

## **Bigorexie**

Titre(s): Bigorexie [[periodique]] / Alexia Eychenne

Ensemble: Revue dessinée (La) 51

Auteur(s): Eychenne, Alexia

Editeur, producteur: 01/03/26

Description matérielle: pp.138-163

ISSN: 2269-2606

Note sur la description matérielle: 25

Résumé ou extrait: Longtemps perçu comme un allié de la santé, le sport peut devenir une addiction comportementale lorsque la pratique n'est plus libre mais subie. L'article montre cette bascule à travers des sportifs célèbres comme Bixente Lizarazu, Robert Pirès ou Laurent Jalabert, mais aussi des anonymes comme Antonio, Manon et Astrid, chez qui l'activité physique devient un moyen de gérer l'angoisse, la dépression, le mal-être ou les troubles alimentaires. Les spécialistes rappellent que faire beaucoup de sport ne suffit pas à définir une addiction : il faut une perte de contrôle durable, décrite par les « 5 C » — perte de contrôle, compulsions, craving, usage continu et poursuite malgré les conséquences — sur une période pouvant aller jusqu'à 12 mois continus. Socialement valorisée, cette dépendance reste difficile à diagnostiquer, car elle ne présente pas de signes physiques évidents et n'apparaît pas dans le DSM-5, bien qu'elle soit reconnue comme maladie par l'OMS depuis 2011. L'article insiste aussi sur les facteurs qui favorisent sa progression : professionnalisation du sport, essor des salles low-cost, montée des pratiques solitaires, influence des réseaux sociaux, culte du corps et applications de performance comme Strava. Une étude menée en 2018 sur 1 283 personnes a montré que 10 % présentaient des signes d'addiction au sport. La prise en charge ne vise pas à supprimer toute activité physique, mais à restaurer un rapport apaisé au sport en traitant les fragilités psychiques, familiales et les troubles associés, notamment alimentaires. Au CHU de Nantes, Stéphane Prétagnet reçoit chaque semaine des sportifs et explique que, dans 90 % des cas, les situations se règlent en quatre ou cinq consultations lorsque le trouble est identifié à temps....

Sujet - Nom commun: Sports  
Bigorexie