

ESPACE MILITAIRE

L'excès de sport

Le sport est encouragé et valorisé dans les armées, il peut devenir une addiction s'il est pratiqué de manière trop intensive.



Les addictions comportementales comprennent les addictions aux jeux vidéo, 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

Certains signes doivent vous alerter :

- > Besoin compulsif irrésistible 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 vidéo, 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

- [Structures de prise en charge et de prévention](#)

