

Sport et dépendance : les liaisons dangereuses

***L'activité physique est-elle une drogue comme une autre ?
Un accro témoigne, un médecin répond.***

ESTELLE LUCIEN

«**Je me considère comme un toxico.** Je ne veux pas savoir pourquoi je fais du sport, j'ai peur d'être déçu.» Et du sport, Stéphane Cand en fait beaucoup. Vraiment beaucoup. Lors du 22e Forum addictions, consacré aux liens entre le sport et les conduites addictives, organisé à Genève en novembre dernier, ce jeune père de famille de 36 ans était venu raconter son petit train-train quotidien. «En hiver, je fais entre quinze et vingt heures de sport par semaine. En été, je parcours à vélo entre 150 et 200 km par jour.» En 2004, son trip avait été d'avaloir trente marathons en neuf mois. En 2005, il a couru pendant 168 heures sur un tapis roulant. Ce qui fait 521 km sous la semelle. «Pour 2009, j'ai le projet de boucler 20 fois le tour du lac Léman à vélo et en dix jours.» **Stéphane Cand** est un brin hyperactif, pour ne pas dire qu'il est complètement accro à l'effort. «C'est mon corps qui le demande», avoue-t-il.

Un marathon comme sortie d'entraînement

A l'heure où la majorité de la population n'est pas assez active, il existe, comme Stéphane, quelques fous furieux qui pêchent par excès inverse. Foldingues du footing ou de la bicyclette, ils s'imposent des défis hors norme, se retrouvant sous la dénomination des amateurs d'épreuves appelées «ultras». «Pour les *ultras*, explique notre spécialiste, un marathon (42,195 km), c'est une sortie d'entraînement.» A de telles doses, le sport serait-il une drogue comme une autre? «Il ne faudrait pas que cela soit une excuse pour ne pas en faire», s'empresse de répondre Barbara Broers, médecin adjoint au Département de médecine communautaire et de premier recours des HUG. «Pour l'instant, il n'y a pas de diagnostic validé établissant une dépendance à l'activité physique», précise la praticienne.

En bon médecin, elle rappelle que bouger au quotidien entre trente et soixante minutes est très largement bénéfique pour la santé physique et mentale. «Notre corps a été sélectionné pour bouger. Une activité modérée entraîne des changements au niveau des neurotransmetteurs. Dans les cas légers et moyens de dépression, elle remplacerait même les médicaments.» Cette déferlante d'hormones serait-elle à l'origine du «runner's high», l'extase du coureur? Après au moins une heure de course, il ressentirait un moment de bien-être intense, décrit comme un *shoot*. «Dans les années 60, on a tout fait pour prouver qu'il y avait un lien entre le taux d'endorphine (morphine endogène), hormone du plaisir, et cet état d'exaltation. Mais depuis une dizaine d'années, on a trouvé que lors d'un effort, le corps produisait beaucoup d'autres neurotransmetteurs, dont les endocannabinoïdes qui interviennent notamment pour soulager les douleurs et favoriser la détente. Mais ce n'est en rien comparable à une prise de substance.» Barbara Broers précise en effet qu'en matière de drogue, plus son effet est rapide, plus l'addiction à celle-ci est inévitable et importante. «Le sport n'entre pas dans ce tableau.» Autrement dit, un footing ne saurait remplacer un *shoot*.

Troubles compulsifs

En revanche, si l'on considère la définition de l'addiction comme une perte de contrôle sur l'usage d'un produit ou d'un comportement, la débauche d'activité sportive n'en est pas si éloignée. «Sans être la cause première d'une accoutumance, l'hyperactivité physique peut être associée à des troubles psychologiques, comme l'anorexie», relève le médecin. «Le principe de l'addiction à l'exercice physique tient dans l'usage d'une situation routinière (la pratique d'un geste répétitif, sans satisfaction immédiate), afin d'obtenir une augmentation de l'estime de soi, à travers une multitude d'effets physiques et psychiques», explique dans un article, le Dr Dan Velea, psychiatre et addictologue à l'Hôpital Marmottan, à Paris.

Le comportement du sportif devient inquiétant quand celui-ci continue de s'entraîner malgré une blessure, malgré des effets négatifs et la baisse de ses performances. Quand son activité intense

crée des conflits avec sa famille, ses amis, son employeur. Privé de son exercice, il peut ressentir des phénomènes de sevrage, comme la culpabilité ou l'irritabilité. Plusieurs échelles existent pour évaluer cette drogue à l'effort, moins physique que psychologique. Mais aucune ne fait l'unanimité. «On y trouve des remarques comme *courir sous la pluie*, relève Barbara Broers. Mais on ne peut pas dire que cela soit pathologique!»

Une question de normes

Et Stéphane Cand, il en pense quoi? Quelle est sa limite? D'un point de vue sportif, il n'en a pas. «C'est ça le problème. Mais je ne suis pas un toxicomane au sens où je ne suis pas prêt à laisser ma famille ni mon travail.» Tout est affaire de normes que chacun s'impose, quand ce n'est pas la société qui les dicte. «Aujourd'hui, on observe une tendance à la sédentarité», regrette Barbara Broers. Dans ce contexte, être actif, c'est ne plus être vraiment dans la norme.» Et le médecin d'ajouter: «On peut se passer totalement de cannabis, d'alcool, de tabac. Dans ces dépendances, la norme zéro existe. Mais l'activité physique fait partie des choses vitales, comme manger.»



Accros au sport. *Le comportement du sportif devient inquiétant quand il s'entraîne malgré une blessure, quand son activité crée des conflits avec son entourage et que, privé de son exercice, il ressent de la culpabilité et devient irritable. (D. FAVRE)*



G. MEYRAT