

#masanté



Addiction au sport: le cerveau responsable

Le sport est bon pour la santé, mais des recherches scientifiques suggèrent que, pour certains d'entre nous, l'activité peut devenir une addiction. Le neurobiologiste Francis Chaouloff en a découvert les mécanismes cérébraux. Interview.

Q : De quelle nature est donc cette addiction ?

R : La première mise en évidence d'une dépendance à l'exercice physique date de 1970. À l'époque, des chercheurs américains constatent des altérations de la qualité du sommeil associées à

des états d'anxiété chez des étudiants privés de leurs trois à quatre séances hebdomadaires de sport. Six ans plus tard, le médecin américain William Glasser définit pour la première

fois le concept « d'addiction positive », en observant et en questionnant des athlètes de haut niveau. Qu'elle soit physique comme le sport ou mentale comme la méditation, le médecin américain conclut que l'addiction positive procure des bienfaits physiques et psychiques qui la différencient des addictions négatives aux drogues, aux jeux ou à la nourriture.

Cette addiction a même des effets anti-stress permettant d'éviter l'utilisation d'antidépresseurs ou d'anxiolytiques. Mais ce concept a été rapidement critiqué dès la mise

7,8 %

C'est le taux d'addicts au sport identifiés parmi les stagiaires participant à des stages commandos en 2009-2010.

Source : Science & Sports 2012



en évidence des effets également dépressogènes et anxiogènes de l'arrêt de l'exercice physique. L'addiction au sport est donc définie comme étant négative lorsqu'elle est compulsive et obsessionnelle et qu'elle peut générer des troubles psychiques importants lors de son sevrage.

Q: Quelles sont alors les conséquences de cette dépendance ?

R: L'aspect obsessionnel et compulsif peut conduire le sportif à se désintéresser totalement des autres activités professionnelles ou familiales provoquant alors un appauvrissement relationnel. Ses seuls liens sociaux se cantonnent aux rencontres dans les espaces sportifs comme les salles de gym ou dans les hypermarchés de matériels et d'équipements.

L'addiction à l'exercice suit le cheminement observé pour d'autres addictions. C'est-à-dire une transition d'un état de renforcement positif – j'aime puis je veux – à un état de renforcement négatif – je pratique pour éviter les conséquences négatives, supposées ou réelles, de l'arrêt. D'ailleurs, cela peut même amener le sportif dépendant à continuer son sport en dépit des blessures qu'il va donc aggraver. Le déni l'emporte au point d'ignorer l'avis médical qui impose le repos. Car l'abstinence totale est vécue comme un véritable facteur de stress. Il est accro !

La mode du « jogging », par exemple, incite de plus en plus de pratiquants à passer peu à peu la frontière qui sépare l'activité récréative de l'entraînement intensif. Ce passage, souvent bénéfique sur le plan musculaire et physiologique, peut, cependant, faire glisser certains sujets vulnérables vers une dépendance psychologiquement dangereuse.



« L'addiction au sport peut même amener le sportif dépendant à continuer son sport en dépit des blessures qu'il va donc aggraver. »

— **Francis Chaouloff**,
directeur de recherche
Inserm au Neurocentre
Magendie de Bordeaux

Ces récepteurs qui nous rendent dépendants au sport

Les travaux de Francis Chaouloff reposent sur l'observation du comportement des souris de laboratoire afin de comprendre ce qu'il se passe dans leur cerveau. Résultat : l'envie de courir naît à la surface des neurones des rongeurs, dans une structure baptisée « récepteurs cannabinoïdes ».

Ce sont ces mêmes zones des cellules du cerveau (mêmes récepteurs) qui fonctionnent lors de la consommation de cannabis procurant la sensation de plaisir.

En effet, la plante contient une molécule qui agit en se fixant sur les récepteurs cannabinoïdes pour stimuler les circuits du plaisir dans notre cerveau. « Pour l'exercice physique, le processus est comparable, explique F. Chaouloff. D'ailleurs, les gros fumeurs de cannabis réduisent leur consommation lorsqu'ils courent une demi-heure par jour. Comme s'ils avaient déjà activé leurs récepteurs/leur plaisir grâce au sport. »



La dépendance peut conduire le sportif à un appauvrissement relationnel.