

Super formes : c'est l'idéal

Aujourd'hui, il est plus important d'avoir des muscles que d'être svelte. Il faut avoir un corps parfait, même si cela n'est pas sans risques.



Fabricio Pelaez

Presque tout le monde rêve d'avoir un beau corps, c'est-à-dire un corps athlétique et très musclé. Hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, entraînent leur corps et font attention à leur alimentation.

D'après une étude de l'Office fédéral suisse du sport en 2014, une personne sur six va régulièrement dans un fitness. Parmi les personnes interrogées, 44% des 15 à 74 ans disent qu'ils pratiquent plusieurs fois par semaine une activité physique pendant une durée totale d'au moins trois heures. C'est 10% de plus qu'au début des années 2000. Il y a de plus en plus de grands sportifs et de moins en moins de gens qui font peu de sport. Le nombre de ceux qui ne font pas de sport du tout n'a pas changé.

S'entraîner est *in*, ne rien manger est *out*

Les personnes interrogées veulent améliorer leur apparence physique¹ via le sport. Fabricio Pelaez, coach sportif, explique que le culte de la maigreur² n'existe plus. Aujourd'hui, les gens pensent que pour avoir un beau corps, il faut faire des exercices difficiles, mais il ne faut pas rien manger. Il voit aussi que ses clients sont plus jeunes. « Il y a quelques années, la moyenne d'âge était de 25 ans. Aujourd'hui, on voit arriver des élèves et des apprentis qui veulent avoir un corps à la musculature aussi parfaite que possible. »

Nicole Hättenschwiler, une jeune femme de 29 ans, est l'exemple typique de cette tendance. Elle pratique la musculation depuis deux ans et demi. Elle a gagné la médaille d'argent aux championnats suisses de bodybuilding de 2015 dans la catégorie « Bikini +169cm ». Dans cette catégorie,

quelques rondeurs féminines peuvent faire toute la différence. « Il ne faut pas avoir trop de muscles », dit-elle.

Le revers³ de la médaille

Mais toute médaille a son revers. Souvent, la motivation devient une idée fixe. On pense seulement à son corps et on veut être accepté virtuellement via la publication de selfies sur Instagram. C'est normal. On regarde moins les émissions TV qui montrent des mannequins très maigres comme *Germany's next Topmodel*, mais on aime beaucoup les blogueurs de fitness qui se multiplient très vite.



Nicole Hättenschwiler

Un problème pour la santé

Nicole Hättenschwiler explique : « Toutes ces images de corps parfaitement musclés et entraînés postées sur Instagram sont problématiques. Le corps ne peut pas être comme sur ces images 365 jours par an. On risque des conséquences graves pour la santé. Ces photos ne montrent pas la réalité. »

Beaucoup de gens qui voient ces images de corps musclés à la perfection s'entraînent jusqu'à l'épuisement⁴ dans les salles de sport et – surtout les femmes – mangent seulement des feuilles de laitue pour arriver à avoir le

corps de leurs rêves. Cet idéal a inspiré au médecin anglais Henry Kimpton l'expression d'instarexie, mot formé de Instagram et anorexie. Henry Kimpton compare la folie sportive à des phénomènes comme l'anorexie et la boulimie, où on fait tout pour avoir un corps parfait à tout prix.

Dans le sport comme dans beaucoup d'autres domaines de la vie, l'essentiel est de trouver le bon milieu. Tous les corps ne doivent pas être comme celui d'un professionnel du sport. Quand on est trop ambitieux, on risque surtout de se faire mal.

- 1 améliorer son apparence physique = sein Aussehen verbessern
- 2 le culte de la maigreur = der Magerkeitswahn
- 3 le revers = die Kehrseite
- 4 l'épuisement = die Erschöpfung