

le sport, un produit à consommer avec modération

Pour évacuer son stress? le sport. Pour garder la ligne? le sport. Pour oublier la déprime? le sport, bien sûr. Erigé en remède sain et sans danger, le sport soignerait donc tous les bobos du XXI^e siècle. Ce serait oublier qu'il peut susciter, chez le sportif, d'importantes addictions.

Trois questions à Marc Valeur, médecin-chef de l'hôpital Marmottan (Paris XVI^e)

Ces trois dépendances représentent toutes des conduites à risque. Le sport fragilise en coupant de toute vie normale. Les sportifs sont vulnérables surtout à l'arrêt du sport intensif : il y a un besoin physiologique de faire du sport ou de retrouver des sensations oubliées. Avec l'addiction à l'activité physique, on remarque un besoin de ressentir les sensations. On constate même parfois une dépendance physiologique au sport, un besoin d'endorphines ou d'adrénaline. Les sportifs peuvent être aussi attachés à l'image de leur corps.

Il existe pourtant une différence : avec le jeu ou les drogues, il n'y a pas de savoir-faire. Il suffit de glisser une pièce dans une machine à sous ou de se piquer avec une seringue, il n'y a aucun investissement physique, contrairement au sport.

Peu de patients se déplacent pour ce genre de pathologie. Le diagnostic n'est pas facile à établir, car les sportifs s'en rendent compte après coup. Durant leur carrière, ils ne s'interrogent pas sur ce qu'ils font. La prise de conscience s'effectue après la retraite.

En plus, la dépendance au sport se transforme, évolue vers d'autres pathologies telles que l'obésité, la surconsommation de tabac, de drogues, les jeux d'argent. Lorsque l'on parle avec eux, on se rend compte qu'au départ il y a une addiction au sport qui a dégénéré.

On diabolise beaucoup trop le dopage. D'un côté, on affirme que le sport est bon pour la santé, inculque des nobles valeurs aux jeunes, de l'autre que le dopage est l'ennemi du sport. Le dopage n'est pas diabolique, et le sport n'est pas le remède miracle aux problèmes sociaux. En fait le plus nocif dans le sport, c'est la logique de compétition. On parle malheureusement plus du dopage que de l'addiction au sport, qui mène à d'autres dépendances.

L'addiction positive. Voici comment était qualifié l'abus d'activités physiques dans les années 70. Dans un souci de différencier le sport de la toxicomanie ou d'autres dépendances, le docteur William Glasser versait à cette époque dans le paradoxe et gommait les aspects négatifs de l'addiction. Depuis les avis ont bien changé.

A l'hôpital Marmottan (Paris XVII^e), établissement spécialisé dans l'examen de toutes les addictions, des médecins reprennent l'idée d'une dépendance au sport mais n'hésitent plus, cette fois, à parler d'une véritable addiction, prenant à rebours les a priori positifs de la société concernant l'activité physique. Pour le compétiteur pris dans le tourbillon du sport, sa vie se résume très vite à son unique passion. Les occupations ne tournent alors plus qu'autour de cette pratique, la performance est érigée en besoin et devient un but ultime, et la rencontre de l'âme sœur peut même se faire au sein du sport que pratique l'accro. Pour évoquer ces cas extrêmes, les Anglo-saxons vont jusqu'à parler de complexe d'Adonis, note Dan Véléa, docteur en médecine à l'hôpital Marmottan. Le sport vient pallier une dégradation du corps humain et révèle surtout une grande préoccupation quant à sa propre image. Le compétiteur rentre dans l'addiction à partir du moment où les soins du visage et du corps prennent une place excessive dans la vie quotidienne, ou encore quand le temps passé à scruter ses moindres défauts anatomiques dans la glace occupe une place trop importante.

Dans L'addiction à l'exercice physique, Dan Véléa répertorie les caractéristiques de cette pratique sportive outrancière et démontre qu'ils s'approchent de la toxicomanie. Ainsi, le sportif zélé aura tendance à vouloir résoudre tous ses problèmes, y compris affectifs, par le sport, et surtout en cas de sevrage, on notera chez lui une forte propension à se mettre en colère, une tendance à la dépression et même parfois à se réfugier dans la nourriture.

D'une addiction à une autre

Si le concept d'addiction au sport peut surprendre, c'est que la société encourage l'activité physique et favorise la concurrence ou du moins la compétition entre les individus. Souvent lorsque tous les signes d'une dépendance classique sont réunis, l'accro n'est pas conscient de sa dépendance, et ne consulte pas de médecin (voir entretien ci-contre). S'il se rend finalement dans un établissement médical, comme celui de Marmottan, c'est que l'addiction au sport ouvre parfois la voie à d'autres dépendances. Marc Valeur, médecin-chef de cet établissement, note que le but du sport s'approche de celui, par exemple, de la toxicomanie : « la pratique d'un sport extrême et la consommation de drogues visent le même objectif : la recherche de sensations fortes », explique-t-il. Dans certaines disciplines, la prise de stupéfiants accompagne la prise de risque : dans les années

1980, « des alpinistes consommaient du cannabis pour magnifier le vertige, pour transformer ce qu'ils ressentaient en sentiment planant. (...) On constate souvent cette association. » La quantité de cas ne touche pas toujours au sport professionnel, même si le médecin-chef confirme que des sportifs professionnels, footballeurs notamment, sont passés dans les murs de Marmottan, pour divers problèmes d'addiction. Marc Valeur se souvient « d'un jeune homme venu consulter à l'hôpital. Son jeu consistait à voler des voitures de sport pour rouler à des vitesses très élevées. Pour surenchérir, il décida de s'arrêter devant des commissariats avec ces voitures volées puis de klaxonner jusqu'à ce que les policiers finissent par le prendre en chasse. Enfin, pour repousser un peu plus les limites, il continua ces courses-poursuites après avoir vidé une bouteille de whisky. » Si la toxicomanie reste un cas extrême, d'autres addictions peuvent accompagner le sportif, comme la dépendance aux jeux d'argent. « Que ce soit la toxicomanie ou l'addiction aux jeux, il s'agit toujours de trouver sa limite. Il y a une extase, une jouissance à tout mettre sur le tapis. Les accros au jeu adoptent une conduite ordalique, ils remettent leur destin au jugement de Dieu », analyse Marc Valeur. Le sport peut être bon pour la santé, encore faut-il pouvoir s'arrêter à temps, avant d'ouvrir la porte du bar ou celle du casino.

Matthieu Deprieck