Bigorexie, l'addiction au sport

Découvrez quelques mots du vocabulaire de la vidéo en retrouvant les équivalents des définitions ci-dessous dans la grille.

C'est une activité physique.

C'est le bon fonctionnement du corps.

C'est une plateforme de communication sur Internet.

C'est un professionnel de la santé.

C'est le synonyme de *dépendance*.

C'est quelque chose qui cause de la dépendance.

Ce sont nos habitudes de manger.

C'est un synonyme de *parfait*.

C'est un synonyme de *risqué*.



Regardez le reportage et cochez les éléments que vous avez entendus.

☐ pratiquer	☐ corps	☐ muscle	☐ entraînement
☐ activité	☐ habitude	☐ idéal	☐ santé
☐ phénomène	☐ spécialiste	☐ risque	☐ dangereux
☐ record	☐ intensive	☐ alimentation	☐ psychologue

Regardez la vidéo et choisissez le bon résumé. Trouvez les éléments faux.

Le phénomène de la bigorexie est observé par les spécialistes depuis l'avènement des réseaux sociaux. Il est difficile de la reconnaitre, car la pratique des activités physiques est considérée comme bon pour la santé. Pourtant, les addictologues attirent l'attention sur les multiples dangers qu'elle comporte.

La bigorexie est une addiction causée par une pratique excessive du sport. C'est le produit de notre société actuelle pour laquelle l'apparence physique est primordiale. Elle fonctionne comme les autres addictions, c'est-à-dire qu'elle devient indispensable au quotidien pour les personnes concernées.

Manque de relations humaines, blessures, mauvaises habitudes alimentaires : autant de dangers qui menacent ceux qui deviennent addicts au sport excessif. Heureusement, les influenceurs sport les plus populaires des réseaux sociaux peuvent vous aider en vous donnant des conseils de modération.

CréatiFLE

Regardez la vidéo et dites si les affirmations suivantes sont vraies, fausses ou non données. Corrigez les affirmations fausses.

		vrai	faux	?
1.	La bigorexie est apparue avec l'avènement des réseaux sociaux. ……			
2.	Les bigorexiques ont une image fausse de leur corps. ……			
3.	La bigorexie est le produit de la société actuelle. ……			
4.	Elle peut être dangereuse pour les relations humaines aussi. ……			
5.	Elle est aussi dangereuse que les autres drogues. ……			
6.	Souvent, elle est accompagnée d'autres comportements néfastes. ……			

Complétez le texte avec les éléments manquants ci-dessous, puis vérifiez vos solutions en revisionnant la vidéo.

addictions – compléments – corps – épuisement – idéal – inquiétudes – maltraiter – musculation – performance – phénomène – pratiquer - santé

As-tu déjà entendu le mot bigorexie ? La bigorexie signifie …….. 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 …….. 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 …….. 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'…….. 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 …… 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 …….. , comme les jeux d'argent ou la consommation de drogues par exemple, on peut observer ce qu'on appelle un …….. 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 …… 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 …….. 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'…… . 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 …….. alimentaires sans contrôle médical. De nombreux bigorexiques souffrent donc aussi de troubles de comportement alimentaire. Si tu as des doutes ou des …….. , tu peux tout à fait en parler à quelqu'un de confiance : tes parents, l'infirmier du

CréatiFLE 2025

collège ou du lycée, ton médecin généraliste ou un psychologue par exemple. Le sport oui, mais bien dosé !

Reliez les éléments qui vont ensemble selon le contexte.

un avènement	•	•	édifier, construire
battre son plein	•	•	remarquable
lisse	•	•	une idée fixe, une manie
saillant -e	•	•	être le plus intense
anodin -e	•	•	battre
à outrance	•	•	une apparition, une arrivée
ériger	•	•	en raison de
une obsession	•	•	doux -ce, sans rides
dépasser	•	•	un manque
à force de	•	•	sans importance
une privation	•	•	excessif -ve

Regardez le reportage et répondez aux questions suivantes.

1. Depuis quand le mot bigorexie existe-t-il ?
   ……
2. Que signifie-t-il ?
   ……
3. Pourquoi la bigorexie est-elle devenue un phénomène planétaire ?
   ……
4. Pourquoi est-elle dangereuse pour les relations sociales ?
   ……
5. Quels sont ses risques physiques ? /donnez-en deux/
   ……
6. À qui peut-on s'adresser en cas de symptômes soupçonnés ?
   ……

CréatiFLE 2025