

## **Les addictions sportives**

La pratique régulière d'activités physiques et sportives a démontré son intérêt pour favoriser et préserver la santé.

Lorsqu'elle devient intensive, la pratique sportive est exigeante sur les plans physique et psychologique et peut, dans certains cas, exposer ses acteurs à certains risques tels le « burn-out » ou l'addiction (l'individu ressent ici un besoin compulsif irrésistible de pratiquer son sport, malgré les blessures et les souffrances endurées). C'est lors des phases d'arrêt (blessures, fin de carrière) que les complications peuvent émerger (troubles addictifs, dépression...).

Elles touchent entre 10 et 15 % des sportifs ayant une pratique intensive.

Les recherches menées dans ce domaine, actuellement trop peu nombreuses, doivent permettre de prévenir ces complications et de préparer l'après carrière sportive.