

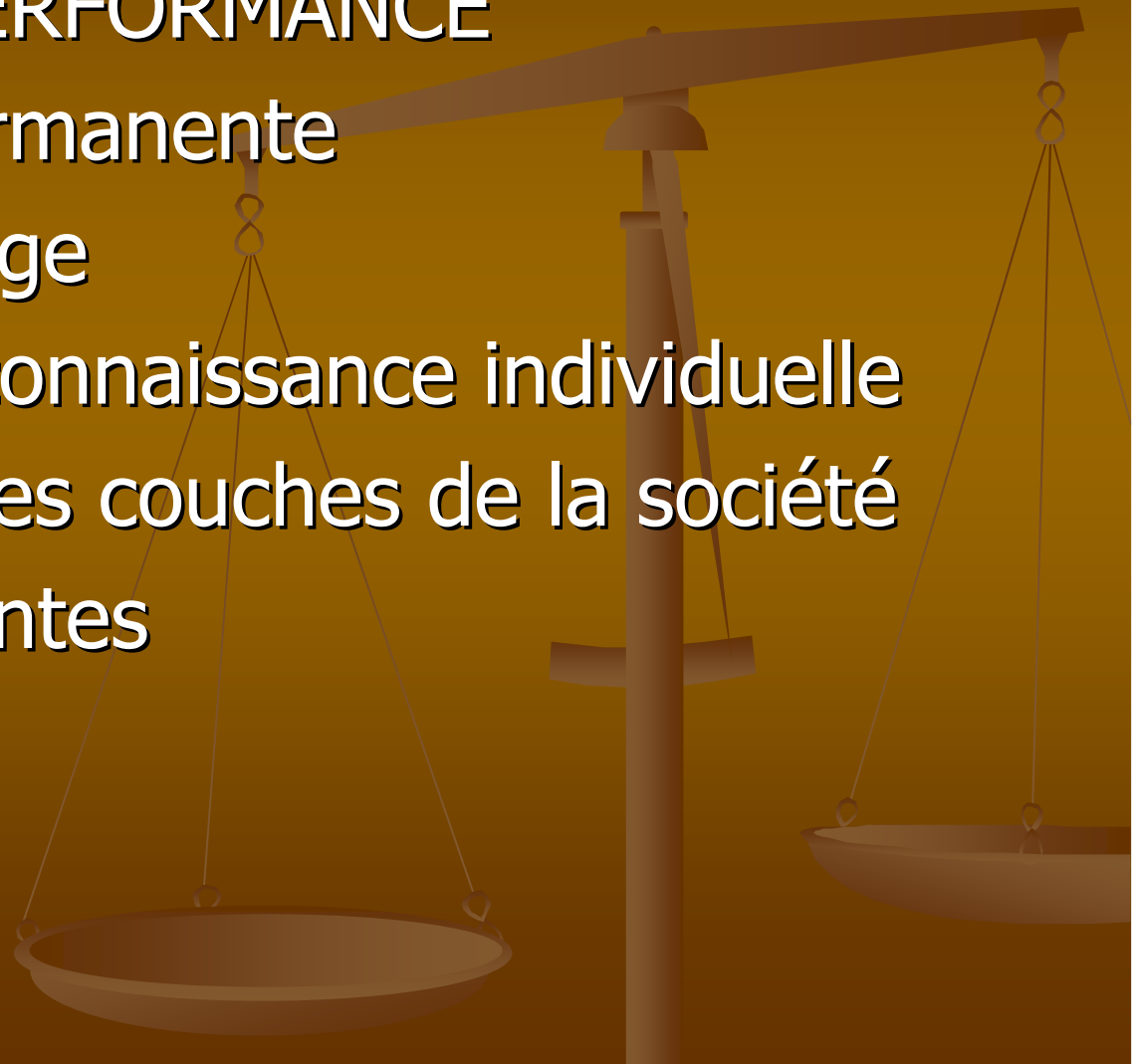
Sport, Dopage & Addiction



Claude Cayrac
Professeur-Coordinateur
CREPS Toulouse

Situation complexe

- Société de la PERFORMANCE
- Compétition permanente
- Culture de l'image
- Difficulté de reconnaissance individuelle
- Touche toutes les couches de la société
- Conduites dopantes



QU'EST-CE QUE
JE VOUS SERS?

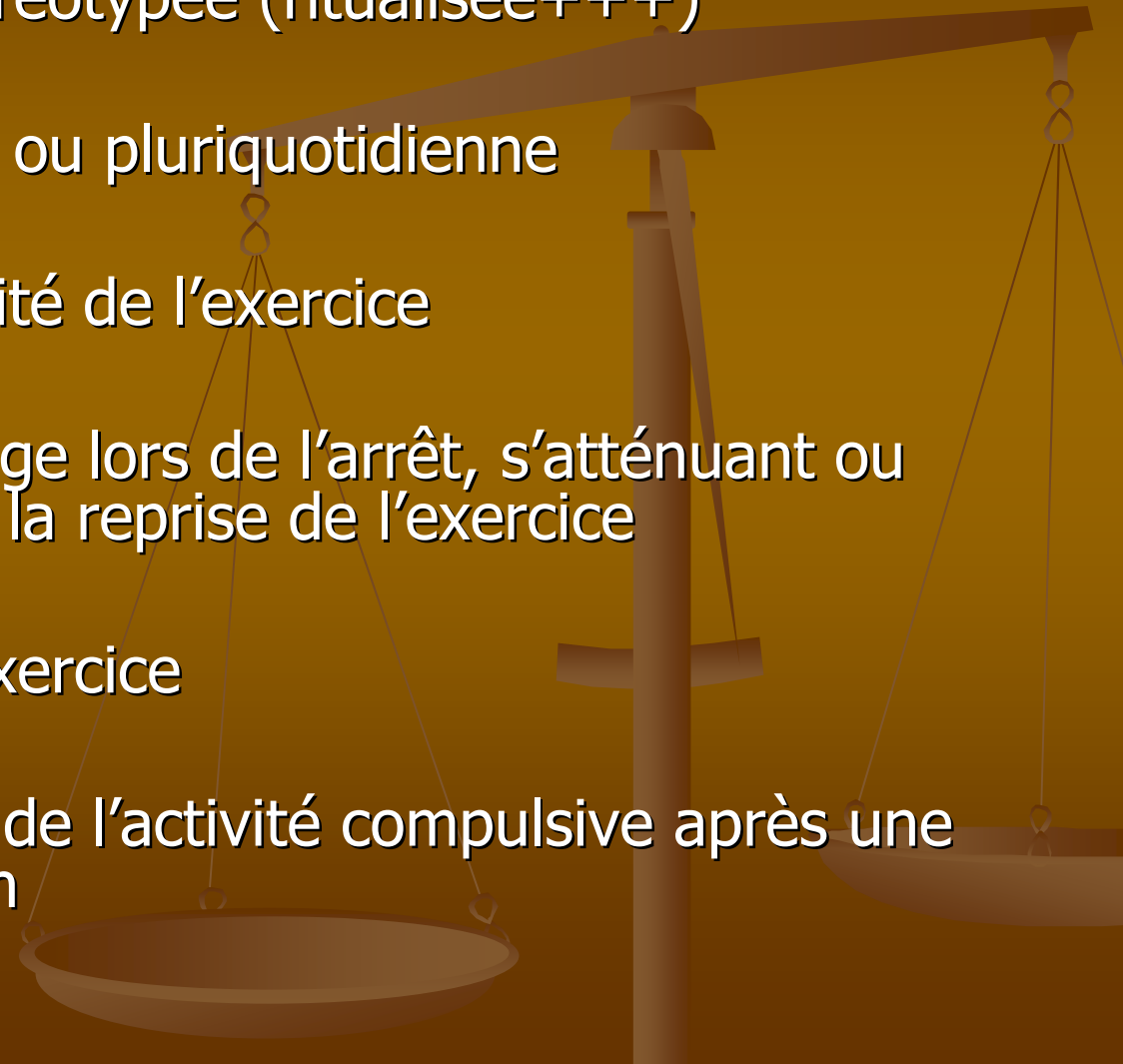
COMME D'HABITUDE,
DEUX PETITES DOSES DE DHEA,
UNE PINCÉE DE MÉLATONINE,
ET UN ZESTE DE JUVENON!



Sport : un paradoxe ?

- « Solution » au malaise social
- Meilleure intégration socio-professionnelle,
- Paix sociale voire développerait un meilleur climat social (« opium du peuple »)
- Censé gommer les « inégalités sociales »
- Or, hiérarchisation systématique (« meilleurs » gagnent)
- Les études sont inquiétantes :
les jeunes qui ont une pratique sportive intensive :
 - consomment **plus de substances psychotropes ou dopantes** que les autres.
 - Plus de conduites **violentes**
 - effet de groupe (« *troisième mi-temps* »),
 - **forte recherche de sensations et de performance.**

Sport Pathologique

- Activité physique stéréotypée (ritualisée+++)
 - Pratique quotidienne ou pluriquotidienne
 - Tolérance de l'intensité de l'exercice
 - Symptômes de sevrage lors de l'arrêt, s'atténuant ou disparaissant lors de la reprise de l'exercice
 - Besoin compulsif d'exercice
 - Réinstallation rapide de l'activité compulsive après une période d'interruption
- 

Sport Pathologique

- Poursuite de l'exercice physique intense **malgré** des conséquences physiques ou psychologiques graves causées, aggravées ou prolongées par le sport
- Difficultés ou conflits (le sport passe avant tout)
 - Relationnels (familiaux, amicaux)
 - Professionnels...
- Le sujet s'oblige à perdre, ou prendre du poids en suivant un « régime », pour améliorer ses performances = troubles du comportement alimentaire (jusqu'à l'orthorexie et/ou la bigorexie)



Addiction au sport



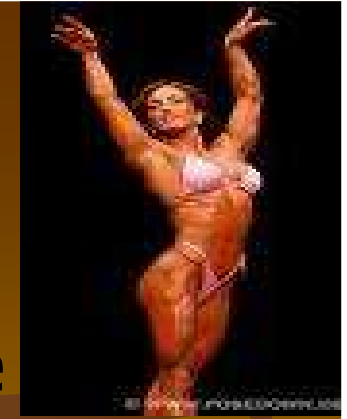
- La pratique excessive du sport apparaît comme une forme d'addiction.
- L'addiction sportive commence par :
 - des **excès**,
 - **recherche de plaisirs** (activation des circuits de la récompense, etc.) et **désinhibition** à travers la pratique sportive,
 - **Boost adrénérgique, dopaminérgique, endorphines ?...**
 - qui va aboutir à l'installation d'un **besoin irréprensible**
 - dans certains cas des signes de sevrage.

Critères de dépendance à l'exercice

(D. VEALE, 1991)

1. Réduction du répertoire des exercices physiques conduisant à une activité physique stéréotypée, pratiquée au moins une fois par jour.
2. L'activité physique est plus investie que tout autre.
3. Augmentation de la tolérance de l'intensité de l'exercice, d'année en année.
4. Symptômes de sevrage avec tristesse lors de l'arrêt (volontaire ou contraint) de l'exercice physique.
5. Atténuation ou disparition des symptômes de sevrage à la reprise de l'exercice.
6. Perception subjective d'un besoin compulsif d'exercice.
7. Réinstallation rapide de l'activité compulsive après une période d'interruption.
8. Poursuite de l'exercice physique intense en dépit de maladies physiques graves causées, aggravées ou prolongées par le sport. Négligence des avis contraires donnés par les médecins ou les entraîneurs.
9. Difficultés ou conflits avec la famille, les amis ou l'employeur liés à l'activité sportive.
10. Le sujet s'oblige à perdre du poids en suivant un régime, pour améliorer ses performances.

Addiction à l'exercice



- Usage d'une situation routinière (la pratique d'un geste répétitif, sans satisfaction immédiate),
- Augmentation de l'estime de soi, à travers une multitude d'effets physiques et psychiques.
- Appartenance au groupe = pratique dans « cercles fermés » (caste)
- Besoin de reconnaissance (reproduction comportement des pairs, etc.)
 - Culturistes : TOUT réside dans l'appropriation de ce style de vie qui devient la seule manière d'exister... Surinvestissement +++

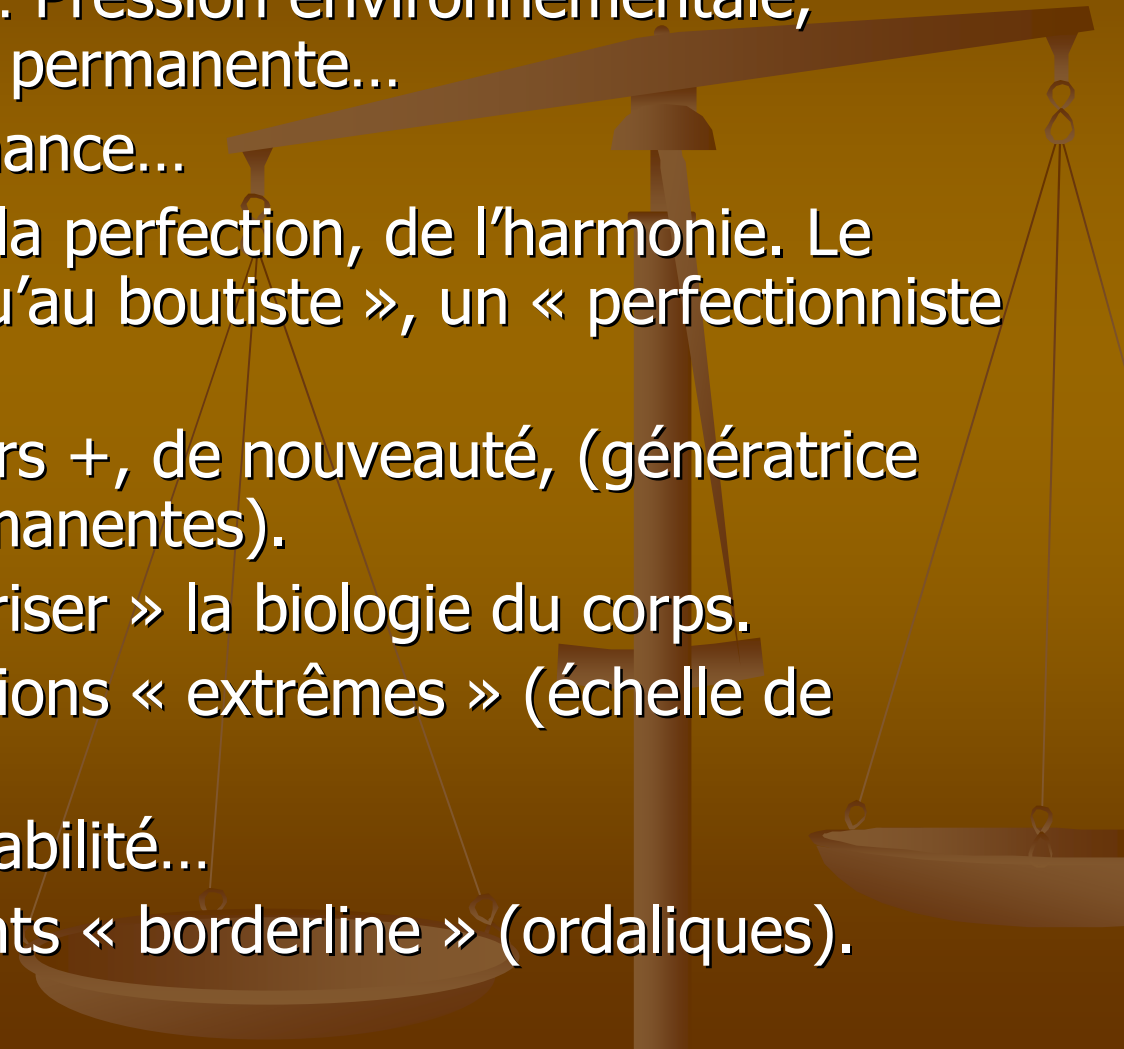


Sportif de haut niveau



- Pratique intensive et de longue durée.
- « Sacrifice » de sa jeunesse (vie sociale entre parenthèses et limitée au cercle des pairs)
- Investissement sans mesure
- Acceptation d'un processus psychique lié à la transformation corporelle,
- Maîtrise et programmation de la transformation corporelle confronte (souvent) l'individu aux limites de ses compétences psychomotrices.
- Reconnaissance individuelle et sociale : les performances sont « appréciées » par un public de plus en plus exigeant (intransigeant).

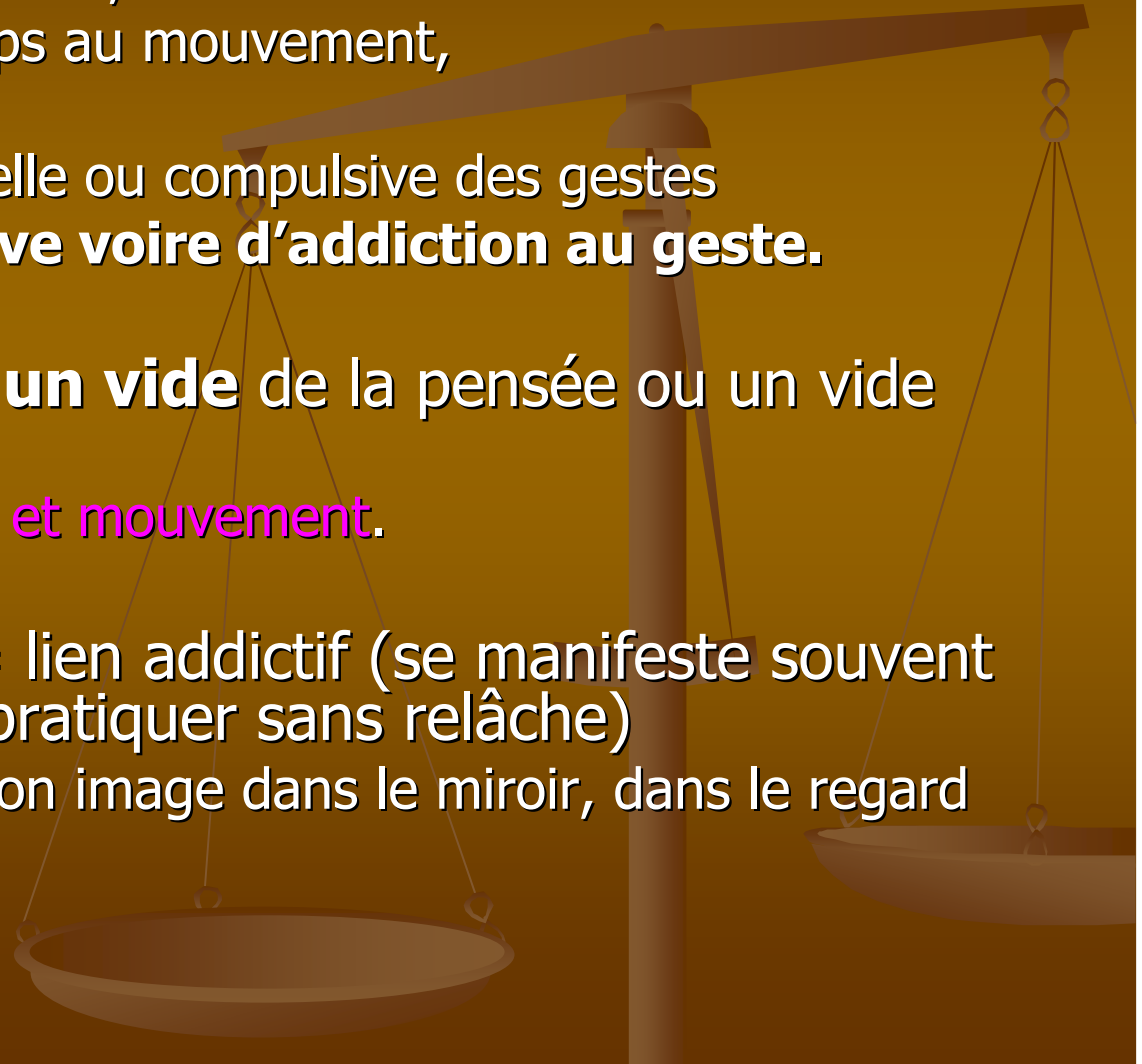
Sportif de haut niveau

- Récompense sous forme de médailles, d'applaudissements... Pression environnementale, institutionnelle quasi permanente...
 - Enjeux de la performance...
 - Recherche l'idéal de la perfection, de l'harmonie. Le sportif est un « jusqu'au boutiste », un « perfectionniste obsessionnel ».
 - Recherche de toujours +, de nouveauté, (génératrice d'insatisfactions permanentes).
 - Sentiment de « maîtriser » la biologie du corps.
 - Recherche de sensations « extrêmes » (échelle de Zuckerman).
 - Sentiment d'invulnérabilité...
 - Parfois comportements « borderline » (ordaliques).
- 

Sportif pathologique



- Pour certains sportifs
 - répétition d'entraînements,
 - accoutumance du corps au mouvement,
 - ritualisation
 - répétition obsessionnelle ou compulsive des gestes
 - dimension **compulsive voire d'addiction au geste.**
- Nécessité de **remplir un vide** de la pensée ou un vide affectif
 - L'objet investi = **sport et mouvement.**
- Ce **besoin compulsif** = lien addictif (se manifeste souvent par une nécessité de pratiquer sans relâche)
 - contrôler sans cesse son image dans le miroir, dans le regard des autres.



Effets



- Sport : un « stupéfiant » comme remède à la souffrance corporelle ou psychique.
- **Effets recherchés :**
 - contre « *la pensée douloureuse* »
 - Anesthésique
 - recherche de sensations liées à la valorisation des états douloureux (culturistes)
 - Contre la passivité, l'ennui et la solitude

Running Addiction Scale

Chapman et Castro, 1990



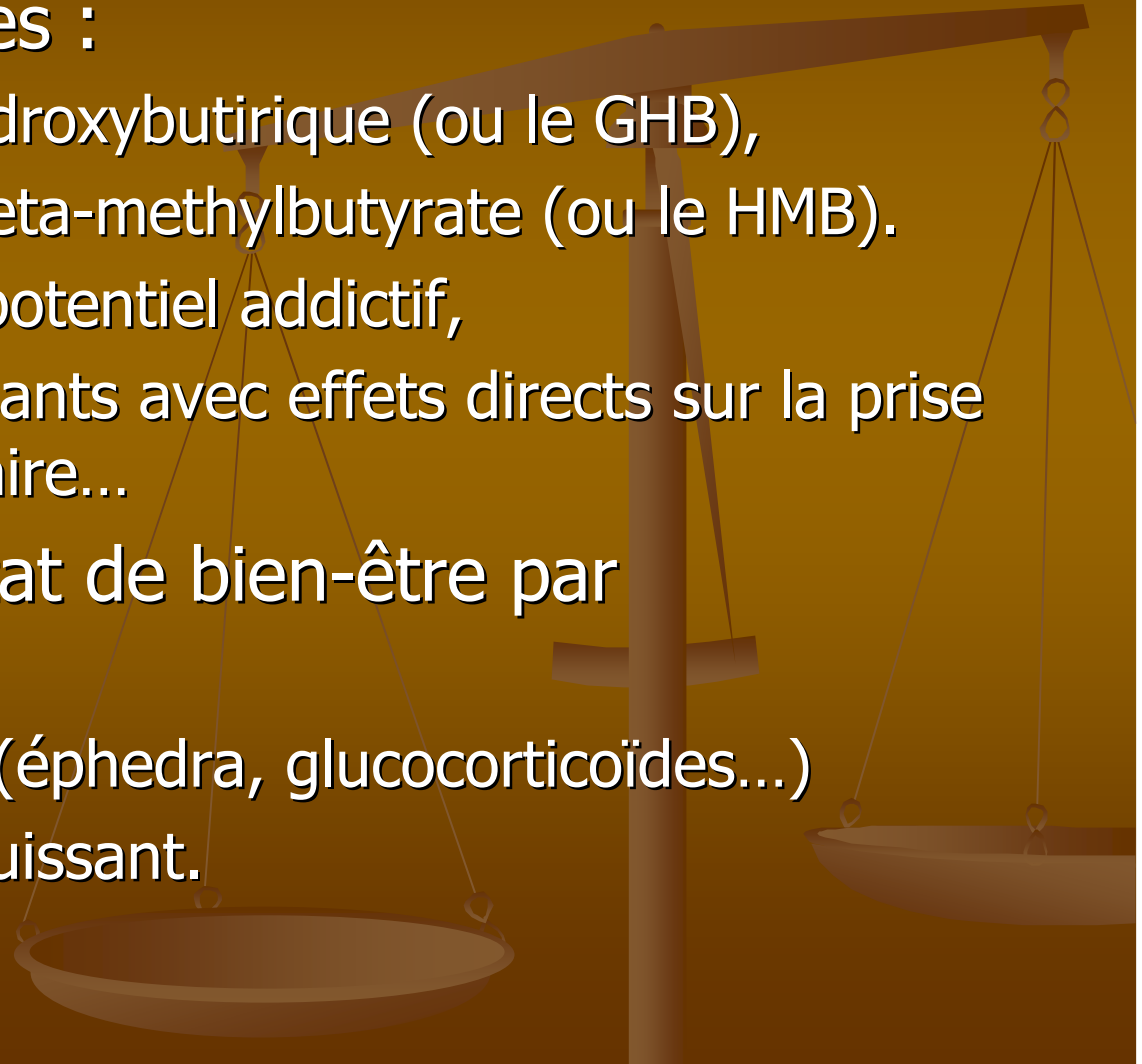
1. Je cours très souvent et régulièrement (+ 1)
2. Si le temps est froid, trop chaud, s'il y a du vent, je ne cours pas (-1)
3. Je n'annule pas mes activités avec les amis pour courir (- 1)
4. J'ai arrêté de courir pendant au moins une semaine pour des raisons autres que des blessures (- 1)
5. Je cours même quand j'ai très mal (+ 1)
6. Je n'ai jamais dépensé d'argent pour courir, pour acheter des livres sur la course, pour m'équiper (- 1)
7. Si je trouvais une autre façon de rester en forme physique je ne courrais pas (- 1)
8. Après une course je me sens mieux (+ 1)
9. Je continuerais de courir même si j'étais blessé (-1)
10. Certains jours, même si je n'avais pas le temps, je vais courir (+ 1)
11. J'ai besoin de courir au moins une fois par jour (+ 1)



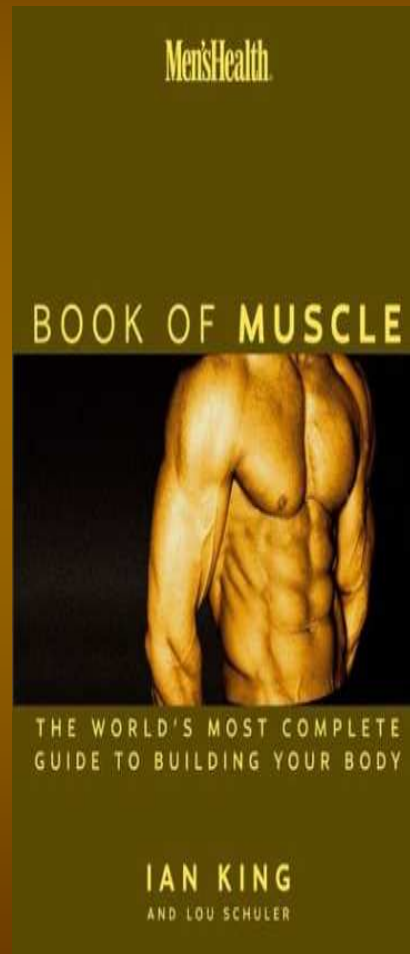
Culturistes



- Prise de substances :
 - l'acide gamma-hydroxybutyrique (ou le GHB),
 - le bêta-hydroxy beta-methylbutyrate (ou le HMB).
 - Substances avec potentiel addictif,
 - Stéroïdes anabolisants avec effets directs sur la prise de masse musculaire...
- Recherche d'un état de bien-être par
 - Désinhibition
 - Effet euphorisant (éphedra, glucocorticoïdes...)
 - effet antalgique puissant.



DEPENDANCE CULTURISME



Critères de dépendance au body-building (D. Smith, 1998)²⁸

1. Je m'entraîne même quand je suis malade ou grippé.
2. Il m'est arrivé de continuer l'entraînement malgré une blessure.
3. Je ne raterais jamais une séance d'entraînement, même si je ne me sens pas en forme.
4. Je me sens coupable si je rate une séance d'entraînement.
5. Si je rate une séance, j'ai l'impression que ma masse musculaire se réduit.
6. Ma famille et/ou mes amis se plaignent du temps que je passe à l'entraînement.
7. Le body-building a complètement changé mon style de vie.
8. J'organise mes activités professionnelles en fonction de mon entraînement.
9. Si je dois choisir entre m'entraîner et travailler, je choisis toujours l'entraînement.

Culturistes



- Addiction générée par effet de manque :
 - Cures d'androgènes durant lesquelles croissent niveaux de Force et de performance
 - ✦ Espaces intercures deviennent difficiles (on n'accepte plus la « normalité » car on a connu « l'exceptionnel »)
 - Sentiment de toute puissance qui s'effondre
 - ✦ Surstimulation de la libido per cure et terrible sentiment d'impuissance post cure = incitation +++ à ne plus respecter d'espace inter cures...
- Incidences multiples :
 - Temps considérable passé à se procurer le produit, attendre ses effets
 - Abandon des activités sociales ou de loisirs
 - Poursuite de l'utilisation de la substance malgré connaissance du danger potentiel
 - Substances toujours prises en quantité et sur des durées supraphysiologiques +++
 - Comportements psychotiques
 - Agressivité, irascibilité, etc.

Conclusion

- Sport : situation complexe et paradoxale
- Exacerbation de « fragilités »
- Surinvestissement pathologique
- « Sport Addicts »
- Anticiper reconversion « difficile » chez sportifs HN
- Dopage ou conduites dopantes
- Autres formes de dérives...
- Quid de la poule et de l'œuf ???

