

□ « L'ACCOUTUMANCE » AUX SPORTS □

Le sport est, à n'en point douter, meilleur pour vous qu'une cigarette, un martini sec ou une prise de cocaïne, mais selon un chercheur, un abus d'exercice pourrait donner les mêmes résultats : l'accoutumance.

Mme Connie S. Chan, psychologue clinicien et athlète amateur, a interviewé des patients dans les cliniques de médecine sportive de la région de Boston et a étudié la recherche sur le rôle du sport dans la sécrétion, dans le cerveau, de substances chimiques euphorisantes. Le rapport de Mme Chan, professeur adjoint au département des services sociaux à l'Université de Boston, a paru dans l'édition de 1987 du *Medical and Health Annual*, publié par l'Encyclopedia Britannica Inc. de Chicago.

« Lorsqu'un athlète s'efforce de parcourir des distances plus longues, d'avoir des séances d'entraînement plus énergiques et plus nombreuses et consacre encore plus de temps à des exercices, cela signifie que cet athlète, qui a commencé à faire des exercices pour son plaisir, est devenu tout à fait dépendant des exercices; il y a, en réalité, phénomène « d'accoutumance », affirme Mme Chan dans son rapport. « Même deux jours d'inaction peuvent avoir un effet psychologique sur les mordus du sport », estime Mme Chan. « Ils commencent à se sentir coupables, dépressifs, irritables, maussades et anxieux. Pendant les périodes plus longues d'inaction ils donnent des signes inquiétants de sevrage. Dans les cas extrêmes, lorsque de graves blessures empêchent « les mordus » du sport de pratiquer leur activité pendant deux ou trois mois, leur état peut s'aggraver au point qu'ils souffrent d'anorexie ou de boulimie. »

Un athlète peut développer une accoutumance pour tout sport qui demande un effort intense, a déclaré Mme Chan dans une entrevue télépho-



Y paraît que c'est mieux que la cocaïne...

nique. Mais on rencontre surtout cette accoutumance dans les sports d'endurance aérobique : chez les coureurs, les nageurs, les cyclistes, les triathlonsiens et les danseurs aérobiques.

« Certaines personnes commencent à faire du sport pour perdre du poids ou contrôler leur stress, mais plutôt que d'améliorer leur vie ou d'être un moyen utilisé pour parvenir à une fin, le sport devient une fin en lui-même » a affirmé Mme Chan. « Au lieu de contribuer à réduire le stress, le sport devient une autre source de stress. » Elle ajoute que les fanatiques sentent toujours le besoin de s'entraîner énergiquement au moins cinq fois par semaine et de parcourir une distance de plus en plus longue. Cela les prédispose davantage aux blessures que les autres athlètes et lorsqu'ils ne peuvent faire du sport — habituellement parce qu'ils sont blessés — ils donnent des signes psychologiques et physiques de sevrage.

Selon Mme Chan, de 50 à 75 % des personnes qui font du sport au moins cinq fois par semaine pourraient être considérées comme « intoxiquées ». Elle signale cependant que son étude a porté sur des patients de cliniques de médecine sportive, qui souvent ont déjà été blessés pour avoir dépassé la mesure et que par conséquent, ils ne

sont pas véritablement représentatifs de la classe des athlètes amateurs. Les propriétés « intoxicantes » de l'exercice peuvent en partie provenir d'une substance chimique analogue à la morphine sécrétée par le cerveau au cours d'une activité physique violente. On croit savoir que cette substance chimique, connue sous le nom de bêta-endorphine cause ce qu'on appelle le « syndrome de l'euphorie » chez les coureurs. Certains théoriciens estiment que plus la forme s'améliore, plus l'athlète doit s'entraîner pour stimuler la sécrétion de cette substance, déclare Mme Chan. Il arrive souvent que ces athlètes forcent tellement, qu'ils vont si vite et tellement à fond que leurs pieds et leurs articulations ne supportent pas le stress déclare Mme Chan. Dans d'autres cas, ils consacrent tant de temps à la pratique obsessionnelle de leur sport que leur travail et leurs relations personnelles en souffrent, car ils les font passer au second plan.

Mme Chan, qui pratique la course et qui est une athlète de triathlon, ne dit pas d'arrêter de faire de l'exercice, mais elle recommande aux athlètes obsédés par le sport de diminuer leurs heures hebdomadaires d'exercice et d'essayer une autre discipline avant qu'ils ne se blessent □

(Extrait du Associated Press.)