

B o u g e z

Bulletin de l'Institut de kinésiologie du Québec

Quand l'exercice devient une obsession.

On vante les effets de l'exercice depuis déjà plusieurs années, et ce, avec raison. L'exercice et un mode de vie actif ajoutent des années à notre vie et, surtout, de la vie à nos années.

Par contre, pour toute bonne chose, « trop, c'est comme pas assez ! », comme dirait l'autre. En effet, certaines personnes peuvent devenir obsédées par leur condition physique, leur poids corporel ou leurs performances. L'exercice devient alors une « compulsion » chez ces adeptes qui ne peuvent résister au besoin de s'entraîner sans ressentir de l'angoisse ou, du moins, une forte culpabilité. Elles ne peuvent alors pratiquement plus interrompre leur entraînement, même une seule journée !

Les psychologues qui œuvrent dans les milieux sportifs connaissent bien ce problème : le « trouble obsessionnel compulsif lié à l'exercice ». Cette affection est mieux connue depuis 1976, alors que le Dr William Glasser avait réalisé une étude sur les coureurs de longues distances ; Il avait en effet remarqué que certains d'entre eux avaient adopté un véritable comportement de dépendance vis-à-vis la course à pied.

Les effets euphorisants de l'exercice

Il est de plus en plus accepté dans la communauté scientifique que l'organisme humain produirait plus d'endorphines (neuromédiateurs du système nerveux central, inhibiteurs des messages douloureux aux propriétés euphorisantes) lors d'un entraînement vigoureux. Un des « plaisirs » qui y sont liés serait donc l'euphorie ressentie pendant et après une séance d'exercices, et cette sensation plaisante serait due à une production accrue d'endorphines. De plus, les résultats préliminaires de recherches présentement en cours semblent indiquer que la sérotonine (un autre neurotransmetteur du système nerveux central) serait sécrétée en quantité plus grande lors d'un entraînement et aurait un effet euphorisant. Plusieurs adeptes qui présentent des signes de troubles obsessionnels compulsifs liés à l'exercice recherchent cet effet « intrinsèque » et immédiat de l'exercice.

D'autres personnes recherchent les effets à moyen et long terme de l'exercice comme, par exemple, le contrôle du poids corporel ou la maximisation des performances physiques. La perte de poids et (ou) le maintien de celui-ci serait un renforcement puissant pour plusieurs de ces accros de l'exercice. En fait, plusieurs spécialistes s'accordent sur le fait que le trouble obsessionnel compulsif lié à l'exercice serait très souvent associé à des comportements de type anorexique. Enfin, certains individus sont obsédés par la performance. La recherche des performances maximales n'est pas mauvaise en soi, à la condition de comprendre que le sommet de la forme physique ne peut être atteint qu'une ou deux fois par

(Suite au verso)

Réadaptation au travail

- Gestion de la douleur
- Retour progressif au travail



514-754-3475
www.yvanc.com

Programme d'exercices

- Personnalisé
- Sécuritaire
- Pouvant être fait à domicile



514-754-3475
www.yvanc.com

Clinique de kinésiologie

de l'Institut de kinésiologie du Québec

1010, rue Saint-Laurent, Longueuil, Qc, J4K 1C8, 514-754-3475

Marc Bétournay, B.Sc. KIN

Mélanie Faucher, B.Sc. KIN

Yvan Campbell, M.Sc. KIN

Anik Villemure, B.Sc. KIN

Réadaptation cardiaque

Troubles musculosquelettiques
(douleurs au dos, genoux, épaules.)

Gestion du poids corporel

Programme d'exercices

Douleur chronique

Prévention au travail

année, pendant une période de deux semaines environ. Malheureusement, de nombreux sportifs essaient d'être au sommet douze mois par année, et leur vie est alors caractérisée par une myriade de blessures liées à leur activité.

Il est important de comprendre que rechercher les effets euphorisants de l'exercice, s'en servir pour contrôler son poids ou pour atteindre des performances n'est pas malsain, mais lorsque le programme d'entraînement nuit aux autres sphères d'activité ou à notre propre santé physique et psychologique, il importe de prendre la situation au sérieux.

Les signes

Les trois caractéristiques d'un trouble obsessionnel compulsif lié à l'exercice sont : la dépendance, la tolérance et le comportement de retrait social.

Les adeptes qui deviennent dépendants de l'exercice ressentent un profond malaise (culpabilité, angoisse, honte) s'ils manquent une séance d'entraînement. L'état de confort (c'est-à-dire l'absence de culpabilité, de honte ou d'angoisse) dépend de l'exécution du comportement dit « compulsif », c'est-à-dire l'exercice. Ceux-ci ont la perception qu'ils doivent toujours augmenter la dose (surtout en fréquence et en durée des sessions) de façon déraisonnable pour obtenir les mêmes résultats (tolérance). Ceci résulte en une augmentation toujours grandissante du temps consacré à l'entraînement, et celui-ci commence à empiéter sur l'espace de vie habituellement consacré à la famille, aux amis et, même, au travail (retrait social). Le retrait social est le marqueur le plus important du trouble obsessionnel compulsif lié à l'exercice parce que c'est la caractéristique qui sonne définitivement l'alarme.

A partir de ce moment on observe souvent une augmentation des blessures de surentraînement (tendinites, bursites, douleurs chroniques) et l'apparition d'une fatigue généralisée qui peut même se dégrader jusqu'à un affaiblissement du système immunitaire.

Finalement, même la personnalité de l'individu accro de l'exercice va changer, surtout lorsque celui-ci sera obligé d'annuler une ou deux séances d'entraînement à cause d'une blessure ou d'autres événements incontrôlables; les sentiments de culpabilité et de frustration engendreront alors des comportements que l'on pourrait qualifier d'asociaux : agressivité, isolement, etc.

La solution

Le trouble obsessionnel compulsif lié à l'exercice est plus répandu qu'on ne le pense et lorsque celui-ci nuit franchement à la vie de celui ou celle qui en souffre, il est alors recommandé de consulter en psychologie, surtout si le trouble s'accompagne d'autres problèmes, comme des comportements de restriction alimentaire exagérée par exemple.

Il ne s'agit pas d'arrêter totalement l'entraînement, mais la règle d'or en traitement du trouble obsessionnel compulsif lié à l'exercice est la suivante : Le dosage doit temporairement être réglé par une autre personne, idéalement par un professionnel de l'activité physique (kinésologue, éducateur ou éducatrice physique) et ce programme doit être suivi à la lettre jusqu'à ce que le comportement déviant soit maîtrisé; une fois cette condition remplie, l'adepte peut reprendre progressivement les rênes de son entraînement. ☘

Conférence sur la douleur chronique

mal de dos
tendinite
douleurs aux genoux
fibromyalgie

- causes
- conséquences
- solutions
- effet de l'exercice

Yvan Campbell

kinésologue
Institut de kinésiologie du Québec

Le lundi 19 mai 2008, 18 h

coût : 20 \$
places limitées

réservations au
514-754-3475

Clinique de kinésiologie

de l'Institut de kinésiologie du Québec
1010, rue Saint-Laurent, Longueuil, Qc, J4K 1C8



Êtes-vous en forme ?

- Évaluation de tous les indicateurs de la condition physique.
- Remise d'un rapport complet sur votre condition physique.
- Consultation en kinésiologie.
- Possibilité d'élaboration d'un programme d'exercices et de suivis périodiques.

Durée de l'évaluation : 1 heure.

Coût : 80 \$.

Sur rendez-vous: 450-754-3475