

# La bigorexie ou quand la pratique sportive devient compulsive

Encore souvent mal interprété, le trouble ne relève pas d'une addiction mais bien d'un rapport « faussé » au corps et à son image.

MATHIEU COLINET

**K**evin est passionné de sport. Le jeune homme de presque 35 ans fait de la course à pied et du cyclisme, deux disciplines qu'il pratique plusieurs fois par semaine. Mais il joue aussi très régulièrement au tennis et au padel et se rend à la piscine le matin dès qu'il le peut avant de sauter dans un train pour aller au boulot. Ah oui, et à la belle saison, il se laisse souvent tenter par une sortie en kayak le long de la Meuse. Bref, il fait du sport tous les jours ou presque. « C'est une vraie passion », indique-t-il. « Quand je fais du sport, je me sens bien. A l'inverse, quand je n'en fais pas, c'est différent : je me sens plus nerveux, moins apaisé. »

S'il s'adonne sans conteste à une activité physique intense, le jeune homme souffre-t-il pour autant de bigorexie ? Depuis quelques années, le terme est devenu de plus en plus fréquent, désignant une espèce d'addiction à l'activité physique sur le « modèle » d'autres assuétudes avec substances – l'alcool ou les drogues par exemple. « C'est comme cela que la bigorexie est encore souvent conceptualisée malheureusement », indique Damien Brevers, psychologue du sport et professeur à la faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'UCLouvain. « Certes, on peut rap-

procher le besoin de faire toujours davantage de sport en vue de ressentir du plaisir à ce qu'on appelle, dans les addictions aux substances, la tolérance. Mais ce dernier en réalité reflète plutôt selon moi la satisfaction devant une expertise croissante acquise dans la pratique sportive. »

Le psychologue ne nie pas, cela dit, que l'exercice physique puisse être lié à de la souffrance psychologique. « Mais encore faut-il parvenir à en trouver l'origine et à identifier la fonction de la pratique sportive dans la réalité d'un individu », indique Damien Brevers.

## Une vision déformée du corps

Si la bigorexie n'est pas une « addiction », qu'est-elle alors ? « Dans les principaux manuels de psychiatrie, elle n'apparaît pas comme une entité à part entière », explique Tara Berenbaum, pédopsychiatre au CH Le Domaine-ULB et au Centre thérapeutique de jour pour les troubles alimentaires de l'adolescent (CTTA). « Mais comme une sous-catégorie entre d'une part, le trouble de dysmorphophobie et, d'autre part, les troubles alimentaires. »

Cette double « parenté » permet de préciser ce qui est au cœur de la bigorexie : une « vision » déformée du corps. « En l'occurrence, la personne qui en souffre est convaincue qu'elle

n'est pas suffisamment musclée », explique Tara Berenbaum. « En découlent de la honte, du dégoût et la volonté également de modifier ce corps au travers d'une activité physique, qui tourne alors à l'obsession. »

Ces efforts, même s'ils débouchent sur une modification de l'apparence corporelle, ne sont pas susceptibles d'« apaiser » la personne bigorexique, cette dernière se trouvant trop peu musclée quoi qu'il arrive. « Exactement comme une personne anorexique se juge trop grosse alors qu'elle est toute maigre », indique la médecin.

Parallèlement à ses activités sportives, et avec la même volonté de modeler son corps, la personne souffrant de bigorexie s'applique aussi souvent de très stricts régimes alimentaires : hyperpro-

teinés ou sans graisse, par exemple. Une « réalité » qui permet de faire le lien entre bigorexie et troubles alimentaires.

## L'anorexie des hommes ?

A cet égard, précisément, on peut lire parfois que la bigorexie est en quelque sorte « l'anorexie des hommes ». « Il y a trop peu d'études sur le trouble que pour l'affirmer avec certitude », indique Tara Berenbaum. « Cela dit, c'est vrai que l'anorexie masculine porte davantage sur un corps musclé quand son équivalent féminin se concentre sur un corps mince et dessiné. Ce qui correspond d'ailleurs à ce que la société a l'habitude de valoriser. »

Le quotidien d'une personne bigorexique n'a rien de très réjouissant, semble-t-il. Entre longues périodes à tenter de « sculpter son corps » en faisant du sport et moments passés à le cacher – parce qu'insuffisamment musclé – et donc à se mettre en retrait d'une certaine vie sociale, il peut même paraître assez sombre. Sans compter les troubles anxieux ou dépressifs qui y sont fréquemment associés.

Quel pourcentage de la population générale est touché par la bigorexie ? C'est l'une des questions que les futures études permettront peut-être d'aborder. « A titre personnel je n'en ai jamais rencontré », indique Damien Brevers. « Je travaille en revanche avec beaucoup de personnes qui surinvestissent pour des raisons diverses dans l'exercice physique, qui finissent par en souffrir et que je tente d'aider par des interventions psychologiques pertinentes et valides. »

On associe la bigorexie à une anorexie des hommes. © AFP



## voyages lecteurs

DERNIÈRES PLACES

### Sur la route des Caravanes de la Soie en Ouzbékistan

Départ le 17 mai 2025

Circuit accompagné par Pierre Boisseaux, photographe professionnel

Découvrez l'Ouzbékistan comme vous ne l'aurez jamais vu, sous le regard de Pierre Boisseaux qui vous accompagne depuis Bruxelles, pour une véritable immersion à la fois visuelle, culturelle et sensorielle. Les cités anciennes comme Samarcande ou Boukhara offrent des contrastes fascinants entre les monuments historiques, les mosquées aux mosaïques colorées et les ruelles animées des bazars, tandis que la lumière changeante du désert, la richesse architecturale et les visages des habitants révèlent une culture millénaire.

Groupe de 22 lecteurs maximum.

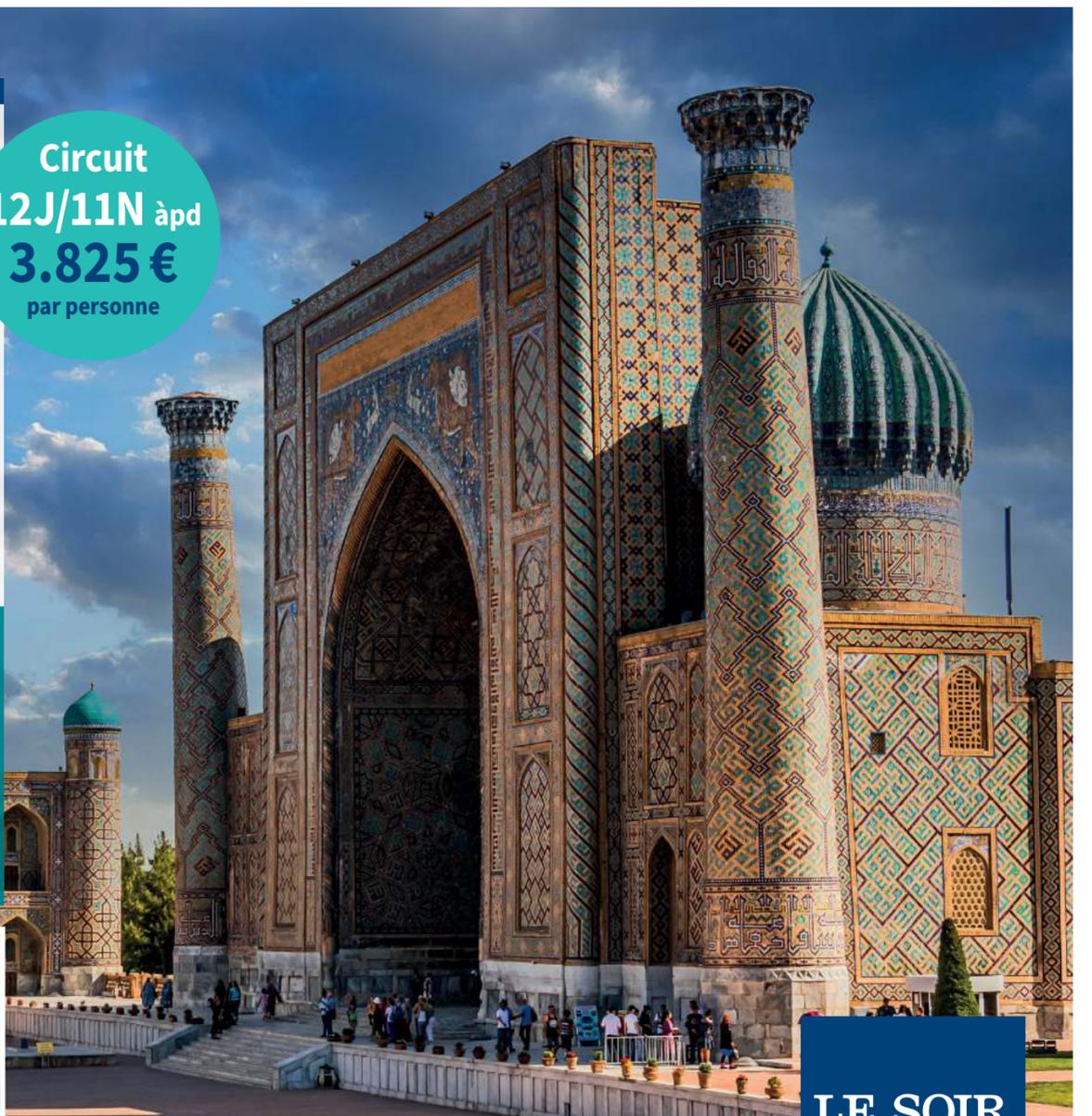
#### Le prix comprend

- Les vols Bruxelles – Istanbul – Tachkent avec Turkish Airlines A/R
- Le trajet en train « Afrosiyab » de Tachkent à Samarcande
- La présence et les conseils de Pierre Boisseaux pendant tout le voyage
- Votre guide-accompagnatrice francophone durant tout le circuit
- Les logements en hôtels 3 et 4\*, avec pension complète
- Toutes les visites du programme

#### Privilège abonnés

Accès au Business Lounge à Brussels Airport

Circuit  
12J/11N à pd  
3.825 €  
par personne



LE SOIR  
voyage

PROGRAMME COMPLET ET RÉSERVATION SUR [WWW.LESOIR.BE/VOYAGES](http://WWW.LESOIR.BE/VOYAGES)