

Travail de maturité

L'Addiction aux sports d'endurance ciblée notamment sur la course à pied



Pauline Boillat

Lycée Blaise Cendrars, La Chaux-de-Fonds

Janvier 2017

Discipline : OC Sport

Mentor : Philippe Schwaar

Travail de maturité

Source de l'image de la page du titre :

<http://heconomist.ch/2016/05/12/courir/>

Table des matières

Introduction.....	5
Problématique.....	6
L'addiction	8
Histoire	8
Définition	8
Dépendance psychologique	8
Dépendance physique	9
L'addiction aux sports d'endurance.	10
Différentes causes de l'addiction au sport d'endurance.....	10
Hormones.....	10
Reconnaissance sociale	11
Un corps parfait.....	11
Comment détecter l'addiction au sport?.....	11
Addiction à la course à pied	12
Présentation des coureurs qui ont répondu au questionnaire	13
Ce qu'apporte la course à pied au coureur, à sa vie sociale et sa vie professionnelle	14
Entre plaisir et besoin.....	14
Les entraînements	15
Planning et durée	15
L'état d'esprit avant l'entraînement	15
L'état d'esprit pendant l'entraînement.....	16
L'état d'esprit après l'entraînement	16
L'addiction sur le plan psychologique	17
L'addiction sur le plan biologique	17
L'endorphine	17
La dopamine	18
L'adaptation du corps aux hormones.....	19
Repos forcé.....	19
Les impacts négatifs de l'addiction sur le corps et le mental du coureur	19
Impacts physiologiques	19
Impacts psychologiques	20

Travail de maturité

Impacts relationnels	20
Comment se sortir de ce piège.....	20
Ne pas devenir dépendant	21
Statistiques	22
Expérience personnelle	23
Conclusion	25
Remerciements	27
Bibliographie.....	28
Livres.....	28
Sites internet	28
Emissions TV et radio	29

Introduction

Je m'appelle Pauline Boillat. Je suis étudiante au Lycée Blaise Cendrars à la Chaux-de-Fonds en option spécifique espagnole. J'ai choisi, comme option complémentaire, le sport car j'aime pratiquer diverses activités sportives, tout particulièrement l'athlétisme. J'exerce régulièrement cette discipline depuis mon enfance. La course à pied fut pendant de nombreuses années mon passe-temps favori ; c'était mon point fort. J'ai donc souhaité faire mon travail de maturité en lien avec cette passion.

En lisant certains magazines et en participant à des compétitions, j'ai remarqué que depuis quelques années, la course à pied est devenue de plus en plus populaire. Les médias et les médecins recommandent régulièrement cette activité physique. Celle-ci se pratique facilement, elle est bon marché et bénéfique pour la santé. Cependant un grand nombre de personnes en sont devenues addictes. Les causes de cette addiction varient selon les coureurs. Les effets de celle-ci sont plus ou moins forts, mais tous ont un impact négatif sur la santé et le mental.

Après cette prise de conscience, mon choix était fait : j'étudierais l'addiction à la course à pied comme thème de travail de maturité.

Durant les prochains mois, je vais donc analyser les méfaits que le sport d'endurance peut engendrer sur la santé mentale et physique du sportif, en ciblant la problématique chez les personnes pratiquant la course à pied. Je souhaite découvrir si l'addiction chez le coureur est fréquente, à quel moment on devient dépendant et si on peut encore éprouver du plaisir en étant addict à la course à pied. Pour conclure, j'essayerai de trouver une ou plusieurs solutions pour guérir et éviter cette dépendance.

Pour pouvoir répondre à ces questions, j'ai l'intention de me documenter mais aussi d'interviewer quelques coureurs. J'espère trouver dans les réponses à ces interviews une source d'informations des plus précieuses. Je parlerai aussi de mon expérience personnelle.

Ce travail aura un enjeu principalement personnel. Il me permettra de réaliser l'importance de l'addiction dans le sport d'endurance et d'adapter mes activités sportives pour éviter de tomber dans le piège de la dépendance. Mes recherches me permettront de pouvoir donner éventuellement quelques conseils à des proches pratiquant la course à pied ou un autre sport d'endurance.

Problématique

Qu'est-ce que l'addiction ? Voici la question à laquelle je souhaite répondre le plus précisément possible. D'après mes connaissances, l'addiction est un synonyme de dépendance. L'addiction touche tous les domaines (sport, alcool, tabac, jeux, rapport sexuels,...) et tous les types d'individus. La dépendance provoque un bien-être pendant et surtout après l'activité. Toutefois, lorsque celle-ci n'est pas pratiquée, un manque se fait ressentir et peut avoir de lourdes conséquences sur le physique et le mental d'une personne. L'addiction est-elle donc une maladie ?

L'addiction aux sports d'endurance est un problème courant. Les athlètes de haut niveau ne sont pas les seuls addicts. Mais, pourquoi les sports d'endurance sont-ils plus touchés que les autres sports ?

La course à pied est une activité saine et recommandée. Cette activité est très populaire de nos jours. Les coureurs la pratiquent avant tout par plaisir. Cependant de nombreuses personnes veulent courir toujours plus loin et plus vite. Certaines en deviennent même dépendantes et devront donc courir pour assouvir un besoin et non plus pour se divertir. Comment le plaisir peut-il alors se transformer en besoin ?

La dépendance est difficile à remarquer. Souvent, les coureurs l'ignorent et lorsqu'ils le savent, ils le nient. Comment un médecin peut-il donc détecter cette dépendance ? Quels sont les signes précurseurs ? Quels impacts l'addiction a-t-elle sur le corps et le mental ?

Ce qui est sûr, c'est que les coureurs addicts ne se comportent pas de la même manière que les coureurs occasionnels. D'après certains présupposés, une hormone, appelée endorphine, en est la cause. En faisant des recherches, je pourrai en savoir plus sur cette hormone : Quel impact a-t-elle sur le physique et le psychique du coureur ? Comment la détecter ? Est-elle la preuve biologique qui démontre que l'on est dépendant ?

L'addiction permet de ressentir beaucoup de plaisir et de fierté pendant l'activité physique et une fois celle-ci terminée. A-t-elle donc aussi des impacts positifs sur le coureur ?

Ce problème est un cercle vicieux. Une personne dépendante se détruit toujours un peu plus chaque semaine, chaque mois, chaque année. Comment peut-on alors se sortir de ce piège ? Un long travail psychologique attend le patient. Devra-t-il arrêter complètement de courir ? Une autre activité lui sera-t-elle proposée ? Je pense qu'il est très difficile de se priver d'un sport que l'on pratique régulièrement. Cela demande un immense effort ! Un suivi médical sera sûrement proposé. Ce qui est embêtant, c'est qu'en voulant supprimer la course à pied, on risque de vouloir compenser ce manque en s'adonnant à une autre activité. Il faut donc faire attention de ne pas retomber dans un nouveau cercle vicieux. Comme je l'ai mentionné plus tôt, l'addiction a un impact physique mais aussi et surtout psychique. Comme tout le monde est différent, il faut trouver un moyen nouveau pour chaque cas afin que les conseils soient le plus efficaces possible. Cependant je pense que la base demeure la même et que grâce à celle-ci, la majorité des cas pourront être résolus.

Bien sûr, il serait préférable d'éviter d'être touché par l'addiction. Comment peut-on alors éviter ce problème ? Existe-il un moyen pour prévenir et détecter l'addiction avant que ça ne soit trop tard ? Ces questions me tiennent particulièrement à cœur.

Pour répondre à toutes les questions citées et trouver une solution pour éviter de devenir dépendant, je vais chercher dans les livres, sur internet et dans les journaux cités dans la biographie afin de trouver les renseignements les plus justes et les plus précis possibles. Je vais aussi préparer des questions pertinentes que je poserai à des coureurs de plusieurs niveaux et âges différents.

L'addiction

Histoire

Le mot addiction, d'étymologie latine *ad-dicere*, exprime une absence d'indépendance et de liberté. La civilisation romaine donnait ce nom aux esclaves. Dès le ^{XIV}^e siècle, l'addiction désignait la soumission d'un apprenti à son maître. Ensuite le terme se modernisa désignant « des passions nourries et moralement répréhensibles »¹.

L'addiction est un anglicisme, synonyme de dépendance et de toxicomanie.

Sigmund Freud, psychanalyste autrichien du début du ^{XX}^e siècle, est la première personne à utiliser ce terme en illustrant « un besoin primitif ».

Définition

L'addiction est une solution avant d'être un problème qui touche tout type de personnes. L'addict se concentre sur une activité spécifique qui lui procure une sensation de plaisir afin de ne plus penser à certains ennuis de la vie quotidienne. La dépendance est un comportement répété. Une personne dépendante ne peut plus se passer de consommer un produit ou d'exercer une activité sans ressentir un manque lorsque celui-ci n'est pas consommé ou lorsque celle-ci n'est pas exercée. On parle aussi d'aliénation, état où une personne devient prisonnière d'une action de laquelle elle ne peut volontairement en sortir.

L'addict augmente sa consommation même s'il est au courant des conséquences négatives que l'addiction peut avoir. La consommation du produit ou la pratique de l'exercice vont prendre le dessus sur les autres domaines de la vie considérée comme normale.

On remarque la dépendance surtout lors des périodes difficiles, lorsqu'on est privé de quelque chose.

Il existe deux types de dépendance : la dépendance psychologique et la dépendance physique

Dépendance psychologique

Selon le psychiatre américain Aviel Goodman, « l'addiction est un processus dans lequel est réalisé un comportement qui peut avoir pour fonction de procurer du plaisir et de soulager un malaise intérieur, et qui se caractérise par l'échec répété de son contrôle et sa persistance en dépit des conséquences négatives. »

¹ <https://fr.wikipedia.org/wiki/Addiction>

On constate donc que la dépendance psychologique s'explique par une recherche incessante d'un produit ou d'une activité et qu'il est impossible de l'arrêter malgré la volonté de s'en sortir.

Dépendance physique

On parle de dépendance physique lorsque le corps s'est habitué à la drogue, la tolère et en demande toujours plus pour satisfaire ses besoins. Un manque se fera ressentir lorsqu'il ne le fait pas.

L'addiction aux sports d'endurance.

De nos jours, pratiquer une activité physique est vivement recommandé par les médecins. En effet, le sport permet de protéger l'homme de maladies telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires, etc. Il permet aussi de perdre du poids. C'est un des meilleurs moyens d'entretenir son corps. Dans beaucoup de cas, une personne sportive vivra plus longtemps. Le sport est aussi une manière de se défouler, de penser à autre chose, de faire le vide et de se décontracter. Cependant, l'activité sportive peut devenir une dépendance. Cette addiction se nomme la bigorexie ou certains parlent de coureurs sportooliques.

Cette addiction est souvent valorisée en comparaison avec l'addiction à l'alcool, aux stupéfiants, etc. Mais les sportifs souffrent de cette dépendance tout autant qu'un alcoolique ou un drogué.

L'addiction au sport est une addiction physique et psychologique. Les sportifs d'élite sont les plus touchés par ce problème, mais des sportifs amateurs peuvent l'être également.

Pendant une activité physique, le corps produit des hormones qui permettent de faire ressentir à l'athlète une sensation de bien-être pendant et après l'effort et de diminuer la douleur générée par l'exercice. On retrouve régulièrement des sportifs touchés par la dépendance dans les sports d'endurance comme la course, la nage, le vélo ou le ski de fond car l'endorphine peut se libérer dans le corps durant un long moment. Les sports en salle de type cardio comme le rameur mais aussi l'aérobic et les exercices à efforts fractionnés peuvent également provoquer cette production d'hormones. Toutefois, la danse et la gymnastique ne permettent pas de ressentir pleinement les mêmes effets.

Différentes causes de l'addiction au sport d'endurance

Hormones

Comme expliqué ci-dessus, des hormones dont je vous reparlerai plus tard, sont sécrétées et vont procurer au sportif du plaisir et diminuer les douleurs. Il se sentira alors bien et pourra continuer l'effort longtemps. L'athlète restera dans cet état d'esprit après l'entraînement. Il se sentira mieux qu'avant la séance. D'après l'interview d'un coureur addict et de la spécialiste qui le suit, diffusée sur la RTS, le sport va alors devenir le « vecteur de toutes les émotions et va gérer la totalité de la vie »². Le sportif va alors être tenté de rechercher ce bien-être le plus souvent possible et va tomber dans la dépendance.

² <http://www.rts.ch/play/radio/vacarme/audio/accro-au-sport-quand-remo-etait-addict?id=8283659>

Reconnaissance sociale

L'addiction peut aussi être exogène ; la cause vient de l'extérieur. Les sportifs recherchent la victoire, la volonté d'être reconnus socialement pour quelque chose de bien. Ils ont besoin du soutien, des encouragements et de l'admiration de personnes extérieures. Ils ont ainsi plus d'estime d'eux-mêmes. Le sport prouve qu'ils existent. Alors, pour plaire à ce public, ils sont poussés à faire toujours plus d'entraînements jusqu'à atteindre une surcharge de séances. Le sportif perd le contrôle. Il est poussé à continuer et à faire plus d'efforts malgré la douleur physique.

Un corps parfait

Certains athlètes peuvent aussi devenir dépendants parce qu'ils sont complexés. Ils se sentent mal dans leur peau. Ils veulent alors maigrir ou au contraire prendre de la masse musculaire. D'autres ont peur de vieillir et veulent garder un corps de jeune adulte. Dans les deux cas, ils cherchent à modifier leur apparence, angoissés parfois par le regard des autres. En voulant avoir le corps de leurs rêves, en voulant contrôler leur corps, ils commencent à s'entraîner et remarquent des changements physiologiques. Ils persévèrent alors jusqu'à la dépendance. Car lorsqu'une séance est ratée, leurs complexes reviennent les hanter.

Cette nécessité de pratiquer une activité sportive peut être désocialisante. En effet, le sportif se focalise sur ses entraînements et adapte son emploi du temps en fonction de ceux-ci. Il va alors mettre son activité professionnelle, ses relations sociales et familiales au second plan. On parle alors de centration sur la pratique du sport. Certains sportifs ressentent un profond malaise s'ils manquent un entraînement. La culpabilité, la honte et l'angoisse les envahissent.

Comment détecter l'addiction au sport?

Il est souvent difficile de se rendre compte que l'on dépend d'une activité sportive car au moment où l'endorphine est sécrétée, chacun ressent du plaisir en pratiquant cette activité. Parallèlement, tout le monde a besoin d'augmenter l'estime de soi. Ce qui va faire basculer le sportif dans l'addiction est son comportement dans son quotidien. L'athlète va modifier sa vie et son activité sportive deviendra sa priorité. Son planning est organisé en fonction de ses entraînements, les autres rendez-vous ou les autres activités deviennent secondaires. « La séance d'entraînement devient un rituel. »³ Cette intensité, cette inflexibilité, cette exclusivité de la course à pied sont les mots qui peuvent décrire l'addiction.

³ . <http://www.e-sante.fr/bigorexie-ou-dependance-sport/actualite/413>

Addiction à la course à pied

La course à pied, sport d'endurance par excellence, est devenue ces dernières années un sport très populaire. Beaucoup de gens se mettent à courir car c'est une activité simple, en plein air, sans contraintes de temps et bon marché. Il suffit d'une paire de baskets, d'un bas de training et le tour est joué. Ce sport est vivement recommandé par les médecins et par les médias pour se maintenir en forme, pour maigrir, pour renforcer son cœur, etc. Par conséquent, les courses populaires ont pris de l'ampleur depuis quelques temps ; cela pousse, encore davantage, les gens à y participer. C'est un moment convivial, pendant lequel, on retrouve des amis. On passe du bon temps tout en faisant du sport. Parallèlement, d'autres coureurs le voient comme un challenge. Ils s'entraînent alors afin de battre des temps, de faire un bon résultat dans le classement, de progresser de quelques places d'une saison à l'autre, etc.

En me référant à mon questionnaire, l'évasion et la liberté sont deux mots qui ressortent souvent lorsque les gens me décrivent ce que leur évoque la course à pied. Ce sport est plusieurs fois décrit en tant qu'hygiène de vie. Il leur permet de se ressourcer. La nature et ses paysages jouent un rôle important afin de faire oublier au coureur ses obligations, ses problèmes, son stress. Les coureurs compétitifs eux, voient la course à pied comme une recherche de performances et ils ajoutent que c'est un effort durant lequel ils ressentent de la douleur physique et mentale.

Les personnes sont poussées à courir, car pendant l'exercice, elles évacuent les problèmes, le stress. Elles mettent de l'ordre dans leur vie, leurs idées sont plus claires. Elles se sentent légères. Elles maîtrisent leur corps. Les coureurs vont prendre goût à l'effort jusqu'à aimer et pousser leurs limites à chaque fois toujours plus loin. D'après Hubert Ripoll, psychologue français des sports, on peut être dépendant de la course à pied mais ce n'est pas une drogue. En effet la prise de drogue est une activité passive et elle entraîne une perte de contrôle de soi. Tandis que la course à pied est une action qui augmente le contrôle de soi. En pratiquant ce sport, on cherche la réussite et l'accomplissement ; on va repousser ses limites. Cette recherche de dépassement est l'opposé d'une drogue.

Cependant, le sport peut être comparé à la consommation de tabac, selon un coureur addict, interrogé par la RTS (voir référence ci-dessus). Lors des premières séances d'entraînements, on se dit que l'on gère et que l'on ne va pas devenir addict. Mais à force, le corps devient comme une « boîte automatique », il se sent obligé de faire du sport. Dans ce cas, la course à pied et tous les sports d'endurance seraient une drogue.

Cette dépendance est alors très souvent prise à la légère par la société et par les coureurs eux-mêmes. Les scientifiques, eux, prennent ce problème très au sérieux.

Selon l'étude du Dr Pierce⁴, on remarque que les coureurs de très longue distance comme des trails sont souvent les plus touchés, toutefois, des coureurs du dimanche peuvent l'être tout autant. Le nombre d'entraînements peut donc jouer un rôle ; le coureur voudra toujours courir davantage. Mais c'est avant tout la personnalité du coureur qui va être essentielle dans la perte de contrôle. En essayant de se dépasser et de dépasser les autres, le coureur n'est plus à l'écoute de son corps. Certains médecins ont remarqué qu'un coureur addict courra plus souvent tandis qu'un coureur non addict courra plus longtemps. Toutefois cela dépend de la personnalité du sportif.

Comme dit précédemment, le sentiment de l'addiction se fait ressentir surtout lors des périodes difficiles, comme lors de blessures ou à la retraite. Les coureurs se sentent alors mal dans leur peau. Ils n'ont plus confiance en eux.

Des coureurs en arrivent à ne plus vouloir vivre leur vie de tous les jours. Le sport est une échappatoire.

Présentation des coureurs qui ont répondu au questionnaire

Durant mon travail, j'ai eu la chance de pouvoir interroger huit coureurs qui ont pris le temps de répondre à mon questionnaire. Ils m'ont été d'une grande aide.

Hervé Zbinden, 44 ans, a fait pendant plusieurs années de la compétition à haut niveau en duathlon et a participé au championnat d'Europe de duathlon. Il est aujourd'hui entraîneur d'athlétisme.

France Christen Verdon, 50 ans a participé au marathon de New York et de Berlin.

Patrick Schaad, 49 ans, a participé plusieurs fois au marathon de New York et au Défi du Val-de-Travers.

Christian Fatton, 57 ans, ultra-marathonien, a décroché deux titres de champion de Suisse, 2 records de Suisse sur 48h et 6 jours, une 8^{ème} place au championnat du monde et la 2^{ème} meilleure performance de Suisse, toujours en vigueur. Vous trouverez son palmarès complet en feuille annexe.

Angéline Flückiger, 42 ans, est arrivée troisième au championnat mondial de course de montagne. Angéline a un record établi à 2h35 au marathon. Elle a gagné plusieurs années de suite la course Sierre-Zinal et des étapes du tour du canton.

Christian Flückiger, 44 ans, a couru en moins de trois heures plusieurs marathons.

Béatrice Rebetez, 47 ans, a participé à de nombreuses courses populaires de la région.

⁴ http://www.theweb.ch/articles_sport/20080709_course_pied_drogue.php

Romane Gauthier, 18 ans, est arrivée première au semi d'Aletsch et à Neirivue-Moléson. Elle a aussi décroché le troisième titre à Chandolin-Zinal.

Ce qu'apporte la course à pied au coureur, à sa vie sociale et sa vie professionnelle

La course à pied n'apporte pas la même chose à tout le monde mais on trouve beaucoup de points communs.

Au niveau social, la course à pied permet de rencontrer beaucoup d'autres coureurs qui peuvent devenir de véritables amis.

La course à pied permet aussi à la plupart des personnes d'avoir confiance en soi, d'avoir plus d'assurance et de se sentir mieux. Les athlètes prennent du recul en courant et décompressent.

La course à pied apporte aussi « de la discipline, de la rigueur et une envie de faire toujours mieux » pour les athlètes qui font de la compétition mais aussi pour les autres coureurs qui se fixent des objectifs quel que soit leur niveau.

Entre plaisir et besoin

La différence entre le plaisir et le besoin de courir est souvent la question principale qu'on se pose pour savoir si un sportif est ou n'est pas dépendant de la course à pied. A la question « Pourquoi courez-vous ? », on attend une réponse nette et précise. Lorsque le coureur répond « par plaisir », on affirmera facilement que celui-ci n'est pas dépendant ; par contre, s'il répond « par besoin », on déclarera qu'il est dépendant.

Seulement, nombreuses sont les personnes addictes qui répondent qu'elles courent uniquement par plaisir. Nous pouvons d'ailleurs confirmer cette affirmation en observant les résultats de mon questionnaire en annexe. Ces personnes ne mentent pas complètement. En effet, une personne addictive court par besoin. Mais en courant, elle éprouve du plaisir grâce à la libération des hormones dont je vais vous parler dans le prochain chapitre. Ces coureurs ont besoin de ce plaisir et ce besoin se fait d'autant plus ressentir quand ils sont stressés ou lorsqu'ils ont passé une mauvaise journée. Ils doivent alors aller courir pour se défouler et remettre leurs idées au clair.

Certaines personnes sont devenues comme des machines. Elles ont tellement besoin de courir chaque jour que c'est comme une obligation. La notion de plaisir est toujours là mais elle vient après l'obligation.

Les coureurs qui font de la compétition sont souvent obligés de s'entraîner et de souffrir afin d'améliorer leur chrono. Ces séances d'entraînements ne sont donc pas toujours une partie de plaisir. Le plaisir se fera ressentir une fois que l'objectif mis en place sera atteint. Et comme le dit un des coureurs qui a répondu à mon

questionnaire : « Je pense qu'on ne peut pas s'entraîner tous les jours, par n'importe quel temps, sans que le plaisir en soit notre principal moteur ».

Elles seront aussi poussées à faire plus d'entraînements ou à pratiquer un autre sport d'endurance comme le vélo, la natation ou le ski de fond afin de ressentir plus souvent ce bien-être qui se prolonge aussi après la séance.

Cette barrière entre le plaisir et le besoin est donc floue et difficile à définir. Mais ce qui est sûr, c'est qu'une personne non addictive ne va ressentir que le plaisir et une personne dépendante va ressentir le plaisir et le besoin.

Les entraînements

Dans ce chapitre, je vais analyser d'après les réponses du questionnaire comment se déroulent les entraînements et comment ils sont ressentis par les coureurs.

Planning et durée

Chaque coureur organise son planning à sa façon. Certains courent quand ils en ont envie ; rien n'est programmé. D'autres se font des plans d'entraînements qu'ils essaient de respecter. Les coureurs addicts ne supportent pas de rater une séance d'entraînement tandis que les coureurs « normaux » peuvent faire l'impasse sur un entraînement généralement sans difficulté.

La distance et la durée varient selon la personne car certaines préféreront courir pendant une demi-heure ou une heure tandis que d'autres programmeront des séances d'entraînement de trois, quatre heures voire même huit heures et plus pour des ultra-marathoniens. La durée varie selon les jours. Elle dépend aussi de la forme du coureur et des conditions météorologiques. Mais nous pouvons constater que les entraînements de chaque coureur sont suffisamment longs pour permettre aux hormones d'être sécrétées. Les coureurs addicts iront courir même en cas de mauvais temps, de fatigue ou de douleurs car ils ont en besoin.

L'état d'esprit avant l'entraînement

Chaque coureur a un ressenti différent lié à sa propre personnalité. Cet état change aussi selon l'humeur, la météo, etc. Nous remarquons deux états d'esprit opposés qui ressortent régulièrement.

Soit les coureurs sont motivés en pensant à l'entraînement qu'ils vont faire et se réjouissent à l'avance du plaisir que cela va leur procurer. Ils sont heureux car ils pourront aller se défouler et se changer les idées.

Soit ils « ne se sont pas encore mis » dans l'entraînement. Ils pensent encore à la journée qu'ils ont eue et aux problèmes qu'ils ont rencontrés. Ils se sentent parfois fatigués, lourds ou ils ne ressentent rien de particulier.

Les coureurs qui font de la compétition, mais aussi certains autres sportifs du dimanche, ont parfois peur ou stressent avant un entraînement car ils savent, selon leur planning, que l'entraînement sera difficile et qu'ils vont souffrir. Il est donc plus dur pour eux de se motiver, mais ils finissent toujours par chausser leurs baskets.

Toujours dans la même interview de la RTS, le coureur addict avoue que certains jours, en mettant ses baskets ou en arrivant à la piscine, il remarquait qu'il n'avait pas envie de s'entraîner. Il s'en allait alors dans le but de boire par exemple un café. Cependant, il finissait toujours par revenir et faire tout de même sa séance d'entraînement. Il ne pouvait pas s'en passer, son addiction étant la plus forte.

L'état d'esprit pendant l'entraînement

Durant l'effort également, l'état d'esprit varie selon différents facteurs comme la forme du jour, les conditions météorologiques, etc. Presque tous les coureurs ont de la peine à se mettre dans la course au début de l'entraînement. Ils se sentent lourds, leur souffle doit s'adapter, leur rythme cardiaque doit s'accélérer, les mauvaises pensées de la journée sont encore là et des petites douleurs se font ressentir. C'est donc assez pénible ! Mais après quelques minutes, le plaisir se fait ressentir grâce à la libération d'endorphines notamment. Les coureurs se sentent alors bien, heureux, sereins et libres. Ils se sentent vivre. Certains se concentrent alors sur leur rythme, leur foulée, leurs sensations physiques. D'autres ne pensent plus à rien, ils font le vide. Un coureur avoue même que lorsqu'il se sent en forme, il est poussé à aller plus vite ou courir plus longtemps.

Parfois, les entraînements sont trop difficiles et les coureurs souffrent pendant la séance. Il serait alors préférable qu'ils s'écoutent et qu'ils rentrent chez eux se reposer ; cependant, les coureurs addicts ont tendance à persister malgré la fatigue et la douleur.

L'état d'esprit après l'entraînement

La phrase qui ressort le plus pour décrire l'état d'esprit après une séance d'entraînement est : « Je me sens bien, vraiment bien ». Les coureurs sont heureux. Certains se sentent calmes, légers et détendus, tandis que d'autres sont excités, en pleine forme. Un coureur affirme même « se sentir propre à l'intérieur, sans toxines, sans lourdeurs ». Beaucoup ressentent aussi de la satisfaction. Ils sont fiers d'eux-mêmes car ils ont effectué une activité sportive que parfois ils ne pensaient pas être capables de faire.

Je constate que dans 90% des cas, l'état d'esprit de n'importe quel coureur addict ou non a changé. Un coureur se sent toujours mieux après l'entraînement.

Dans les 10 % restant, il s'agit de personnes qui ressentent encore la fatigue et les courbatures d'un entraînement qui n'était pas à leur goût, ou alors qui sont déçues par leur performance car l'objectif fixé n'a pas été atteint.

La course à pied et les autres sports d'endurance ont donc un impact positif sur l'athlète pendant la pratique de l'activité et une fois celle-ci terminée. Dans le cas de la course à pied, je pense que c'est la raison pour laquelle les sportifs sont poussés à courir toujours davantage.

L'addiction sur le plan psychologique

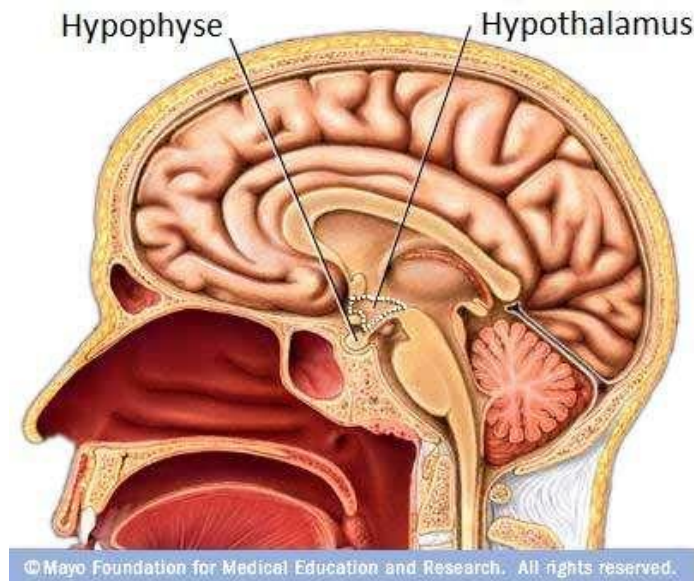
Comme cité lors de la présentation de l'addiction aux sports d'endurance, la dépendance, sur le plan psychologique, vient d'une habitude, d'un tic que le coureur prend à force de courir. C'est un réflexe, comme celui de nous brosser les dents tous les jours ou de prendre une douche le matin en nous réveillant. La course à pied fait partie de l'hygiène de vie du coureur et lorsque l'activité n'est pas pratiquée, le coureur le ressent. Ce n'est pas normal, il manque quelque chose ! Comme lorsque nous oublions de nous laver les dents ! Alors, il fait avec. Il ne se sentira pas très bien, mais ça arrive à tout le monde. Seulement, dans ce cas, le coureur, se promettra d'aller courir le lendemain pour combler ce manque. Lorsque l'entraînement ne peut pas être suivi pendant une longue période, le sportif va devenir « malade ». Il va se sentir coupable et honteux de ne pas s'être entraîné suffisamment.

L'addiction sur le plan biologique

Il existe beaucoup d'hormones impliquées dans l'addiction à la course à pied et aux sports d'endurance ; cependant l'endorphine et la dopamine occupent une place prépondérante.

L'endorphine

La pratique d'un sport modifie la production d'hormones et de neurotransmetteurs. Pendant un effort de longue durée, le corps produit des endosubstances qui sont de type endorphines, appelées parfois aussi endomorphines. Le mot endorphine vient de endo- (du grec endon, qui signifie en dedans) et morphine (de Morphée, dieu du sommeil ; qui est une substance tirée de l'opium douée de propriétés soporifiques et calmantes). C'est un peptide, un polymère d'acides aminés, agissant comme un neurotransmetteur. Cette hormone est produite naturellement par le corps. Lors d'une activité physique intense, les endorphines sont sécrétées par une glande endocrine du cerveau, plus précisément appelée l'hypophyse, située juste en-dessous de l'hypothalamus. Elles sont donc libérées par le cerveau vont se disperser dans le système nerveux central, les tissus de l'organisme et le sang.



Hypophyse et hypothalamus⁵

Au bout de vingt minutes d'efforts sur une longue distance, le corps commence à souffrir. Il va alors produire ces endosubstances et continue à en sécréter même une fois l'entraînement terminé. Si on mesure le taux d'endorphine d'un sportif 30 à 45 minutes après l'effort physique, on constate que ce taux a augmenté jusqu'à 5 fois plus de celui au repos. On se sent donc mieux après un entraînement et pendant un long moment.

L'endorphine est une dérivée de la morphine, de l'héroïne pure ce qui explique la diminution du ressenti de la douleur. L'endorphine et la morphine sont toutes les deux des substances appelées opiacées. L'endorphine sera produite en plus petite quantité tandis que la morphine, elle, est habituellement injectée en plus grande quantité pour raisons médicales et sur prescription du médecin. L'endorphine est donc une forme de médicament anti-stress naturel. La libération d'endorphines est donc dans un premier temps quelque chose de positif car cette hormone va dissimuler la douleur. Les sportifs courent alors sans efforts. Parallèlement, elle va augmenter la sensation d'euphorie. Le coureur n'est donc plus angoissé ou stressé. Mais les endorphines peuvent aussi provoquer des effets secondaires tels que des nausées, des vertiges, des maux de tête, etc. Cette sécrétion d'hormones aura dans ce cas des effets néfastes sur la santé du coureur.

La dopamine

Selon un article⁶ publié par Patrick Crettenand, physiothérapeute, les substances toxicomanogènes (susceptibles d'engendrer une toxicomanie) se concentrent dans une zone précise du cerveau. Cela va permettre de libérer une forte concentration d'une autre hormone, la dopamine.

⁵ <http://www.futura-sciences.com/sante/definitions/biologie-hypothalamus-4133/>

⁶ http://www.theweb.ch/articles_sport/20080709_course_pied_drogue.php

Dans le cadre d'un sport d'endurance, la dopamine est produite par le corps à partir de quelques minutes après le début de la course. La dopamine procure ainsi la sensation de plaisir et diminue le ressenti de la fatigue. Certains appellent la dopamine l'hormone du bonheur. La dopamine permet aussi d'aller jusqu'au bout de l'activité ou du travail qu'on a commencé. On se sent en pleine forme pendant et après une longue séance de course. Les sportifs ressentent un moment de puissance. Certains coureurs parlent même d'extase. Les sportifs sont donc très attachés à leur activité et ne veulent pas rompre cette sensation de joie, ce qui provoque dans plusieurs cas l'addiction à la course ou à un autre sport d'endurance. Cependant, lorsque cette substance toxicomanogène se retire, la libération de la dopamine est diminuée. Des symptômes comportementaux de sevrage, dont je vais vous parler plus loin, vont alors apparaître.

L'adaptation du corps aux hormones

Le corps s'adapte très facilement. Au début, lors des premiers entraînements, vingt minutes de course suffisent afin que les hormones soient sécrétées et que l'on ressente du plaisir. Seulement au bout d'un moment, le corps s'habitue et le coureur ne ressent plus ce bien-être immense. Alors, l'athlète augmente la durée de sa séance et court pendant trente minutes. Mais le corps se réadapte une nouvelle fois. Ainsi le coureur augmente toujours un peu plus ses entraînements jusqu'à courir pendant une heure, deux heures, trois heures par jour.

Repos forcé

Lorsqu'une blessure apparaît ou devient trop grave, ou alors que l'athlète est complètement épuisé, celui-ci doit arrêter la pratique de son activité physique. Ce phénomène se retrouve aussi chez les sportifs d'élites qui finissent leur carrière. C'est lors de ces périodes de repos forcé que l'on remarque généralement qu'un athlète est dépendant d'une activité physique. En effet son comportement change radicalement. L'addiction que l'on prenait pour quelque chose de positif et qui n'apportait que du bonheur au coureur devient un véritable cauchemar.

Les impacts négatifs de l'addiction sur le corps et le mental du coureur

On parle de syndrome de sevrage pour définir les impacts négatifs de l'addiction sur le corps ou le mental du coureur.

Impacts physiologiques

L'impact négatif de l'addiction est tout d'abord remarqué sur le plan physiologique. Premièrement, comme expliqué ci-dessus, la douleur est atténuée. Le coureur ne remarquera donc pas que les tendons et les muscles souffrent. Quelques courbatures ne se feront ressentir que le lendemain. Des crampes, des entorses, des

fractures vont parallèlement apparaître et une fatigue générale va envahir le coureur. S'il ne s'arrête pas et poursuit ses entraînements malgré la douleur, ce qui est courant dans la majorité des cas, les petites blessures vont s'aggraver jusqu'à avoir de lourdes conséquences sur la santé de l'athlète. Ça peut aller jusqu'à des traumatismes fonctionnels graves comme des ruptures ligamentaires, des problèmes rachidiens ou un affaiblissement du système immunitaire.

Impacts psychologiques

Le coureur doit alors, sur ordre du médecin, rester au repos et est par conséquent aussi atteint au niveau psychologique. Il devient triste, agressif, irritable, mais aussi agité, etc. Certains complexes apparaissent. Le sportif se sent lourd, sale. Cette dépendance peut nuire à la vie du coureur et le plonger dans la dépression ou engendrer des troubles du sommeil, des troubles alimentaires comme l'anorexie, lorsque le manque d'entraînements est insupportable. Ce besoin de courir de façon régulière sur une longue durée peut être traumatisant.

Impacts relationnels

Parallèlement, l'addiction aura aussi un impact sur les relations sociales du coureur. Celui-ci va s'éloigner de sa famille, de ses amis, de son travail en ne se consacrant qu'à la course à pied. Beaucoup d'athlètes choisissent leur compagne ou leur compagnon dans le milieu de la course à pied afin que ceux-ci les comprennent peut-être mieux et ne les éloignent pas trop de leur centre d'intérêt. Cependant il est important que les compagnons ne les enferment pas plus dans la course, mais au contraire leur rappellent régulièrement qu'il y a d'autres choses importantes dans la vie.

D'après mon questionnaire, je constate que les coureurs addicts sont capables de mettre de côté des dîners en famille ou d'autres activités sociales pour pouvoir aller courir. Cependant, la plupart d'entre eux essaient de concilier les deux.

Comment se sortir de ce piège

Dans un premier temps, il faut qu'il y ait une prise de conscience. Les sportifs dépendants de la course à pied ou d'un autre sport d'endurance doivent retrouver une certaine maîtrise d'eux-mêmes. Mais il est difficile de prendre conscience de ce problème et de l'accepter car beaucoup ne se rendent pas compte qu'ils pratiquent ces activités de manière excessive. D'autres persistent à croire que le sport est le meilleur moyen pour rester en bonne santé. C'est pour cela que la majorité des sportifs sont suivis par un spécialiste qui va les aider à combler le vide laissé par l'arrêt du sport.

Souvent, l'athlète ne se rend vraiment compte de son addiction qu'au moment où les blessures et l'épuisement surviennent. Le choc est alors net et dur. Il faut essayer d'anticiper et de préparer la transition pour éviter le maximum de brutalité.

Lorsqu'un athlète arrête de pratiquer le sport de manière intensive, il aura besoin d'aide afin de se créer un nouvel équilibre et de trouver de nouveaux centres d'intérêt. Le rôle de l'entourage est alors très important. Il rappelle au coureur qu'il y a d'autres choses importantes comme la famille, les enfants, le travail. Si le coureur s'entoure de personnes uniquement sportives, il sera poussé à poursuivre son activité et à s'entraîner toujours davantage.

Certains médecins vont conseiller la pratique d'un autre sport. Mais il faut faire attention et le pratiquer de manière mesurée afin de ne pas devenir dépendant de celui-ci. Car ici est toute la difficulté. Les cas de rechute sont très courants. Comme j'en ai déjà parlé, tous les sports d'endurance fonctionnent de la même manière. Un coureur addict qui se met au vélo en voulant sortir de cette addiction ne va pas résoudre son problème. Il faut qu'il diminue l'activité physique et qu'il consacre plus de temps à un autre domaine totalement différent. Il faut faire du sport pour le plaisir et non plus pour la recherche de l'activité elle-même. A la place d'une activité sportive, il existe beaucoup d'autres méthodes pour se faire du bien et de gérer ses émotions. On peut, par exemple, passer du temps avec sa famille, faire de la musique ou de la peinture, lire un livre ou encore regarder un film.

Cependant il faut être conscient et vigilant car le sportif reste fragile et pourrait retomber à tout moment dans ce cercle vicieux.

Ne pas devenir dépendant

Le mieux serait alors de ne jamais devenir dépendant. Le problème, c'est qu'il n'existe pas de formules magiques qui garantissent de ne jamais devenir dépendant. Au contraire, nous pouvons trouver des quantités de sites sur internet qui influencent les gens à pratiquer une activité sportive intensive afin notamment de perdre du poids ou de prendre de la masse musculaire, ce qui n'aide pas.

Chacun s'adapte différemment. On ne fonctionne pas de la même manière mais tout le monde doit être à l'écoute de soi-même. Le planning des entraînements doit être raisonnable. Il ne faut pas forcer. Il peut être utile d'aller consulter un coach sportif afin de préparer des séances d'entraînements adaptées à son niveau. Il ne faut pas mettre sa vie sociale de côté et faire le maximum d'activité avec ses proches ou son entourage afin de ne pas être focalisé sur le travail et le sport. Il est aussi conseillé de faire en parallèle une autre activité de type musical ou culturel. Le sport doit rester un plaisir, un moment unique avant tout et non une obligation ou une routine. Le corps ne doit pas devenir une machine. Si on a des problèmes de confiance en soi, si des complexes nous hantent, il est préférable de consulter un spécialiste qui trouvera les mots pour nous aider, nous reconforter.

Statistiques

Aujourd'hui, on ne dispose pas d'études précises qui nous donnent des chiffres exacts. Il est donc impossible de savoir combien de coureurs et coureuses à pied sont concernés.

Cependant, des questionnaires ont été adressés à certains coureurs lors de compétitions extrêmes comme par exemple celui de l'Ultra Trail du Mont Blanc en 2011. On constate que sur les 17'775 participants, 7% des coureurs sont qualifiés de dépendants et 69% à risque.

Le Groupement Interdisciplinaire de Recherche sur les Conduites Addictives, groupement d'intérêt scientifique français fondé le 7 février 2011, affirme que ce sont majoritairement des hommes, souvent assez jeunes (moins de 30 ans) qui seraient le plus touchés par l'addiction à la course à pied.

Un tiers des sportifs professionnels placerait la course comme l'élément central de leur vie. Ce mode de vie existe aussi chez les non-professionnels mais il n'est pas toujours facile de remarquer cet effet car cela semble naturel. Le problème est très généralement remarqué en fin de carrière de l'athlète et celui-ci doit subir une cure de désintoxication.

On peut aussi remarquer que les personnes addictes sont dans beaucoup de cas des sportifs qui pratiquent cette activité depuis plusieurs années.

Expérience personnelle

J'ai commencé à pratiquer la course à pied à l'âge de 4 ans. Mes parents, en voyant mon enthousiasme pour cette activité, m'ont alors inscrite au marchathon, course populaire contre la mucoviscidose. Cette manifestation m'a plu et a certainement provoqué un déclic chez moi car depuis ce jour, je réveillais mes parents les dimanches matins pour aller faire un jogging. Et lorsque nous partions en vacances, je prenais ma paire de baskets afin d'aller courir.

Mes parents me proposèrent de commencer l'athlétisme. Bien entendu j'acceptai. Dans mon club, la FSG le Locle, il y avait un groupe course avec un entraîneur expérimenté dans ce domaine. Chaque mercredi, je rejoignais alors ce groupe et dès que possible, j'allais courir les autres jours de la semaine. C'était ma manière de prendre du recul, de penser seulement à moi et plus aux autres, une manière de prendre l'air et d'évacuer tout mon stress.

Je fis quelques étapes du tour du canton et me pris au jeu des courses populaires. En 2013, je participai à presque toutes les courses hors stades du canton et finis 1^{ère} au classement général. En athlétisme, je pratiquais et je pratique encore actuellement toutes les disciplines de l'heptathlon. Evidemment, la course à pied était ma discipline préférée et c'est dans cette discipline que je faisais mes meilleurs résultats. Lors de concours multiples, j'attendais avec impatience, dès la première discipline du matin, le 1000m qui était la dernière discipline de la journée. C'était ma motivation de la journée alors que, au contraire, beaucoup de concurrentes l'appréhendaient.

Quelques blessures au poignet, au genou et à la cheville m'obligèrent de faire des pauses de repos forcé d'assez longue durée. Je me souviens d'avoir fondu en larmes à chaque fois que le médecin me les imposait. J'étais prise de panique. C'était le drame. Mais je ne pouvais que respecter les ordres du médecin. Durant ces périodes je devenais irritable, je perdais le sourire et je prenais du poids car je me réconfortais avec le chocolat. J'attendais alors toujours avec impatience le moment où le médecin m'autoriserait à reprendre les entraînements. Ce moment était unique. Il n'y a qu'un mot qui peut décrire la sensation que j'éprouvais lorsque je pouvais enfin remettre mes baskets, partir dans la nature, me défouler et me libérer de tous ces moments durs que je venais de traverser : un pur bonheur !!

Durant l'année 2014, j'ai commencé à faire des malaises à la fin des courses. Je ne pouvais plus reprendre mon souffle. J'ai dû alors consulter une pneumologue qui diagnostiqua mon problème : Lorsque je courais, sous l'effet du stress qui m'envahissait, mes muscles exerçaient une pression excessive sur ma colonne d'air. Elle m'envoya donc chez un physiothérapeute pour réapprendre à courir en utilisant mieux mon ventre et mes bras. Durant cette période d'arrêt, mon comportement changea à nouveau. Cependant, il était différent des autres fois. Le fait de pratiquer

une activité sportive me manquait, la course à pied aussi mais je ne voulais plus courir.

Depuis ce moment-là, un sentiment bizarre s'est installé en moi. J'avais peur, vraiment peur de refaire des malaises, peur de ne pas réussir à courir. Aujourd'hui, cette peur est toujours présente et je ne cours presque plus. En revanche j'ai progressé dans les autres disciplines d'athlétisme, notamment en sprint, l'opposé de l'endurance. Pour le moment, je mets la course à pied entre parenthèse avec un petit pincement au cœur. Cependant, je continue à pratiquer mes entraînements régulièrement pendant la semaine pour pouvoir me défouler après une journée au lycée, voir des amis, me changer les idées et aussi progresser. Ceci reste fondamental pour moi. Car lorsque je suis blessée, je me rends compte à quel point j'ai besoin de pratiquer une activité physique. Suis-je donc un peu dépendante au sport ? Sûrement encore un petit peu aujourd'hui. Ce qui est certain, c'est que je l'étais probablement avant mes problèmes de santé.

Je sais que je me remettrai à courir un jour. Ça prendra du temps pour me réadapter mais cette discipline me plaît toujours et je ne veux pas l'oublier complètement.

Conclusion

L'addiction est un sujet vaste. Il existe beaucoup de dépendances différentes mais toutes sont des problèmes graves qu'il ne faut pas prendre à la légère.

L'addiction au sport a pendant longtemps été mise de côté. En effet, on ne la prenait pas au sérieux. Mais ces derniers temps, des spécialistes ont réalisé l'impact qu'elle avait sur certains sportifs.

Les sports les plus touchés par l'addiction sont les sports d'endurance car les hormones sécrétées par le corps, durant et après l'effort, ont ainsi le temps de provoquer leurs effets (diminution des blessures et sensation de plaisir intense principalement). Les sportifs peuvent devenir facilement dépendants de l'activité sportive pour différentes raisons.

Grâce à mon questionnaire, j'ai constaté que l'esprit du coureur change complètement pendant son entraînement. A la fin de celui-ci, le coureur se sentira beaucoup mieux. Deux hormones, l'endorphine et la dopamine sont à l'origine de cette sensation de plaisir. Certains adorent ce sentiment de bien-être procuré par les hormones que chaque coureur (addict ou non) sécrète. Les coureurs dépendants ne peuvent alors plus se passer des effets engendrés par ces hormones. Mais ce n'est pas la seule raison. D'autres veulent être reconnus, être considérés comme des héros et vont donc chercher à s'entraîner énormément afin d'exceller dans la discipline. D'autres encore sont complexés et veulent par exemple modifier leur silhouette. Le sport sera alors leur seule solution pour perdre du poids ou augmenter leur masse musculaire.

L'activité devient alors, pour les sportifs addicts principalement, une habitude, une routine qui doit être pratiquée tous les jours. Les athlètes mettent alors l'activité physique au premier plan dans leur vie. Ils vivent pour cette activité. Ils ne pensent qu'à elle et ne sont rien sans elle. Le plaisir reste là mais se transforme en besoin. Les sportifs se sentent obligés de courir pour ressentir du plaisir. Cependant le corps s'habitue rapidement. L'athlète va alors augmenter toujours un peu plus la durée de l'entraînement ou le nombre d'entraînements par semaine afin de ressentir la pleine sensation de bonheur.

C'est durant des périodes de repos forcé pour cause de blessures ou d'épuisement par exemple que l'on remarque vraiment la dépendance. Les impacts négatifs que l'addiction a sur le sportif se reflètent sur le physique (blessures plus ou moins graves, fatigue générale, etc), le mental (comportement irritable, baisse de motivation pour toutes autres activités, trouble du sommeil, trouble alimentaire et même dépression) et la vie sociale du coureur (famille, proches ou travail mis de côté).

Le sportif doit alors parfois suivre un traitement afin de se sortir de ce piège. Il doit rétablir un équilibre et trouver de nouveaux centres d'intérêts pour combler le manque.

Il n'existe pas de méthode miracle pour ne pas devenir dépendant et souvent on ne se rend pas compte que l'on ne peut plus se passer du sport. Il faut surtout faire attention à ce que le sport ne devienne pas l'unique centre d'intérêt de sa vie. Il doit seulement rester un plaisir occasionnel.

J'ai eu beaucoup de plaisir à étudier ce thème qui me tenait particulièrement à cœur. J'ai découvert beaucoup de nouvelles choses et j'ai pu confirmer ou rectifier certains éléments que je pensais savoir avant de faire des recherches. J'ai fini ce travail de maturité sur les chapeaux de roue et je regrette de ne pas m'être investie complètement plus tôt.

L'addiction à la course à pied est un sujet d'étude de plus en plus populaire. Il existe beaucoup de sites sur internet à ce propos. Cependant je suis restée sur ma faim car les contenus étaient très similaires les uns des autres. Il fallait donc faire attention de ne pas tourner en rond et de ne pas se répéter. Je trouve également dommage de n'avoir pas pu lire plus de livres sur ce sujet. Les bibliothèques et les librairies n'en avaient pas beaucoup à proposer.

J'ai eu la chance de pouvoir m'adresser à quelques coureurs qui m'ont généreusement accordé un temps précieux pour fournir des réponses très développées à mes questions.

Ce sujet est tellement vaste qu'il pourrait encore être développé longuement, mais j'espère avoir fait le tour des points essentiels de cette problématique.

Remerciements

Je tiens à remercier particulièrement mon mentor, Philippe Schwaar qui m'a consacré du temps pour m'aider dans la réalisation de ma problématique afin qu'il y ait une suite logique dans mon travail.

Je souhaite aussi remercier France Christen Verdon, Hervé Zbinden, Christian Fattouh, Angéline et Christian Flückiger, Patrick Schaad, Béatrice Rebetez et Romane Gauthier pour avoir répondu à mon questionnaire. Leurs réponses précieuses m'ont été très utiles.

Je remercie aussi ma famille et mes amis qui m'ont soutenue, encouragée, stimulée et qui ont consacré du temps pour me donner quelques conseils et pour relire mon travail.

Bibliographie

Livres

- DURUZ Nicolas : *Dis-moi pourquoi tu cours. Comment la course à pied nous révèle à nous-même*, Editions Médecine et Hygiène, Chêne-Bourg / Suisse 2015
- VENISSE Jean-Luc / GRALL-BRONNEC Marie : *Les addictions sans drogue : prévenir et traiter. Un défi sociétal*, Elsevier Masson, Issy-les-Moulineaux / France 2012
- JAQUET Philippe : *Dépendances. Comprendre, agir, aider*, Favre SA, Clermont-Ferrand / France 2013

Sites internet

- *Encyclopédie en ligne Wikipédia* : la course à pied.
https://fr.wikipedia.org/wiki/Course_%C3%A0_pied (consulté le 03.01.2017)
- *Encyclopédie en ligne Wikipédia* : l'addiction.
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Addiction> (consulté le 03.01.2017)
- *Encyclopédie en ligne Wikipédia* : l'endorphine.
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Endorphine> (consulté le 21.01.2017)
- Sassonia Claire : Fini le jogging, mettez-vous au running ! *Site de Au féminin suisse*, publié le 29.09.2014. <http://www.aufeminin.com/sports-femme/course-a-pied-s638020.html> (consulté le 17.01.2017)
- Joubert Emilie : Addiction à la course à pied : oui, ça peut exister ! *Site de LEPAPE-INFO*, publié le 27.11.2013. <http://www.lepape-info.com/sante/addiction-a-la-course-a-pied-oui-ca-peut-exister/#top> (consulté le 03.01.2017)
- Ripoll Hubert : Pourquoi courir rend addict. *Site de Atlantico*, publié le 07.04.2013. <http://www.atlantico.fr/decryptage/pourquoi-courir-rend-addict-hubert-ripoll-690460.html> (consulté le 04.01.2017)
- *Site de Entraînement sportif* : Endorphine, hormone du plaisir et anti-stress naturel du sportif. <http://entrainement-sportif.fr/endorphine.htm> (consulté le 04.01.2017)
- Le Garrec Sébastien : Les hormones de la course à pied. *Site de Smilesrun*, publié en 2015. <http://www.smilesrun.fr/conseils/l-esprit/tous/les-hormones-de-la-course-a-pied> (consulté le 05.01.2017)
- Bompard Nicolas : Les endorphines : de l'extase à la dépendance. *Site de Jogging-International*, publié le 04.08.2011. <http://www.jogging-international.net/sante-forme/article/16400-les-endorphines-de-l-extase-a-la-dependance> (consulté le 04.01.2017)
- Briand Marius / Lanhellec Tristan / Rio Constance : Endorphines, sport et dépendance. *Blog de Le sport et les endorphines*, publié le 26.01.2013. <http://le-sport-et-les-endorphines.overblog.com/endorphines-sport-et-d%C3%A9pendance> (consulté le 04.01.2017)

- Solano Catherine : La bigorexie, ou la dépendance au sport. *Site de e-santé.fr*, publié le 22.07.2013. <http://www.e-sante.fr/bigorexie-ou-dependance-sport/actualite/413> (consulté le 05.01.2017)
- Crettenand Patrick : La course à pied peut-elle devenir une drogue ? *Site de theWeb.ch*, publié le 09.07.2008. http://www.theweb.ch/articles_sport/20080709_course_pied_droque.php (consulté le 05.01.2017)
- Billard Bastien : Bigorexie : le sport crée des junkies presque comme les autres. *Site du Nouvel Observateur*, publié le 10.11.2011. <http://tempsreel.nouvelobs.com/rue89/rue89-sport/20111110.RUE5577/bigorexie-le-sport-cree-des-junkies-presque-comme-les-autres.html> (consulté le 03.01.2017)

Emissions TV et radio

- Emission Allo Docteur : À partir de quand peut-on parler d'addiction au sport ? *Diffusée sur France 5* le 14.05.2013. http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante--partir-de-quand-peut-on-parler-d-addiction-au-sport-_10273.html (visionnée le 05.01.2017)
- Emission Allo Docteur : Dépendance au sport : quand le sport devient une obsession (3 extraits). *Diffusée sur France 5* le 14.05.2013. http://www.allodocteurs.fr/maladies/drogues-et-addictions/dependance-au-sport-quand-le-sport-devient-une-obsession_10267.html (visionnée le 05.01.2017)
- Emission Allo Docteur : À partir de quand peut-on parler d'addiction au sport ? *Diffusée sur France 5* le 02.12.2016. http://www.allodocteurs.fr/bien-etre-psycho/sport-et-sante/a-partir-de-quand-peut-on-parler-d-addiction-au-sport_20981.html (visionnée le 05.01.2017)
- Emission Allo Docteur : Comment freiner son addiction au sport ? *Diffusée sur France 5* le 02.12.2016. http://www.allodocteurs.fr/bien-etre-psycho/sport-et-sante/comment-freiner-son-addiction-au-sport_20982.html (visionnée le 05.01.2017)
- Emission Vacarme : Accro au sport : Quand Rémo était addict. *Diffusée sur RTS La Première* le 18.01.2017. <http://www.rts.ch/play/radio/vacarme/audio/accro-au-sport-quand-remo-etait-addict?id=8283659> (écoutée le 20.01.2017)
- Emission Vacarme : Accro au sport : Elles ont croché au crossfit. *Diffusée sur RTS La Première* le 19.01.2017. <http://www.rts.ch/play/radio/vacarme/audio/accro-au-sport-elles-ont-croche-au-crossfit?id=8285586> (écoutée le 20.01.2017)