement de vie comme le souligne le docteur Dan Véléa, du centre médical Marmottan à Paris, dans un article sur le sujet : « Les personnes décrivent des changements majeurs : vestimentaires, alimentaires, dans leur mode de vie, dans les loisirs (qui deviennent liés à la pratique sportive), le choix d'une partenaire souvent issue du même milieu pratiquant ».

La déviance devient visible aussi lorsque le coureur sent le besoin d'augmenter ses doses d'effort, pour obtenir les mêmes effets. Autre élément révélateur, l'incapacité dans laquelle se trouve le sportif d'arrêter son entraînement, malgré la fatigue et même des blessures. On peut alors observer des symptômes de sevrage : irritabilité, culpabilité, insomnies.

« Le principe de l'addiction à l'exercice physique tient aussi dans l'usage d'une

situation routinière », ajoute le physiothérapeute. En effet, un facteur déterminant dans la bigorexie est la ritualisation des entraînements, tout autant que certaines obsessions, comme le contrôle du poids.

« En profiter sans être esclave »

La dépendance à la course à pied tient donc moins du nombre de kilomètres avalés par jour ou par semaine que d'une altération comportementale. L'élite serait d'ailleurs moins concernée que l'amateur, car elle est entourée, conseillée et entièrement tournée vers des objectifs de performance, où, comme le rappelle Patrick Crettenand : « Le trop est souvent l'ennemi du bien ». Mais dans le peloton des amateurs éclairés, un certain nombre galope sur le fil du rasoir, sans le savoir ni l'avouer. « Le sportif concerné, très investi dans son activité, n'a pas la capacité de prendre du recul. Il met en place un mécanisme de déni avec des stratégies de justification, remarque Patrick Crettenand. Tout cela est rendu encore plus complexe par l'idéologie ambiante qui plane au-dessus du sport en tant qu'activité profitable pour la santé, aux effets bénéfiques indiscutables. S'ajoute à cela le fait que le sportif, quel que soit son niveau, est admiré, voire adulé. Ces éléments vont renforcer ce comportement plutôt que de l'en éloigner. »

Un événement extérieur, souvent, déclenche la prise de conscience, comme une blessure, ou d'autres fractures sociales, familiales et professionnelles. Pour autant, faut-il lâcher la course à pied ? « La solution idéale est d'être capable d'en profiter sans être esclave. Et de ménager une large place à des activités autres que sportives », conseille Patrick Crettenand. **E.L.**