

### Définitions

La **bigorexie** est définie par le Centre d'Études et de Recherche en PsychoPathologie de Toulouse comme « *un 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.* »

Il est difficile de la différencier des pratiques nocives et inadaptées de **surentrainement**. Celui-ci est surtout une pratique excessive et/ou mal conduite dans le but d'une performance en compétition.

## Les dangers de la dépendance au sport

### Thème :

Addiction, activités physiques

### Objectifs :

Si les pratiques sportives sont encouragées en milieu professionnel sapeur-pompier et de loisirs, il est utile d'alerter et de sensibiliser les pratiquants, leur encadrement et le SSSM, sur l'aspect pathologique de la bigorexie.

### Cibles :

Cette fiche s'adresse aux membres des services de santé dans le cadre de la surveillance de la condition physique des sapeurs-pompiers, et aux Encadrants des Activités Physiques.

### Références :

- Centre d'Etudes et de Recherche en PsychoPathologie de la Santé de Toulouse
- Ministère chargé des sports : <https://www.envsn.sports.gouv.fr/>
- [Fiche INSEP - CREPS](#)

### Contenu :

Cette addiction entraîne des états de souffrances quasi identiques à ceux des autres addictions :

- Apparition d'état dépressif en cas de sevrage,
- Comportements " jusqu'au-boutiste" occasionnant des blessures graves voire irréversibles,
- Souffrances sociales et familiales avec le délaissement de la vie familiale pouvant entraîner divorces, rétrécissement du cercle des amis.
- Souffrances sociales professionnelles avec le distanciation et rétrécissement des échanges en et hors service pouvant entraîner des difficultés pour effectuer ses missions, perturbation du travail en équipe voire arrêts de travail.

Depuis septembre 2011 la bigorexie est reconnue comme une maladie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

Les endorphines seraient les médiateurs "chimiques" de la dépendance. Ce sont des Opiacées endogènes produites par le cerveau lors d'un exercice musculaire. Elles entraîneraient l'« extase du sportif », une limitation de la douleur, une action anxiolytique et euphorisante. Les sports d'endurance et le culturisme sont les plus concernés.

**Les facteurs de risques observables :**

- Une pratique en constante augmentation
- Un empiètement sur la vie personnelle et/ou professionnelle;
- Le sentiment de ne pouvoir arrêter le sport.
- L'apparition de signes de sevrage (détresse, symptômes dépressifs...) en cas d'arrêt brutal de la pratique.
- La ritualisation et la répétition obsessionnelle des gestes.
- Un comportement obsessionnel lié à sa condition physique, son poids ou ses performances.
- Un changement du mode de vie.
- Des prises de risques inconsidérées ou la volonté de toujours repousser ses limites.
- Une activité maintenue en cas de blessure ou de fatigue persistante.
- Le recours à des produits dopants.
- Parfois une personnalité « rigide » et perfectionniste.