

# C'EST PLUS DU SPORT !

**Tous les grands spécialistes mondiaux de l'addiction se sont réunis à Nantes début octobre pour parler d'un phénomène en hausse : l'addiction au sport. Les dérives sont les mêmes que pour la drogue ou l'alcool. Mal-être, dépression, tentative de suicide... La natation ne fait pas exception.**

De ses années de natation, Valérie a gardé de « jolies coupes », de « belles médailles » et des « photos marrantes ». Tous ses souvenirs de gamine, elle les a laissés dans un coin chez ses parents. Non pas qu'elle souhaite oublier. Juste qu'elle ne voit pas l'intérêt de les ressortir « à chaque repas de famille. » A 38 ans, Valérie est passée à autre chose, elle est mariée, elle a quatre enfants. Mais elle accepte quand même de revenir sur son histoire. De ses débuts glorieux dans les bassins jusqu'aux premiers rendez-vous chez la psychologue.

Nous sommes à la fin des années 80. Valérie a 6 ans. Elle se souvient : « j'étais en maternelle. On me disait que je me débrouillais bien dans l'eau ». La fillette se prend au jeu. Elle s'inscrit en club. Quelques années plus tard, la voilà reine des bassins, reine du crawl surtout. Valérie a un bon niveau. Et de la motivation aussi : « j'avais deux entraînements par jour, une compétition le week-end, et des stages pendant les vacances scolaires. » Dans le bassin, elle enchaîne les kilomètres : « il m'arrivait de nager dix bornes par jour, et une cinquantaine par semaine ». Emploi du temps classique d'un nageur doué.

▪ **Addict à la natation, ça n'arrive pas qu'aux autres. Attention, ça peut devenir dangereux !**

Sauf qu'à ce moment-là, Valérie souffre, mais personne ne remarque rien. « Tout le monde était content de me voir nager. » Au bord du bassin, Valérie a de plus en plus de mal à supporter le regard des autres : « quand on est en maillot de bain, il faut être clean. On n'a pas le droit d'avoir des rondeurs ». Elle veut perdre « six kilos ». Sa solution tient justement en six lettres : régime. A midi, elle se contente tantôt d'une pomme, tantôt d'un verre de lait. « Je négligeais mes repas. Je ne m'alimentais pas assez. Dans l'eau, je manquais de force, je n'allais pas au bout des entraînements. »

### 35 KILOS SUR LA BALANCE

A son médecin qui la suit régulièrement, elle raconte tout : ses angoisses, ses pleurs, son mal-être. Valérie souffre d'ostéoporose, elle manque de beaucoup de choses, de calcium, de phosphore... Le médecin l'a fait monter sur la balance : 35 kg. « Il y avait urgence. Je souffrais d'anorexie », reconnaît la nageuse. Sans perdre de temps, elle prend son téléphone et contacte le Centre d'accompagnement et de prévention pour les sportifs à Bordeaux.

■ **Faire plaisir coûte que coûte à son entraîneur, peur de ne pas être au niveau... : attention, l'addiction touche toue le monde, même les plus jeunes nageurs.**



PHOTO : VLADIMIR VATKIN / AFP PHOTO

Pourtant, entre 10 et 15 % des sportifs ayant une pratique intensive souffriraient d'un problème de dépendance. Officiellement, il y en a beaucoup plus mais très peu de sportifs acceptent de consulter.

### ANOREXIE ATHLÉTIQUE

Parfois, on débarque par hasard au Centre d'accompagnement et de prévention pour les sportifs de Bordeaux. Comme ce sportif qui avait rendez-vous avec son chirurgien pour une blessure à la cheville et qui s'est retrouvé dans le bureau d'un psychologue. « On peut venir pour un simple bobo à la jambe et ressortir avec un bobo à la tête », résume Sabine Afflelou. Elle prend l'exemple de

la natation : « chez les nageurs, la blessure classique, c'est la tendinite à l'épaule. Certains vont cacher cette blessure et continuer à nager comme si de rien n'était. C'est dangereux, ils prennent le risque de se blesser plus gravement ! »

S'ils cachent cette blessure, c'est pour plusieurs raisons. Il y a la peur de perdre sa place, la peur de ne pas retrouver le niveau. Mais pas seulement. « Tenez, en natation synchronisée, les choses sont différentes. Dans cette discipline, l'esthétique compte beaucoup. Certaines nageuses vont surveiller leur poids au gramme près, explique la psychiatre.

10 à 15 %  
des sportifs  
souffriraient  
d'un problème  
de dépendance

Niché dans le sous-sol d'une antenne du CHU de Bordeaux, le CAPS est né il y a une dizaine d'années. C'est le docteur Serge Simon, ancien pilier de l'équipe de France de rugby, qui en a eu l'idée. Une dizaine de personnes travaille dans cette structure unique en France : un sociologue, une secrétaire, un médecin, trois psychologues et deux psychiatres. 600 sportifs passent dans ses couloirs chaque année.

Valérie se souvient encore de son premier rendez-vous. C'était pourtant il y a six ans, en octobre 2004. Pendant une heure, une psychologue va lui poser « des dizaines de questions ». Où elle nage, combien de temps elle nage, pourquoi elle nage... Valérie lui explique qu'elle a du mal à se passer de la natation : « c'est une priorité pour moi. Les proches me disent de me méfier, de ralentir, mais je ne peux pas. Dans l'eau, je me sens bien. Parfois, je suis fatiguée, mais je vais quand même nager. Je fais tout en fonction de mes entraînements. » Et la vie de famille dans tout ça...

Les premiers temps, elle enchaîne les rendez-vous, « deux ou trois par mois. » En parallèle, elle passe une radio des tibias. Verdict du chirurgien : fracture de fatigue. Le médecin lui lance alors : « Valérie, soit tu stoppes le sport, soit tu finis en fauteuil roulant. » Valérie est bel et bien dépendante du sport. Elle entre dans un parcours de soin classique à l'hôpital, remboursé par l'Assurance Maladie.

### DES CHAMPIONS OLYMPIQUES

Valérie est prise en charge par une psychiatre du CAPS de Bordeaux. Elle s'appelle Sabine Afflelou. Dans son bureau, elle en a vu passer des vies brisées, des bleus à l'âme, des sportifs au fond du gouffre. Dans la pile de dossiers, il y a des sportifs amateurs, mais aussi des sportifs professionnels. « Certains sont connus, on les voit à la télé ». Secret professionnel oblige, elle ne lâchera aucun nom. Ce n'est pas le but d'ailleurs. Au fil de la conversation, on apprend juste qu'elle a déjà soigné des champions olympiques et des sportifs étrangers qui jouent dans des clubs français. Des Anglais, des Tchèques, des Russes, des Espagnols, des Brésiliens... « En fait, l'addiction touche tous les sports. Y compris la natation. » Addict au sport ? Bêtement, au départ, on se dit que tout cela n'est pas très sérieux. Le sport, c'est bon pour la santé, nous répète-t-on à longueur de temps.



■ **Perdre du poids : l'obsession peut rapidement tourner au cauchemar !**

Pour elles, grossir est synonyme de perte de performance. » En médecine, on appelle cela l'anorexie athlétique. Comme Valérie, ils sont des dizaines de sportifs à en souffrir.

## TENTATIVES DE SUICIDE

Mais voilà, encore faut-il se rendre compte qu'on est malade. Stéphane Prétagut est psychiatre au service addictologie du CHU de Nantes. Lui aussi reçoit des sportifs addicts, dont des nageurs. Beaucoup finissent par s'en sortir. Mais pour les autres, plus vulnérables, l'affaire est plus compliquée. Cette dépendance au sport a un nom : la bigorexie. « On est addict lorsqu'on ressent un besoin compulsif de pratiquer son sport, malgré les blessures, malgré les souffrances endurées. Et c'est lors des phases d'arrêt que les complications émergent. » Voici quelques unes de ces complications : irritabilité, nervosité, vulnérabilité, impatience... Arrivent ensuite les premiers troubles psychologiques : problèmes de sommeil, violence, vitesse au volant, instabilité sentimentale... Enfin, les cas les plus graves mènent à la désocialisation et tout ce qui s'en suit : dépression, alcoolisme et, parfois, tentatives de suicides.



Le silence et l'isolement figurent parmi les symptômes avant-coureurs de la dépression qui guette le sportif qui ne vit plus que pour et par son sport.

PHOTO : JOËL SAGET / AFP PHOTO



Repousser ses limites. Oui, mais jusqu'où ?

PHOTO : MICHAEL KAPPELER / ODP / AFP PHOTO

## SILENCE ET ISOLEMENT

Pour éviter d'en arriver là, les spécialistes en addictologie sont d'accord sur une chose : il faudrait pouvoir dépister plus tôt les éventuels problèmes. Ils ont la dent dure contre ce qu'ils appellent « la fabrique à champion. » Stéphane Prétagut : « En consultation, je rencontre parfois des gamins de treize ans. Ils sont doués dans leur discipline. Mais le problème, c'est qu'ils sont éloignés de tout. Leurs parents habitent à des centaines de kilomètres. Ils ont des entraînements tous les jours, des matches le week-end, et des stages pendant les vacances scolaires ! Comment peut-on imaginer qu'ils se construisent normalement ? »

Et c'est la même chose chez les sportifs de haut-niveau. « Ils sont trop isolés, regrette Sabine Afflelou, du CAPS de Bordeaux. Beaucoup sont aux ordres de l'entraîneur. Ils sont prêts à tout pour conserver sa confiance. C'est la compétition à tout prix ! Alors, quand ils souffrent, ils se taisent. Point final. Aller voir un psy est quelque chose d'impensable pour eux. »

Bertrand Guérineau va encore plus loin. Ce médecin du service addictologie du CHU de Nantes tacle ce qu'il appelle « la concurrence à tout va ». Il dénonce la pression exercée sur certains médecins de clubs et parle d'abus de pouvoir. « Un président de club va te dire : « ce joueur, je l'ai acheté 3 millions d'euros. Donc tu te dépêches de le soigner. Et si tu n'es pas d'accord, je te vire. Des médecins du sport, j'en trouverai d'autres. » Bertrand Guérineau dit cela en

## On est addict quand on pratique son sport malgré les blessures, malgré les souffrances



PHOTO : JOHANNES BEBLE / ODP / AFP PHOTO

Dans sa biographie, la championne allemande Franziska Van Almsick a reconnu avoir souffert d'anorexie pendant une partie de sa carrière. Surnommée « Franzi von Speck » (littéralement Franzi du lard), elle a fini par se nourrir exclusivement de bretzels et de fruits !

connaissance de cause. Dans son cabinet de Nantes, il reçoit pas mal d'anciens sportifs. Il les écoute, les conseille. « A la fin de leur carrière, des ex-pros ressentent comme une sensation de vide énorme. Ils n'ont plus aucun repère. » En consultation, certains lâchent des mots terribles : « Je ne suis plus rien maintenant, vous savez. » Heureusement, Valérie ne connaîtra pas tout ça. Simplement parce qu'elle a accepté de se faire soigner à temps. « J'ai reconnu que j'avais un problème. » La nageuse ne prend pas de médicaments, mais elle se rend une fois par mois au CAPS de Bordeaux pour « faire un point sur ma santé ». Son prochain rendez-vous est fixé le 8 novembre. « Je me sens mieux quand même. J'ai repris des kilos. » Elle en fait 50 aujourd'hui. Elle continue de nager, « mais beaucoup moins qu'avant ». Elle dit aussi que sa vie aurait été « différente » sans ce problème de dépendance. Et conclut : « Heureusement que mon mari et mes enfants ont accepté de rester à mes côtés pour m'aider. » ■

Raphaël GODET