

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnatation.fr



Pour tout savoir sur la natation ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine c'est :

- > L'actu de **toutes les disciplines de la FFN**
- > Des rencontres, des interviews
- > Des dossiers, des reportages
- > Des photos, des analyses
- > Des rendez-vous, des résultats
- > Des rubriques, de l'humour...



Natation Magazine

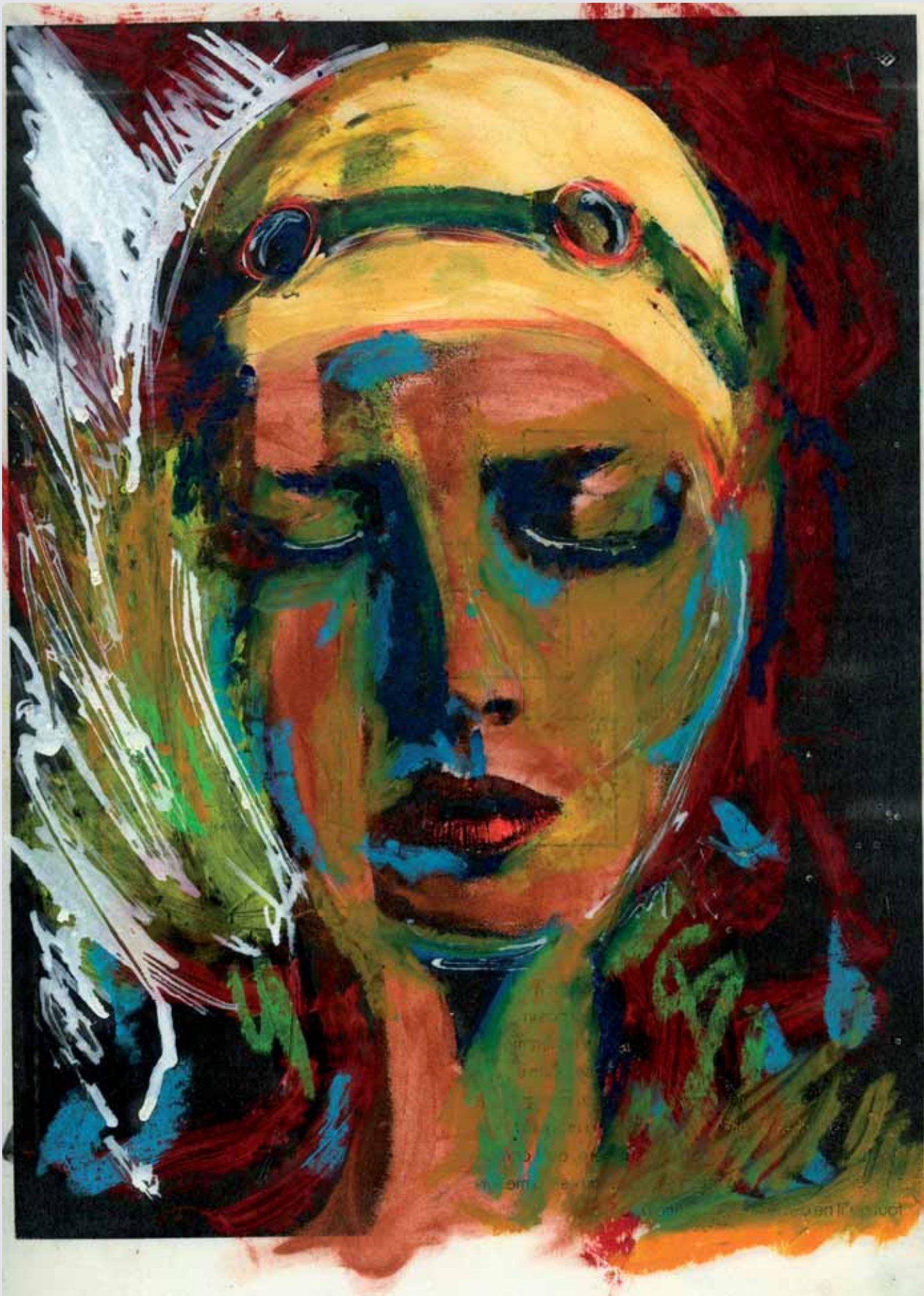
Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, TOUR ESSOR 93 - 14, rue Scandicci - 93500 PANTIN

■ **Natation Magazine : 30 € les 8 numéros/an**
soit 4,00 € le numéro !

■ **Je règle :**
par chèque à l'ordre de Horizons Natation

Nom	<input type="text"/>
Prénom	<input type="text"/>
Age	<input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
Ville	<input type="text"/>
CP	<input type="text"/>
Email	<input type="text"/>
Date	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>



[Fotolia]

Quand t'es accro, c'est plus du sport

C'est un phénomène méconnu qui connaît pourtant depuis quelques années une progression inquiétante : l'addiction au sport (bigorexie). Les dérives sont les mêmes que pour la drogue ou l'alcool. Mal-être, dépression, isolement, tentative de suicide... La natation ne fait pas exception. Nous avons mené l'enquête.

Sujet réalisé par Raphaël Godet

De ses années de natation, Valérie a gardé de « jolies coupes », de « belles médailles » et des « photos marrantes ». Tous ses souvenirs de gamine, elle les a laissés dans un coin chez ses parents. Non pas qu'elle souhaite oublier. Juste qu'elle ne voit pas l'intérêt de les ressortir « à chaque repas de famille ». A 40 ans, Valérie est passée à autre chose, elle est mariée, elle a quatre enfants. Mais elle accepte quand même de revenir sur son histoire. **De ses débuts glorieux dans les bassins jusqu'aux premiers rendez-vous chez la psychologue.**

Elle se souvient : « J'avais 6 ans, j'étais en maternelle. On me disait que je me débrouillais bien dans l'eau. Je me suis prise au jeu ». Elle s'inscrit dans un club, et quelques années plus tard, la voilà devenue reine des bassins, reine du crawl surtout. Valérie a un bon niveau et beaucoup de motivation : « J'avais deux entraînements par jour, une compétition le week-end et des stages pendant les vacances scolaires ». Dans le bassin, elle enchaîne les kilomètres : « Il m'arrivait de nager dix bornes par jour, et une cinquantaine par semaine ». Emploi du temps classique d'un nageur doué.

Sauf qu'à ce moment-là, Valérie souffre, mais personne ne remarque rien. « Tout le monde était content de me

voir nager ». Au bord du bassin, Valérie a de plus en plus de mal à supporter le regard des autres : « **Quand on est en maillot de bain, il faut être clean. On n'a pas le droit d'avoir des rondeurs** ». Elle veut perdre « six kilos ». Sa solution tient justement en six lettres : régime. A midi, elle se contente d'une pomme et d'un verre de lait. « Je négligeais mes repas. Je ne m'alimentais pas assez. Dans l'eau, je manquais de force, je n'allais pas au bout des entraînements. » **Il y a urgence. Elle entend alors parler d'une structure spécialisée : le Centre d'accompagnement et de prévention pour les sportifs à Bordeaux.**

Une dizaine de personnes travaille au Centre d'accompagnement et de prévention pour les sportifs à Bordeaux. 600 sportifs passent dans ses couloirs chaque année.

Niché dans le sous-sol d'une antenne du CHU de Bordeaux, le CAPS est né il y a une dizaine d'années. C'est le docteur Serge Simon, ancien pilier de l'équipe de France de rugby, qui en a eu l'idée. Une dizaine de personnes travaille dans cette structure unique en

France : un sociologue, une secrétaire, un médecin, trois psychologues et deux psychiatres. 600 sportifs passent dans ses couloirs chaque année. Valérie se souvient de son premier rendez-vous. **Pendant une heure, on va lui poser « des dizaines de questions ».** Où elle nage, combien de temps elle nage, pourquoi elle nage... Valérie raconte tout :

« Failles narcissiques »

L'addiction au sport touche toutes les disciplines, sans exception. Entre 10 et 15 % des sportifs ayant une pratique intensive souffriraient d'un problème de dépendance. **Officiellement, il y en a beaucoup plus, mais très peu de sportifs acceptent de consulter.** La psychiatre Sabine Afflelou avance d'autres exemples. Celui des ultrarunners qui ressentent de la dysmorphophobie, sorte de crainte obsédante d'être laid ou malformé. Dans cette discipline, il y a une recherche constante de l'extrême, de sensations toujours plus grandes. Sabine Afflelou parle de « faille narcissique ». Elle évoque aussi les triathlètes qui souffrent d'ascétisme : « **Ils cherchent en permanence à tendre vers la perfection. Il y a une forme de renoncement ou d'abnégation. Je dirai même une tendance obsessionnelle. Dans le triathlon, le geste est répété, il y a comme des rituels** ». Le docteur Afflelou prend également l'exemple des culturistes qui aiment avoir mal le lendemain d'une compétition car « cette douleur est synonyme de travail accompli ». Toujours à propos des culturistes, elle raconte l'histoire de ce patient qui buvait de l'eau de mer pour avoir les urines claires ! « **Ça paraît inimaginable, mais ça existe. Là, on est face à un grave problème de dépendance à l'effort physique** ».

La psychiatre parle enfin des danseuses classiques qui vont « tout faire pour avoir les pieds cassés et des os saillants. C'est à cela qu'on reconnaît une danseuse classique ». **Où encore ces rugbymen flattés d'avoir un coquard et les oreilles éclatées car « c'est une marque identitaire ».** La spécialiste appelle cela une blessure de mode.

[suite page 34]