



Surentraînement sportif : des conséquences physiques et psychiques

Mis à jour : 07 mai 2024

Le syndrome de surentraînement peut toucher tout type de sportif, quel que soit l'âge et le niveau de pratique, de compétition ou non.

Il se manifeste par l'absence de récupération, une baisse des performances, des blessures récurrentes, des troubles psychologiques.

Il est essentiel de détecter ce syndrome avant que ses conséquences ne deviennent irréversibles. C'est la surveillance clinique qui constitue la mesure clé de la prévention.

Le médecin traitant joue un rôle essentiel dans le dépistage du surentraînement.



La gymnastique exige des heures de travail pour acquérir des automatismes techniques.

Le syndrome de surentraînement est la « bête noire » du médecin du sport et de l'entraîneur, car ses conséquences peuvent être très importantes et mettre en jeu l'intégrité physique et morale de la personne.

Il **peut toucher tout type de sportif**, que sa pratique soit de très haut niveau, de niveau compétition professionnel ou amateur ou même de loisirs.

Le syndrome de surentraînement se manifeste par une fatigue chronique provoquant une **baisse de performance**, un **risque accru de blessures** et des troubles psychologiques (humeur, sommeil).

S'il peut survenir lors de la pratique de tout sport, **certaines activités exposent plus particulièrement à ce risque** : les multiactivités comme le triathlon, qui demande un gros volume d'entraînement, et celles qui exigent des heures de travail pour acquérir les automatismes techniques. C'est, par exemple, le cas de la natation et de la gymnastique.

Les personnes présentant des signes d'**addiction au sport** sont aussi plus volontiers touchées.

Un questionnaire d'aide au repérage

Chez les sportifs listés, la **surveillance médicale réglementaire** impose, à côté du bilan médical, psychologique et diététique, de rechercher annuellement des signes évocateurs d'un surentraînement. Un questionnaire élaboré par la Société française de médecine de l'exercice et du sport (SFMES) permet de repérer les sujets à risque et de les orienter, le cas échéant, vers un psychologue.

Pour ceux qui ne sont pas suivis dans ce cadre, le médecin traitant joue un rôle essentiel dans ce repérage. Des **blessures**

récurrentes ou qui ne guérissent pas, une **fatigue persistante**, un **isolement**, sont des signes d'appel qui doivent conduire à interroger le patient sur ses motivations par rapport à sa pratique sportive, sur la notion de plaisir et sur l'existence d'une éventuelle pression de l'entourage, familial, amical ou professionnel.

Le **questionnaire de la SFMES** peut être rempli avant une nouvelle consultation dédiée, ce qui permet au praticien de discuter des différents points notés comme positifs.

L'importance du dialogue

Chez un sujet jeune, la **pression de l'entourage** peut notamment être recherchée en l'interrogeant sur ses motivations propres : « *tu le fais pour toi ? Pour ta famille, tes copains, tes collègues ?* » Il peut être difficile pour certains de résister à la pression du groupe, parfois de peur de se sentir écarté. La famille peut aussi être une source de pression de réussite.

Il est ainsi important de penser à garder parfois un temps de consultation avec l'enfant ou l'adolescent sans ses parents, pour qu'il puisse s'exprimer plus librement.

Il faut apprécier la **capacité de la personne à gérer pleinement son activité**, et à savoir s'arrêter en cas de fatigue ou de blessure. Le praticien doit également être vigilant devant l'existence d'une perte du sens critique et rechercher la notion de plaisir associé à l'activité sportive. Chez certains pratiquants, on retrouve en effet une véritable **addiction au sport**, qui suit le même processus psychologique que l'addiction au jeu. La notion de plaisir est alors détournée et le sujet assouvit un manque. Il s'agit d'un **comportement pathologique**, appelé bigorexie, qui est reconnu comme tel par l'Organisation mondiale de la santé depuis 2011.

C'est *in fine* le dialogue entre le médecin et le patient qui permet de **faire la différence entre les efforts visant à améliorer les performances et les sacrifices**, qui sous-tendent l'oubli de soi et des autres, et qui s'accompagnent d'une **perte de plaisir et de contrôle**.

D'après un entretien avec le Dr Linh Vu-Ngoc, médecin du sport, chef du pôle médical et paramédical du Centre de ressources d'expertise et de performance sportive (CREPS) Île-de-France.



L'intelligence médicale
au service du soin © Vidal 2024