**ESAME DI LINGUA FRANCESE 3 ― SYNTHÈSE ― febbraio 2023**

À partir des trois documents suivants, rédigez une synthèse de 280 à 310 mots.

Indiquez le nombre de mots en bas de page.

**DOCUMENT 1**

**Être accro au sport, qu’est-ce que c’est ?** Anne-Sophie Glover-Bondeau - Décembre 2018

https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=bigorexie

La bigorexie est une addiction à l’activité physique encore nommée addiction à l’effort. Cette addiction fait partie des addictions comportementales, comme l’addiction aux jeux vidéos ou au travail. Le Dr Veléa a défini la bigorexie ainsi : « une recherche de sensations de plaisir, de désinhibition à travers la pratique sportive, qui aboutit à l’installation d’un besoin impérieux et en constante augmentation, avec en cas d’arrêts forcés de la pratique (blessures, problèmes d’emploi du temps), la manifestation de signes de sevrage physiques et psychologiques plus ou moins intenses ».

Plusieurs hypothèses ont été faites pour expliquer le pourquoi d’une addiction au sport ou bigorexie. Le rôle des hormones produites pendant une activité sportive pourrait jouer un rôle dans cette addiction, les endorphines notamment. Ces hormones sont libérées par le cerveau pendant et après une activité physique intense et elles stimulent le circuit dopaminergique (circuit du plaisir) ce qui expliquerait le sentiment de plaisir et de bien-être chez les personnes pratiquant un sport. Les causes de l’addiction au sport pourraient être d’ordre psychologique également : les personnes accros au sport soulageraient ainsi leur stress, leur anxiété, ou une douleur liée à un évènement, présent ou passé. Enfin, la bigorexie pourrait être liée à un complexe d’Adonis. Le sport intensif est alors un moyen d’atteindre un corps « parfait » pour augmenter son estime de soi.

Le diagnostic de bigorexie est faite par un médecin. Il existe des critères de dépendance à l’exercice. Fréquente chez les sportifs de haut niveau, l’addiction au sport toucherait aussi des sportifs à activité moyenne. La bigorexie toucherait entre 10 et 15% des sportifs pratiquant intensément leur sport. Certaines personnes seraient plus prédisposées que d’autres à l’addiction. Certaines sont plus sensibles aux effets des endorphines.

Les sportifs à la recherche de la performance ou d’un physique idéal seraient plus à risque de développer une bigorexie, tout comme ceux qui ont besoin de combler des vides affectifs ou de lutter contre un niveau de stress important. L’addiction au sport pourrait être une auto-thérapie pour des personnes qui ressentent un profond mal-être.

Les personnes qui pratiquent un sport de façon intensive ne développent pas une addiction. Pour parler d’addiction au sport il faut qu’un certain nombre de signes soient présents.

Un besoin irrépressible de pratiquer un sport: les personnes souffrant de bigorexie consacrent de plus en plus de temps à l’activité physique, en délaissant leur vie personnelle et professionnelle. Le sport devient la priorité. Une augmentation du temps consacré au sport assortie d’un comportement obsessionnel : un des signes de la bigorexie est que la personne en souffrant développe une obsession pour son physique, son poids, ses performances. Des signes de manque à l’arrêt de l’activité sportive : La personne qui a développé une addiction au sport présente des symptômes de sevrage lorsqu’elle est privée d’activité sportive (en cas de blessure par exemple) : tristesse, irritabilité, culpabilité... Des prises de risque inconsidérés : l’addiction au sport pousse les sportifs à repousser toujours plus leurs limites ce qui peut être à l’origine de blessures, parfois graves (fractures de fatigue, lésions musculaires...). Certaines personnes qui présentent une addiction au sport continuent leur pratique sportive malgré une blessure grave.

**DOCUMENT 2**

**La course, c’est ma santé. Et pour moi c’est le plus important** E. Bochons**-** 25 sept. 2018

https://www.lacote.ch/vaud/la-cote/quand-le-sport-devient-une-addiction-787066

Eusébio, 51 ans, peut courir jusqu’à 280 km par semaine. Il partage son expérience et ce que la course lui apporte chaque jour.

Quel type de sportif êtes-vous?

Je me considère comme un sportif amateur. Je pratique la course à pied sur route, sur longue distance. Je cours le matin avant d’aller au travail, entre 40 et 45 km par jour, ce qui me prend environ quatre heures. Et cela, six jours par semaine, ce qui fait entre 240 et 280 km par semaine.

Avez-vous toujours pratiqué beaucoup de sport?

J’ai commencé le sport assez soudainement, en 2001, vers l’âge de 35 ans. Avant ça j’étais plutôt un fêtard, un bon vivant! J’étais un peu enrobé, je commençais à avoir du ventre. Un jour je me suis dit qu’il fallait que je prenne soin de mon corps, je me suis donc mis au sport. Assez vite, je me suis lancé des défis, je voulais toujours aller plus loin : d’abord 5 km, puis 10, puis 20… jusqu’à des courses de 255 ou même 285 km non-stop.

Vous êtes tombé gravement malade en 2012, avez-vous alors levé le pied?

Non, au contraire! J’ai eu un cancer, mais j’ai continué la course malgré les traitements. Je pense que c’est elle qui m’a permis, en complément de la chimiothérapie, de maintenir ma santé et de guérir.

Que se passe-t-il si vous ne pratiquez pas de façon régulière?

Quand je ne cours pas, je suis en manque. Même si je ne m’arrête qu’une seule journée, je me sens prendre du poids, je suis énervé, contrarié. Et surtout, c’est comme si la maladie, tel un animal qui serait en moi, m’attaquait à nouveau. Si je ne cours pas, j’ai l’impression que je n’élimine pas, que tout stagne et que cela «nourrit» le cancer.

Vous êtes-vous déjà dit que vous étiez allé trop loin?

Je me suis parfois blessé par le passé, mais maintenant j’entretiens mon corps. Je m’alimente sainement, je ne veux pas le fragiliser. Je fais très attention.

Diriez-vous que vous êtes «accro» au sport?

Oui, complètement, et j’assume!

Cette addiction s’est-elle déjà répercutée sur vos relations familiales?

Oui, c’est arrivé. On m’a souvent reproché d’avoir toujours la tête dans la prochaine course, le prochain marathon que je prépare. C’est vrai que courir passe avant le reste. En même temps, la course, c’est ma santé, et pour moi, c’est le plus important.

**DOCUMENT 3**

**La bigorexie : j'en ai souffert et je m'en suis sortie** Taboola - 29/03/2021

https://www.doctissimo.fr/sante/grands-dossiers-sante/presidentielles-projet-sante-marine-le-pen/bigorexie-definition

Bon pour la santé, pour la ligne et pour l’esprit, l’exercice physique est indéniablement une bonne chose pour nous. Mais, pratiqué à l’extrême, on peut vite sombrer dans la bigorexie. Se sevrer de l’addiction au sport n’est pas facile et surtout certaines conséquences ne sont pas à négliger.

J’ai été bigorexique. De nature sportive, je me rendais religieusement à la salle de sport trois fois par semaine. Zumba aquatique, spinning, aquabike, TRX : pour ne pas me lasser et parce que je suis curieuse, j’ai testé toutes les activités possibles et imaginables. Un jour, j’ai décidé d’arrêter de fumer et c’est tout naturellement que je me suis tournée vers le sport pour réussir mon sevrage tabagique. A peine levée, j’enfilais mes baskets et je fonçais vers la salle de sport. Mes trois séances de sport hebdomadaires ont fait place à des sessions quotidiennes.

Rapidement, mon cardio du matin ne suffisait plus à me faire oublier la cigarette. Alors, j’y retournais également le soir. Deux fois par jour peut sembler excessif, mais pour moi, c’était devenu vital. Les endorphines étaient ma nouvelle nicotine.

J’ai tenu ce rythme pendant plusieurs mois, fière que j’étais d’avoir non seulement réussi à arrêter de fumer sans prendre un gramme, mais d'atteindre les objectifs que je m’étais fixée : des séances de sport toujours plus longues, toujours plus intenses comme si j’étais l’héroïne de la dernière publicité Nike. Puis les vacances sont arrivées et j’ai dû lever complètement le pied. Un changement radical qui n’a pas été sans conséquences... Me sortir de la bigorexie n'a pas été facile et je vous en livre ici les grandes lignes.

Premier matin sans sport et la sensation de manque pointait déjà le bout de son nez. Dormir plus longtemps est certes agréable, mais le sport me manquait. Je me sentais triste. C’est comme si l’on m’avait retiré une partie de moi. Je rêvais de chausser mes baskets et de transpirer. Il aura fallu plus d’une semaine pour que je me fasse à mon nouveau quotidien sans sport.

Il a fallu que j'arrête le sport, en gros que je me "sèvre", pour me rendre compte que j'étais addict. Avant cela, j'étais dans le déni. C'est à dire que je me persuadais des bénéfices de mon activité, et de ma capacité à arrêter le sport quand je le souhaiterais.

Très énergique, le sport était aussi un moyen pour moi de dépenser mon énergie et d’éliminer le stress. Sans exercice physique, j’étais fébrile, à fleur de peau et facilement irritable. Un rien m’énervait. Même le soleil et la plage ne parvenaient pas à me détendre. Il me fallait ma dose d’endorphine.

Le sport me permettait de me détendre, de me dépenser et de faire le vide. Sans sport, les nuits étaient plus agitées, moins reposantes et au final, moins agréables. Il aura fallu plusieurs jours pour que je retrouve un sommeil apaisé.

En arrêtant de pratiquer de façon si intense le sport, j’ai eu l’impression de perdre du poids. En fait, j’ai perdu du muscle, qui est plus lourd que la graisse. La fermeté, la peau et le mental en prennent un sacré coup.

Mon propre conseil : Depuis, j’ai repris le sport mais avec modération. La tentation est grande de repousser ses limites mais je veille à ne pas trop en abuser. Quelques séances par semaine, des jours off et surtout j’arrête de me mettre la pression !