

**DÉPARTEMENT  
D'ADDICTOLOGIE**  
PÔLE HOSPITALO-UNIVERSITAIRE DU GRAND-NANCY



**UNIVERSITÉ  
DE LORRAINE**



**FACULTÉ DE  
MÉDECINE / MAÏEUTIQUE /  
MÉTIERS DE LA SANTÉ à NANCY**

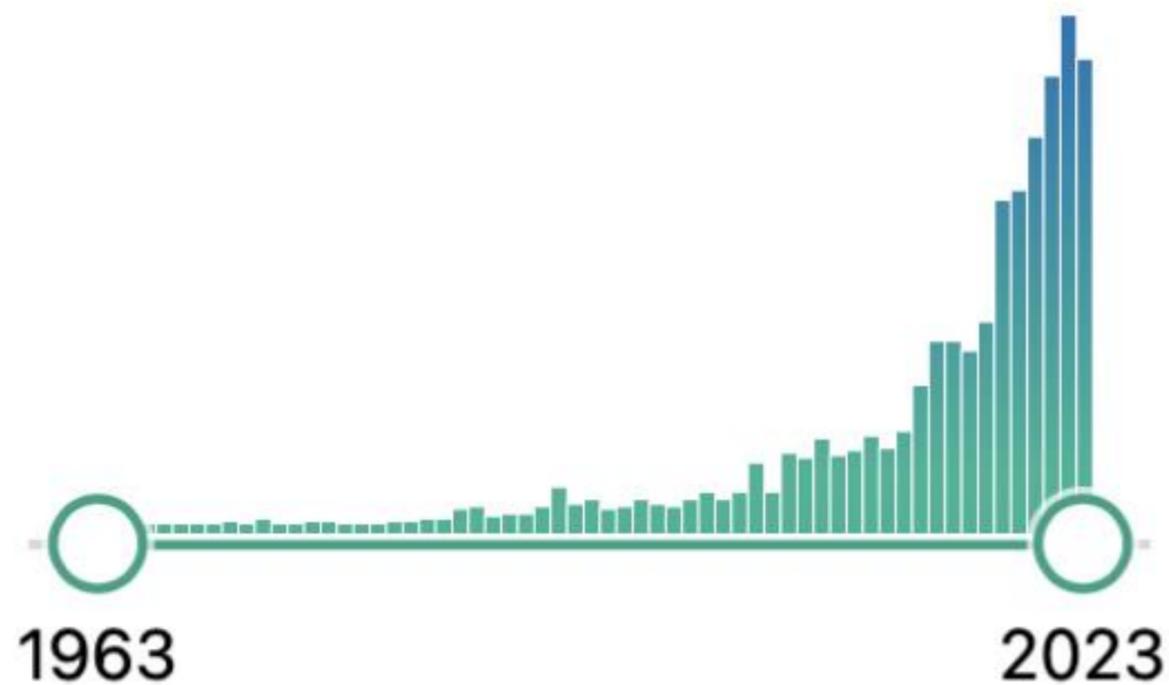


# La Bigorexie



Michaël BISCH, Nancy

# Des liens multiples et complexes



Intérêt croissant pour le sujet



- Le sport objet d'addiction
- L'environnement sportif propice aux usages
- Le sport remède aux addictions

# éléments de définitions

sportif - dopage - conduite dopante - addictions - addiction à l'exercice physique - bigorexie

› Article L230-3

Version en vigueur depuis le 31 mai 2021

Modifié par Ordonnance n°2021-488 du 21 avril 2021 - art. 4

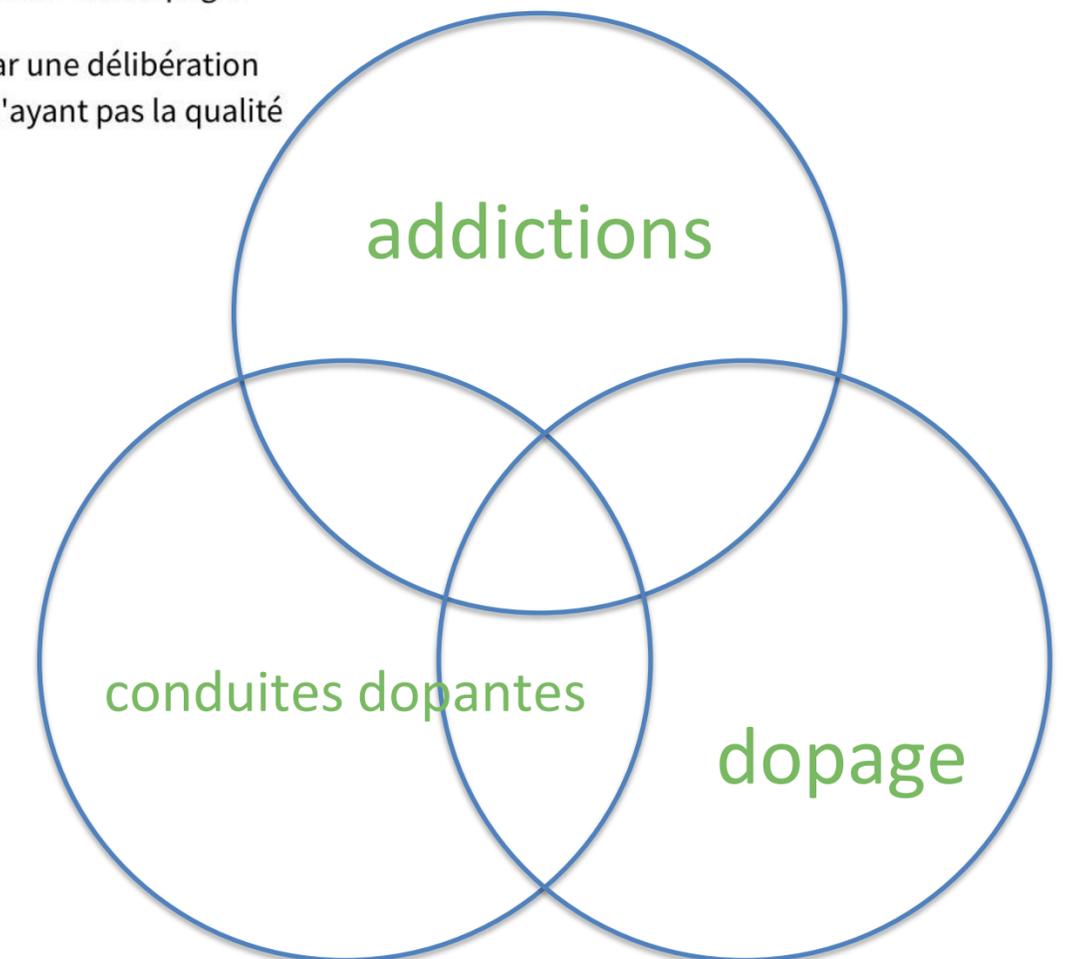
I.-Est un sportif au sens du présent titre toute personne qui participe ou se prépare :

1° Soit à une manifestation sportive organisée par une fédération agréée ou autorisée par une fédération délégataire ;

2° Soit à une manifestation sportive donnant lieu à une remise de prix en argent ou en nature, alors même qu'elle n'est pas organisée par une fédération agréée ou autorisée par une fédération délégataire ;

3° Soit à une manifestation sportive internationale ou entrant dans le champ de compétence d'une organisation antidopage signataire du code mondial antidopage.

II.-Est un sportif de niveau national au sens du présent titre toute personne concourant dans un sport au niveau national, selon la définition fixée par une délibération du collège de l'Agence française de lutte contre le dopage prenant en compte, notamment, son niveau sportif et la discipline sportive pratiquée et n'ayant pas la qualité de sportif de niveau international.



# éléments de définitions

sportif - dopage - conduite dopante - addictions - addiction à l'exercice physique - bigorexie

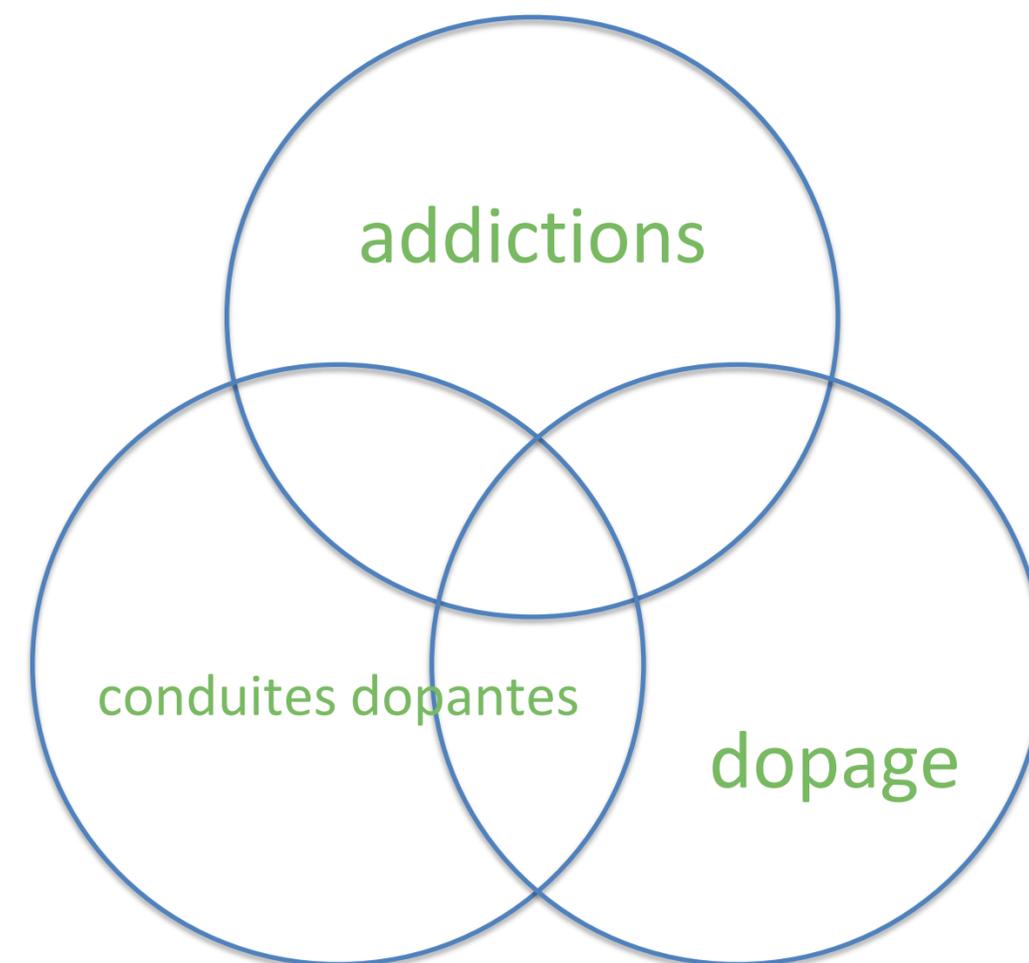
› Article L232-9

Version en vigueur depuis le 31 mai 2021

Modifié par Ordonnance n°2021-488 du 21 avril 2021 - art. 59

I. - Est interdite la présence, dans l'échantillon d'un sportif, des substances figurant sur la liste des interdictions mentionnée au dernier alinéa du présent article, de leurs métabolites ou de leurs marqueurs. Il incombe à chaque sportif de s'assurer qu'aucune substance interdite ne pénètre dans son organisme.

La violation de l'interdiction mentionnée à l'alinéa précédent est établie par la présence, dans un échantillon fourni par le sportif, d'une substance interdite, de ses métabolites ou de ses marqueurs, sans qu'il y ait lieu de faire la preuve que l'usage de cette substance a revêtu un caractère intentionnel ou a résulté d'une faute ou d'une négligence du sportif.



# éléments de définitions

## addiction à l'exercice physique

### Validation of the French adaptation of the Exercise Dependence Scale-Revised: EDS-R

L. Kern

Les sept dimensions et 21 items de l'EDS-R

Dimension	Items
Sevrage ( <i>withdrawal</i> )	Q1 : Je pratique une ou des activités physiques pour éviter d'être irritable. Q8 : Je pratique cette (ces) activité(s) pour éviter d'être anxieux. Q15: Je pratique une (des) activité(s) physique(s) pour éviter de me sentir tendu(e).
Continuité ( <i>continuance</i> )	Q2 : Je pratique en dépit de problèmes physiques répétés. Q9 : Je pratique cette (ces) activité(s) quand je suis blessé(e). Q16: Je pratique une (des) activité(s) physique(s) en dépit de problèmes physiques persistants.
Tolérance ( <i>tolerance</i> )	Q3 : J'augmente sans cesse l'intensité de ma pratique physique pour parvenir aux effets désirés ou aux bénéfiques souhaités. Q10 : J'augmente sans cesse la fréquence de mes séances de pratique physique pour parvenir aux effets désirés ou aux bénéfiques souhaités. Q17: J'augmente continuellement la durée de ma pratique pour parvenir aux effets désirés ou aux bénéfiques souhaités.
Manque de contrôle ( <i>lack of control</i> )	Q4 : Je suis incapable de réduire la durée de ma pratique physique Q11 : Je suis incapable de diminuer la fréquence de mes séances de pratique Q18: Je suis incapable de diminuer l'intensité de ma pratique
Réduction des autres activités ( <i>reduction in others activities</i> )	Q5 : Je préfère pratiquer cette (ces) activité(s) plutôt que de passer du temps en famille ou avec des amis Q12 : Je pense à ma pratique physique alors que je devrais me concentrer sur mon travail ou sur mes études Q19: Je choisis de pratiquer cette (ces) activité(s) de sorte que je ne peux plus passer du temps avec mes amis ou ma famille.
Temps ( <i>time</i> )	Q6 : Je passe beaucoup de temps à pratiquer cette (ces) activité(s). Q13 : Je passe presque tout mon temps libre à pratiquer une (des) activité(s) physique(s) Q20: Une grande partie de mon temps est consacré à la pratique d'une activité(s) physique(s)
Intention ( <i>intention effects</i> )	Q7 : Je pratique plus longtemps que je n'en avais l'intention Q14 : Je pratique cette (ces) activité(s) plus longtemps que je ne m'attendais à le faire Q21: Je pratique cette (ces) activité(s) plus longtemps que je ne l'avais envisagé



# des définitions élastiques ?

des critères de définition d'une maladie chronique différents chez les sportifs de haut niveau ?

Consensus statement

Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019)

**Table 9** Features of 'exercise addiction' versus normative/adaptive exercise in elite athletes<sup>538 738–741</sup>

Exercise addiction	Normative/adaptive exercise in elite athletes
▶ Tolerance: the need to increase the exercise duration, frequency and/or intensity to perceive the desired benefit and to satisfy 'cravings' for it	▶ Fluctuation in amount of exercise as expected at various points in the training cycle
▶ Withdrawal: depressive or anxious symptoms or irritability when the individual suddenly reduces or stops exercise, with possible difficulty performing professional or social activities as a result of these symptoms	▶ Mild depressive or anxious symptoms or irritability are possible when the individual suddenly reduces or stops exercise, but these symptoms do not cause functional impairment
▶ Continued exercise despite knowing that it is causing physical, psychological and/or social problems	▶ Ability to stop or cut down on exercise as recommended (eg, if an injury or illness could be worsened by continued exercise at the same level)
▶ Inability to reduce or manage exercise, despite the desire to do so	▶ Feeling of control over exercise, which occurs according to planned training
▶ Elimination of other life activities (eg, previously desired social, occupational or recreational activities) to accommodate increasingly time consuming exercise regimens	▶ While exercise may take a substantial amount of time, other life activities that are important to the individual are not completely eliminated