

# Accro au sport : et si c'était un signe de détresse ?

Le fait semble admis par tout le monde : l'activité physique est bonne pour la santé ! Pourtant, des voix s'élèvent parmi les médecins et les psychologues pour alerter le public contre les dangers liés à une pratique excessive. Les exploits physiques les plus fascinants, tout comme le sport compulsif, sont non seulement dangereux mais masqueraient une détresse psychique. Il existe une autre voie pour être bien dans ses baskets.

2014 : Lors d'une cousinade estivale, je fais la connaissance d'un parent éloigné. Athlétique, le jeune homme exerce un métier original : cordiste. Autrement dit, travailleur acrobatique. Professionnel de l'escalade, il est régulièrement missionné sur des tours, des ponts, des pylônes et autres monuments pour y effectuer des travaux de peinture, de couverture ou de maçonnerie, suspendu à une corde à des hauteurs vertigineuses. Mais le goût du risque du jeune homme ne s'arrête pas là. Pour ses loisirs, mon cousin s'adonne au base-jump, un sport extrême consistant à sauter avec un parachute, non depuis un avion, mais depuis un point fixe, falaise, pont, etc. Une pratique dix fois plus risquée que le parachutisme en avion... Devant un petit groupe de jeunes gens admiratifs, il narre ses exploits, sa quête mythique des sauts les plus gigantesques, lesquels commencent par une frayeur imaginable pour se terminer par un quasi orgasme. Quel cran ! J'oscille entre l'admiration et le sentiment d'horreur lorsque sa compagne approche et lui met la main sur l'épaule.

« Aïe ! » Notre héros n'a pu retenir une grimace de douleur. Il est blessé. C'est alors qu'il dévoile la face cachée de ses exploits : contusions d'un côté, déchirures musculaires de l'autre. Le cascadeur amateur vit dans un corps douloureux. « Tu devrais lever le pied », lui intime sa compagne, le visage visiblement inquiet. À ces paroles, lui qui semblait épanoui se voûte, le visage sombre : « Je ne peux pas. C'est ma vie ce truc... ». Le désespoir se lit sur son visage.

## UNE PATHOLOGIE TYPIQUE DES COUREURS D'ENDURANCE

**C**ette scène me plonge dans un abîme de réflexions. C'est la première fois que je rencontre un coureur d'exploit hors écran. Et ce qu'il me montre est tragique. En un instant, j'ai l'impression d'avoir vu la médaille d'or et son revers. Est-ce toujours comme ça ? Il faut que je mène l'enquête...

Dans le champ médical tout d'abord. En furetant sur la toile, je me renseigne sur ce que deviennent les anciens sportifs de haut niveau. Il y a bien sûr Alain Mimoun, vainqueur du marathon des Jeux olympiques de 1956 qui a couru ses 10 à 15 km par jour jusqu'à 90 ans. Mais il y en a pas mal de beaucoup moins heureux, comme Jacques Anquetil ou Laurent Fignon, tous deux plusieurs fois vainqueurs du Tour de France et morts du cancer à l'aube de la cinquantaine.

Un cas emblématique est celui de l'ultra-marathonien Micah True, rendu célèbre par le documentaire *Born to Run* (Né pour courir) de Christopher Mac Dougall. Surnom-

mé White Horse (le cheval blanc) par les habitants d'Amérique Centrale où il vivait, Micah True courrait environ 300 km par semaine. Le 27 mars 2012, à l'âge de 58 ans, l'athlète disparut au cours d'une banale sortie de 20 km. Quand on retrouva son corps quatre jours plus tard, l'autopsie révéla une cardiomyopathie idiopathique qui avait provoqué une hypertrophie du ventricule gauche, cause probable d'un arrêt cardiaque pendant l'effort.

Pour le cardiologue James O'Keefe, professeur de médecine à l'Université du Missouri et auteur de 200 articles publiés dans des revues médicales, cette pathologie est caractéristique des cou-

**« il dévoile la face cachée de ses exploits : contusions d'un côté, déchirures musculaires de l'autre. Le cascadeur amateur vit dans un corps douloureux. »**

reurs d'endurance. « Les modèles d'entraînement qui assurent la longévité et une bonne santé cardiovasculaire tout au long de la vie sont clairement distincts de ceux qui permettent de battre des records ou d'obtenir une endurance surhumaine », explique-t-il. « Il y a une légende urbaine qui dit que si vous êtes capable de courir un marathon, vous êtes immunisé contre la crise cardiaque. C'est faux ! L'un de mes amis qui a 68 ans dont 45 de course se considérait comme un dégonflé s'il ne courait pas 20 km par jour. Je lui ai fait un scanner cardiaque pour vérifier que tout allait bien, ce dont je ne doutais pas. À ma grande surprise, son taux de calcium coronaire était de 1800 au lieu de zéro normalement ! Ses artères étaient aussi dures que des os, ce qui représentait un risque cardiaque majeur. » Un cas loin d'être isolé. Passé l'effet de surprise, le cardiologue a mené des recherches et découvert que les athlètes d'endurance senior ont cinq fois plus de risques de fibrillation cardiaque que la moyenne. Le cardiologue Carl Lavie, du John Ochsner Heart and Vascular Institute de la Nouvelle Orléans, ne va pas le contredire. Il a comparé la santé de 52 000 coureurs suivis sur 15 à 30 ans à 38 000 non coureurs. Si la moyenne des coureurs voit son espérance de vie augmentée de 19 %, le bénéfice s'évanouit au-delà de 40 km par semaine. Idem si la course est trop rapide, au-delà de 13 km/h. La réduction de la mortalité est maximale si l'on court entre 16 et 24 km par semaine. Une autre étude, la Copenhagen City Heart Study, après avoir suivi 20 000 personnes depuis 1975, conclut dans le même sens : courir deux ou trois fois par semaines pour un total de 1 h à 2 h 30 augmente l'espérance de vie de six ans. Au delà, la courbe dégringole...

## DES DRAMES DE LA VIE À L'ORIGINE DES EXPLOITS SPORTIFS ?

**R**este à savoir ce qui motive une personne à pratiquer un sport jusqu'à se briser. À ce titre, le cas de Micah True est emblématique. En 2006, il a participé à la Transe Gaule, une course de 1150 km à pied.

La sixième étape, il l'a parcourue malgré 2 fractures au plateau tibial droit : 700 km avant d'entrer dans le cercle fermé des *finishers* de cette épreuve extrême. Or un détail de sa biographie ne laisse pas d'intriguer. Tombé amoureux d'une femme à Hawaï, il aurait commencé à courir de longues distances après qu'elle l'eut quitté...



Des drames de la vie à l'origine des exploits sportifs ? C'est ce que dit d'elle-même la boxeuse française d'origine malienne Aya Cissoko, championne du monde de boxe française en 1999 et 2003, puis anglaise en 2006. Dans un livre saisissant, *Danbé* (Calmann-Lévy, 2011), elle raconte la perte de son père et de sa sœur dans un incendie criminel lorsqu'elle avait huit ans, puis le décès de son frère onze mois plus tard. Douleur muette, rage inexprimable qu'elle défoule sur le ring où elle peut cogner et inscrire dans sa chair la souffrance qu'on ne l'autorise pas à exprimer. « Toute ma vie, j'avais appris à encaisser les coups sans rien dire, comme à la boxe où il ne faut jamais se découvrir sous peine de devenir une cible pour l'adversaire », explique-t-elle. En 2010, lors d'une ultime compétition, elle parvient à se relever d'un KO qui vient de lui briser les cervicales, puis termine le combat et remporte la victoire. La blessure est si grave qu'elle restera un temps hémiplégique.

Comment ces sportifs parviennent-ils à supporter de tels niveaux de douleur pendant des durées si longues ? La science attribue cette faculté aux endorphines, ces molécules naturellement sécrétées par le cerveau dès que l'organisme est en danger. Associées à la noradrénaline et l'adrénaline – libérée pour permettre un effort vigoureux – elles permettent d'oublier un temps le traumatisme pour faire face à une urgence vitale selon un mécanisme archaïque que nous partageons avec de nombreuses espèces animales.

Sauf que celui-ci a été utilisé ici à l'encontre de sa fonction initiale, permettant d'aller au-delà des capacités du corps au lieu de le préserver...

## ALLER TOUJOURS PLUS LOIN POUR OBTENIR SA DOSE

**C**et usage abusif des endorphines, c'est le point commun de bien des sportifs compulsifs : « Au bout de 40 à 45 minutes d'effort physique, les pratiquants ressentent non

seulement euphorie, bien-être physique et abolition de la douleur mais également une anesthésie morale», précise Dan Véléa, psychiatre-addictologue. «Toutes les capacités et les sensations sont amplifiées, engendrant un sentiment de confort et de toute puissance. Cela motive à répéter l'activité, à augmenter le nombre de séances et leur durée...» Car si la sécrétion d'adrénaline se



limite au temps de l'effort, celle des endorphines se poursuit durablement, procurant un état d'euphorie bien au delà de la fin d'un exercice physique soutenu. Cependant, plus souvent on fabrique de noradrénaline, moins ses récepteurs sont nombreux dans le cerveau. Au fur et à mesure que l'endurance augmente, la production d'endorphine baisse, créant un état de manque qui pousse le sportif à aller toujours plus loin pour obtenir sa «dose». Dès lors, le mécanisme cérébral de gestion du stress, au départ conçu pour protéger l'intégrité du corps, va être utilisé pour le contraindre à supporter toujours plus d'effort. Un usage inverse de celui voulu par l'évolution et qui peut mener à la casse, tant physi-

quement que moralement. Les personnes qui utilisent systématiquement le stress physique comme un antistress psychique sont atteintes d'une addiction bien réelle, aujourd'hui identifiée sous le terme de *bigorexie*. Le Centre d'études et de recherches en psychopathologie de Toulouse en donne la définition suivante : «Besoin irrépressible et compulsif de pratiquer régulièrement et intensivement une ou plusieurs activités physiques et sportives en vue d'obtenir des gratifications immédiates et ce malgré des conséquences négatives à long terme sur la santé physique, psychologique et sociale.» De fait, l'addiction au sport concernerait 10 à 15% des pratiquant intensifs de sports, qu'ils soient amateurs ou professionnels. «Les critères sont les mêmes que pour les autres addictions», décrit Greg Décamps, psychologue et président de la Société française de psychologie du sport : «Arrêt impossible, poursuite de l'activité malgré la douleur, symptômes de sevrage, anxiété, irritabilité, empiètement sur les autres sphères de la vie, sociale ou familiale. Les conséquences peuvent être dramatiques : blessures à répétition, troubles du comportement alimentaire, dépression ou compensation par d'autres pratiques addictives en cas d'interruption». Même si le sport

«Même si le sport dispose d'une image saine, il ne constitue pas une drogue bénéfique...»

dispose d'une image saine, il ne constitue pas une drogue bénéfique...

Or il existe une autre manière efficace de faire baisser le stress : parler avec ses amis, vivre la tendresse avec son partenaire de vie, trouver du soutien et de l'affection

autour de soi. L'amitié, l'amour ainsi que tous les sentiments d'appréciation font grimper une autre hormone antistress aux effets doux mais puissants et prolongés : l'ocytocine. Sécrétée massivement par la femme au cours de la grossesse et avant l'accouchement, cette hormone antidouleur est connue pour présider à l'attachement mère-enfant. Mais un simple câlin, une pensée affectueuse ou une interaction positive entre amis sont aussi capables de la faire grimper en flèche, tant chez les hommes que les femmes. Cependant, pour la mobiliser au quotidien de manière réflexe, il faut avoir appris à

considérer la relation à autrui comme une source de réconfort. Or ces apprentissages se font le plus souvent au cours de l'enfance et de la jeunesse. C'est ce qui a manqué à la championne Aya Cissoko et

qui semble faire défaut à bien des sportifs intensifs.

Alors que je fais part de mes découvertes à quelques amis, les langues se délient rapidement. Beaucoup ont un proche, grand sportif et porteur d'un stress relationnel ancien. «Mon cousin qui travaille énormément et passe le reste du temps à courir – ce qui a occasionné quelques problèmes conjugaux – ne recevait pas beaucoup d'attention de son père, me dit l'un». «Je courais énormément parce que j'en avais besoin pour me sentir bien», me confie un autre. Mais il y a de l'espoir : «Depuis que j'ai dû lever le pied à la suite de problèmes de santé, je sens que j'ai plus besoin d'être avec les autres. Du coup, je me suis fait plus de relations et j'ai plus d'amis...»

Alors, si vous êtes de ceux qui ne se sentent bien qu'après avoir transpiré sur une piste d'athlétisme ou dans une salle de sport, ou s'il vous faut votre dose de frissons de vitesse pour faire baisser la pression, pourquoi ne pas réapprendre à vous faire du bien par le contact avec les autres plutôt que d'attendre une interruption forcée ?

Emmanuel Duquoc ■■■