Transcription

As-tu déjà entendu le mot bigorexie ? La bigorexie signifie pratiquer le sport de manière excessive. On parle aussi d'addiction au sport. Le mot bigorexie existe depuis les années 1970. Les médecins addictologues, eux, parlent de trouble de l'usage, ce qui signifie faire un mauvais usage du sport. Avec l'avènement des réseaux sociaux et des influenceuses et influenceurs sport, la recherche du corps lisse et musclé bat son plein. Il faut exposer une taille fine, un corps sculpté et des muscles dessinés et saillants. Ce n'est pas anodin si en France, l'influenceur Tibo InShape, adepte de musculation à outrance, est devenu en 2024 le youtubeur le plus suivi. La bigorexie est particulièrement liée à notre époque individualiste et ultralibérale, explique le sociologue Guillaume Vallet, où le corps est érigé en trophée. C'est dans cette recherche d'idéal inatteignable que l'addiction peut parfois survenir. Sauf qu'il est difficile de reconnaître une addiction au sport, car pratiquer une activité sportive est bon pour la santé et donc très valorisé par notre société. Alors, tu te demandes si toi aussi tu peux être touché par cette addiction, et comment la reconnaître. Eh bien, comme pour toutes les addictions, comme les jeux d'argent ou la consommation de drogues par exemple, on peut observer ce qu'on appelle un phénomène de centration. C'est-à-dire que le sport devient l'élément central de ta journée, le moment le plus important, celui qui passe en priorité sur tout le reste, un peu comme une obsession. Dans la bigorexie, voir sa famille ou ses amis devient secondaire, tout comme les autres activités de loisirs ou culturelles. Les spécialistes observent aussi que la personne est dans une recherche de performance toujours plus importante : comme dépasser sans cesse son meilleur temps à la course ou prendre beaucoup de masse musculaire. Tu pousses ton corps au-delà de ses limites. Alors, faire trop de sport est-ce vraiment dangereux pour la santé ? Eh bien, oui ! Car celles et ceux qui sont atteints de bigorexie, ont tendance à se blesser, à force de maltraiter leur corps. Ces blessures à répétitions fragilisent le corps qui a besoin de se reposer pour se régénérer. D'autres symptômes comme l'angoisse ou des troubles du sommeil peuvent aussi apparaître, conduisant à une forme d'épuisement. Souvent, la pratique intensive du sport et de la musculation sont couplées à un contrôle strict de son alimentation avec des privations et des restrictions et la prise de compléments alimentaires sans contrôle médical. De nombreux bigorexiques souffrent donc aussi de troubles de comportement alimentaire. Si tu as des doutes ou des inquiétudes, tu peux tout à fait en parler à quelqu'un de confiance : tes parents, l'infirmier du collège ou du lycée, ton médecin généraliste ou un psychologue par exemple. Le sport oui, mais bien dosé !

CréatiFLE 2025