Croix-Bleue romande

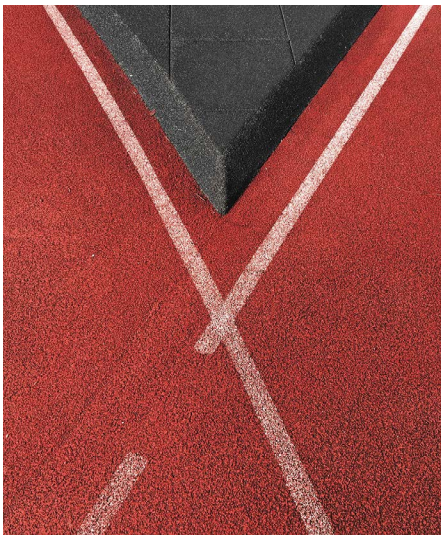
N° 30 - Décembre 2022

Exister

Journal de la Croix-Bleue romande

SPORT
ET ADDICTIONS

PRÉVENIR | CONSEILLER | ACCOMPAGNER



SOMMAIRE

4-5 Le sport, une fenêtre thérapeutique selon les sciences du sport. Interview

6-7 Lutte contre le dopage : tricherie ou pathologie ?

8-9 Une championne de tennis nous raconte son histoire Interview

10-11 L'Association Boulimie Anorexie fête un anniversaire sportif Interview

12 Une action pour l'enfance du Lausanne Hockey Club

13 La prévention dans et par le sport : « cool and clean »

14 Boyzaround : la dance et le mouvement face aux addictions

15 Accompagnement : La gym douce pour reprendre pied

16 Un groupe sport-loisirs pour les bénéficiaires actifs

17 Témoignages

18 Dry January : tout a commencé par le marathon de Londres et une pause d'alcool

IMPRESSUM

12ème année, n°30, décembre 2022

Rédaction : Morgane Delattre, Raphaël Demont, Laetitia Gern, Vincent Magnenat

Relecture : Laurence Met

Administration : Croix-Bleue romande, Secrétariat général, Avenue de la Gare 31, 1022 Chavannes-Renens | Tél. 021 633 44 33

Images : CBR | Unsplash | Pexels
Image de couverture : Drew Dizzy Graham

Conception graphique : Laetitia Gern

Impression : Jordi SA, Belp

Prix du journal : Pour 1 an : 28 CHF
Pour l'étranger : 35 CHF | Pour un soutien au journal : CCP 10-7550-3

Parution : deux fois par année

ISSN : 1664-4239

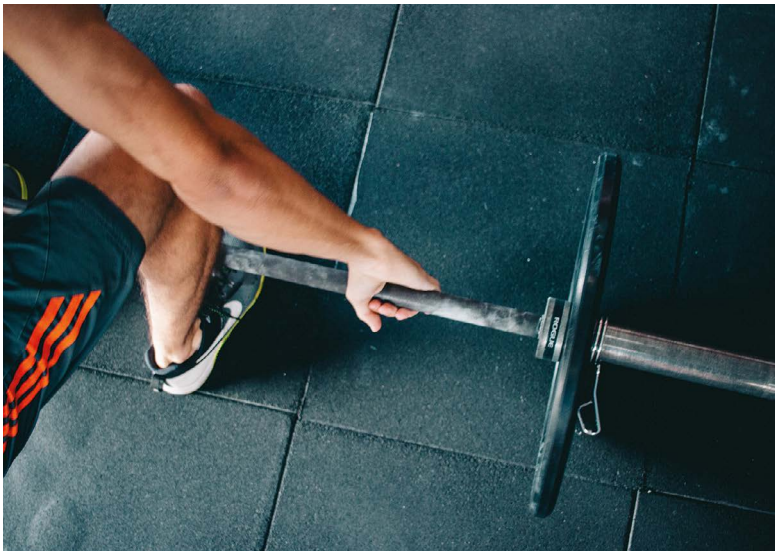
FSC www.fsc.org MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C002982

COMMANDEZ UN NUMÉRO D'*EXISTER*

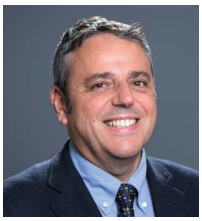
Vous pouvez nous écrire en précisant vos coordonnées et le ou les numéros que vous désirez recevoir par la poste. Contact : *info@croix-bleue.ch*. Le prix d'un journal est de CHF 10.- pièce (frais de port non inclus).

Numéros disponibles : *Addictions et numérique, Les mots pour en parler, L'alcool au féminin, Questionner sa relation à l'alcool, Alcool en milieu professionnel, L'addiction et ses mécanismes, L'alcool et la cellule familiale.*

LE SPORT, UNE FENÊTRE THÉRAPEUTIQUE SELON LES SCIENCES DU SPORT



Un rapport problématique au sport entre dans le champ des addictions comportementales. Où est la limite? Sur un continuum entre le «pas assez» et le «trop», le sport se révèle une véritable fenêtre thérapeutique. Entretien avec le Professeur Francesco Botrè, de l'Institut des sciences du sport à l'Université de Lausanne.



Monsieur Botrè, on parle souvent d'addiction au sport mais qu'est-ce que cela signifie vraiment ? Quelle différence y a-t-il entre un féru de sport et quelqu'un qui souffre d'une addiction ?

Les termes «addiction» et «dépendance» sont souvent utilisés comme des synonymes dans le langage courant. Mais en réalité, la «dépendance» est une forme plus légère d'«addiction» (ou l'«addiction» une forme plus lourde d'une «dépendance»). Fondamentalement, la dépendance consiste en un fort désir de quelqu'un ou de quelque chose (une personne, une substance, une activité), avec la présence d'un état de manque ; tandis que l'addiction est caractérisée par la recherche compulsive de cette «chose», et son exposition continue, son utilisation malgré les conséquences néfastes. En résumé: la dépendance peut être réversible, l'addiction est quant à elle une maladie chronique. Les termes se référaient à l'origine à la dépendance et à l'addiction aux drogues. Aujourd'hui, ils sont aussi utilisés pour indiquer d'autres formes de dépendance/addiction.

D'un point de vue biologique et psychologique, qu'est-ce qui rend le sport addictif ?

Sans être trop simpliste, la dépendance vis-à-vis d'une activité physique (vigorexie ou bigorexie, addiction à l'exercice, frisson de la compétition/sport extrême) est médiée par des processus biochimiques impliquant des neurotransmetteurs. En simplifiant à l'extrême: la dopamine et les endorphines pour le bien-être durant l'entraînement ou la séance de sport, et l'adrénaline lors de compétition et de sports extrêmes.

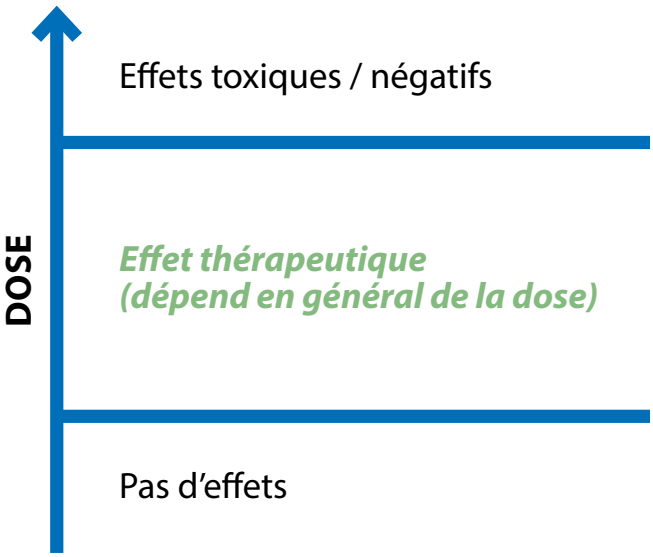
Les formes de dépendances au sport ne sont-elles pas considérées comme moins graves par la société ?

C'est un point essentiel: non seulement elles sont considérées comme moins graves, mais lorsqu'elles évoluent vers un état pathologique, il est plus difficile de les diagnostiquer. En simplifiant à nouveau à l'extrême: l'anorexie - ainsi que l'obésité sévère - est (très correctement) perçue comme un problème lourd, alors qu'un corps athlétique (même «sur-athlétique») est non seulement beaucoup plus acceptable socialement, mais aussi admirable. Les parents qui ont un fils ou une fille qui s'entraîne intensément pendant de nombreuses heures se sentent «plus en sécurité» que ceux dont le fils ou la fille fume, boit ou souffre d'autres formes de dépendance/addiction.

L'exercice fait même partie de certains programmes de rétablissement pour les personnes touchées par une dépendance. Comment l'expliquez-vous ?

Si l'on se concentre sur la dimension biochimique, il s'agit principalement d'une question de neurotransmetteurs. Dans le cas de la dopamine, la plupart des drogues sont capables d'augmenter ses niveaux dans des régions spécifiques du cerveau. L'objectif est donc d'essayer de maintenir des niveaux suffisamment élevés, sans consommer de drogues. L'activité sportive peut avoir un effet positif dans ce sens. Évidemment, c'est toujours une question de dose. Pour citer le plus célèbre médecin suisse de la Renaissance, Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim, plus connu sous le nom de Paracelse, «Alle Dinge sind Gut, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist» («Tout est poison et rien n'est sans poison; la dose seule fait que quelque chose n'est pas un poison»).

Nous le citons habituellement en latin : « Sola dosis facit venenum ». En d'autres termes, si vous considérez le « sport » comme une thérapie, les mêmes règles que pour tout autre médicament thérapeutique devraient s'appliquer : aucun effet si la dose est trop faible, des effets indésirables ou même néfastes si la dose est trop élevée, et la « fenêtre thérapeutique » au milieu, où l'effet bénéfique est proportionnel à la dose, comme l'indique l'illustration suivante.



Si le sport a un potentiel addictif, n'y a-t-il pas un risque de remplacer une addiction par une autre ?

Si, il y en a un. La vigorexie (ou bigorexie), se définit comme la peur d'être ou de paraître trop faible ou pas assez en forme (même si la personne est au contraire clairement assez forte, en forme et musclée) ; l'addiction à l'exercice, qui peut se développer indépendamment de la vigorexie, apparaît lorsque la pratique du sport devient centrale dans la vie, que les autres activités sont réduites au minimum, et que des « symptômes de manque » apparaissent si la personne ne s'entraîne pas pendant plus de 24-36 heures ; une autre forme est le besoin de « frisson » associé à la compétition ou à la pratique de sports extrêmes.

La bonne nouvelle est que la « dose » de sport qui peut produire une dépendance/addiction négative est beaucoup plus élevée que la dose de la plupart des substances psychoactives, et même si la dépendance psychologique est très similaire et dépend des mêmes neurotransmetteurs, les effets des drogues psychoactives sont généralement beaucoup plus dévastateurs pour l'organisme que ceux de « doses » excessives de sport.

Interview réalisée par **Raphaël Demont et Laetitia Gern**

LES ADDICTIONS COMPORTEMENTALES

Les addictions qu'elles soient avec ou sans substances se caractérisent avant tout par des échecs répétés de résister à l'impulsion d'adopter un comportement donné. Ce processus est donc caractérisé par une perte de contrôle. D'autres éléments y sont fréquemment associés :

- Des préoccupations en lien avec le comportement ou sa réalisation.
- Une perte de contrôle en matière de fréquence ou de durée lors de la réalisation du comportement.
- Des efforts répétés en vue du contrôle ou de l'arrêt du comportement.
- Beaucoup de temps investi dans le comportement (préparation, réalisation ou récupération).
- Une mise entre parenthèses de certaines obligations ou de loisirs au profit du comportement addictif.
- La poursuite du comportement en dépit de conséquences négatives pour l'individu.
- Un phénomène de tolérance, soit une augmentation des « doses » (fréquence ou durée) pour continuer d'obtenir l'effet recherché.
- Une agitation ou de l'irritabilité si le comportement ne peut être réalisé.

Une addiction comportementale stimule les mêmes circuits cérébraux qu'une addiction à une drogue, à l'alcool ou encore au tabac. En matière de dépendance au sport (bigorexie), on constate par exemple souvent une augmentation de la tolérance à l'effort sportif et même des symptômes de sevrage en l'absence d'exercice physique.

Ce type de dépendance, comme bien d'autres, s'accompagne souvent de la poursuite du comportement en dépit de conséquences physiques, psychiques ou sociales négatives.

(Karila 2022 : pp 43-48)

Croix-Bleue romande

La Croix-Bleue agit depuis 1877

POUR LIRE LA SUITE...
ABONNEZ-VOUS !

Notre mission est de venir en aide aux personnes dépendantes de l'alcool ainsi qu'à leurs proches.
Nous le faisons selon trois axes d'action : PRÉVENIR - CONSEILLER - ACCOMPAGNER

☐ **Je souhaite recevoir le journal au prix de CHF 28.- / an)**

Laissez-nous vos coordonnées :

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

NPA : _____

Localité : _____

Courriel : _____

Téléphone : _____

Signature : _____

Merci de renvoyer ce coupon sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante :
Croix-Bleue romande
Avenue de la Gare 31,
1022 Chavannes-Renens
ou par courriel à info@croix-bleue.ch

ZEWO

Votre don en bonnes mains.