



SERVANE

HEUDIARD

Un livre pour parler bigorexie, l'addiction au sport

MAURITIENNE DEPUIS 1996, SERVANE HEUDIARD A PUBLIÉ UN LIVRE-TÉMOIGNAGE SAISSANT DANS LEQUEL ELLE RACONTE SA VIE DE BIGOREXIQUE. RENCONTRE AVEC UNE ACCRO AU SPORT QUI S'EFFORCE DE FAIRE CONNAÎTRE CE SUJET MÉCONNU.

Quand l'excès de sport nuit à la santé... Pratiquant le cyclisme depuis l'enfance et l'aviron depuis 2000, Servane Heudiard réalise qu'elle est bigorexique, autrement dit dépendante à l'activité physique, lorsqu'elle entre dans la vie active.

« Je me suis rendu compte que j'avais besoin de faire du sport tous les jours. Voilà pourquoi j'ai choisi de travailler en freelance. Je suis allée jusqu'à 6 h 30 de sport par jour, 365 jours / 365. Je dis que c'est pernicieux car quand on voit quelqu'un faire de l'activité physique, on ne peut pas imaginer que ça soit néfaste pour sa santé ! » explique cette auteure, traductrice et relectrice depuis 26 ans.

Fracture du bassin, double fracture du coude et fracture du col du fémur : Servane Heudiard, qui pratique le vélo tous les jours et rame chaque week-end, a malheureusement eu trois accidents graves. Depuis son dernier accident en 2018, cette Caennaise de naissance a réduit à 5 h de sport par jour. « J'ai arrêté les comportements

dangereux, comme rouler quand il y a du verglas. Je m'écoute un peu plus : si je suis trop fatiguée, je reste chez moi. »

« On doit reconnaître que la ville de Saint-Maurice bénéficie d'une situation géographique idéale. Moi qui adore la nature, je peux me rendre à tout moment au bois de Vincennes pour marcher et faire du vélo. Les levers de soleil y sont vraiment extraordinaires. Sans oublier la Marne pour faire de l'aviron ! »

Dans son ouvrage *Le sport, ma prison sans barreaux* sorti l'an dernier, Servane Heudiard souhaite alerter sur la bigorexie. Son ouvrage comprend une première partie théorique, une autre dans laquelle elle évoque l'impact de cette dépendance sur son quotidien et une dernière qui traite des solutions. « Me concernant, j'ai compris que si j'étais addict, c'est parce que je manquais de confiance en moi. »

Depuis sa parution, le livre de Servane Heudiard connaît un beau succès médiatique. « J'ai été interviewée par France Inter, le journal télévisé de France 2, Michel Cymes... Ça m'a fait plaisir de voir que ce sujet intéressait autant le grand public. C'est pour ça que je me bats. »



Bigorexie
Le sport, ma prison sans barreaux
Éditions Amphora
17,50 euros