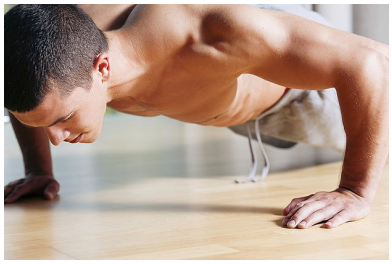
Ce site utilise des cookies et vous laisse le choix d'accepter ou de refuser leur utilisation. ✓ OK, tout accepter
En savoir plus

ESPACE MILITAIRE

Excès de sport

La pratique du sport contribue à une bonne hygiène de vie, elle est au coeur de l'activité des militaires. Pour autant, on peut devenir dépendant à la pratique sportive, ne plus pouvoir s'en passer, ceci devenant alors un trouble du comportement.



Les addictions comportementales comprennent les addictions aux jeux vidéos, à Internet, aux jeux de hasard, au travail, au sport, mais aussi les achats compulsifs et les troubles alimentaires comme l'anorexie ou la boulimie.

L'addiction à l'activité physique

Si la pratique du sport est encouragée et valorisée dans les armées, il peut devenir une addiction s'il est pratiqué de manière trop intensive.

Certains signes doivent vous alerter :

> Besoin compulsif irrépressible de pratiquer son sport
> Constante préoccupation du dépassement de soi, de la performance
> Besoin d'augmenter la durée et l'intensité de l'effort
> Diminution des autres loisirs
> Le quotidien est centré sur le sport; même le régime alimentaire est adapté
> Sensation de manque à l'arrêt
> Maintien des activités physiques malgré des douleurs et / ou des blessures

Aller sur le site de l'Institut Fédératif es Addictions Comportementales

Quand et comment se faire aider ?

Si vous vous interrogez sur votre comportement face à certaines activités (jeux de hasard, jeux vidéos, sport, sexe, comportement alimentaire), il est préférable d'en parler avec votre médecin traitant ou votre médecin d'unité.

Plus le trouble est pris en charge précocement, plus les résultats sont rapides.

Une prise en charge adaptée permet de ne plus subir un comportement qui vous envahit et vous fait souffrir

En savoir plus

▶ Accompagnement et soins


CNMSS
L'engagement au service des militaires
SGA
Secrétariat général pour l'administration
ARMEE DE TERRE
MARINE NATIONALE
ARMÉE DE L'AIR & DE L'ESPACE
Gendarmerie nationale
Service de santé des armées