

## **Titre de la série : Le corps sous influence**

**Chapô de la série : Ils ne mangent plus, ils « chargent en protéines ». Ils ne font plus de sport, ils « buildent un physique ». Sous la dictature du scroll et des abdos saillants sur TikTok, le corps des jeunes adultes est devenu un chantier permanent. Les Jours s'immergent dans cette quête de la perfection anatomique où le miroir de la salle de sport est devenu le juge de paix d'une génération sous haute pression.**

## **TOUJOURS PLUS DE SÉANCES**

**Pour beaucoup de jeunes, la pratique sportive n'est plus un loisir mais une injonction. Sous l'influence des réseaux sociaux et des standards esthétiques, les séances s'enchaînent sans pause, au risque de briser les corps et les esprits. Cette quête du corps idéal, là où le plaisir du mouvement s'efface devant la pression de la performance.**

C'est un bruit sec qui scande désormais l'emploi du temps d'une nouvelle génération de pratiquants. Le déclic du portillon rotatif au Basic-Fit d'Orgeval. Dans cette salle, comme dans des centaines d'autres en France, le sport a changé de visage. Il ne s'agit plus de "se maintenir en forme" mais de répondre à un flux infini de ventres plats et de fessiers bombés qui saturent les écrans de téléphone. Pour Lisa Bertrand, 22 ans, habitante de Limay, le basculement s'est fait sans transition. Elle qui n'avait jamais vraiment possédé de baskets franchit désormais ce sas au minimum cinq fois par semaine.

À 13h30, il y a du monde qui défile. Musique forte et poids qui claquent. Le phénomène est frappant car la fatigue semble être devenue secondaire derrière l'objectif esthétique. Lisa confie qu'au début, elle voulait juste prendre des formes, car les réseaux sociaux ont fini par lui donner l'impression d'être «plate». « *Je veux changer mon corps, me sentir mieux dans ma peau, et ressembler aux filles sur les réseaux* », confie-t-elle, les yeux rivés sur le chronomètre de son tapis de course. Elle avoue qu'aujourd'hui, si elle rate une séance, elle ressent une culpabilité immédiate. Le sport est devenu une ligne de plus sur une check-list mentale, une obligation pour ne pas se sentir déclassée face aux modèles virtuels.

### **La mécanique de l'obsession**

Dans la salle d'Orgeval, Ludovic Teles, coach sportif dans cette même salle depuis des années, voit défiler des profils comme celui de Lisa Bertrand tous les jours. Pour lui, ce n'est plus une exception mais une norme inquiétante. « *De plus en plus de jeunes, surtout des filles, enchaînent les séances, cinq, six séances, parfois sans pause. Ils croient que ça va transformer leur corps rapidement, mais faire du sport sans repos est dangereux* », explique-t-il entre deux machines.

Le corps n'est pas une machine que l'on façonne à l'infini par l'acharnement. À force de pousser sans repos, les pratiquants s'exposent à des tendinites chroniques ou des fractures de fatigue. Le coach sportif pointe aussi un paradoxe que l'obsession occulte souvent « *Le corps a besoin de repos pour se reconstruire, et le mental aussi. Sinon, on tombe dans l'acharnement et les résultats s'arrêtent. À force d'enchaîner les séances, le cœur s'épuise et le métabolisme finit par stagner.* » L'alimentation suit la même dérive et devient anxiogène. « *Leur quotidien devient un mélange de restriction et de surcompensation qui finit par impacter le sommeil et leur humeur.* » Dans cette course à la performance esthétique, le plaisir a été évincé par la volonté du résultat immédiat.

## **La faim des statistiques**

À quelques kilomètres de là, à Gargenville, le diététicien Erwan Brossard reçoit de plus en plus de ces sportifs épuisés. Pour lui, le basculement est psychologique. « *Beaucoup de jeunes assimilent désormais sport et culpabilité. S'ils ne font pas leurs séances, ils se sentent en échec* », analyse-t-il dans son cabinet. La quête du corps idéal finit par devenir une obsession, où tout se résume au nombre de calories brûlées.

Sur le plan métabolique, maintenir une telle intensité avec une morphologie fine et sans les apports nécessaires peut dérégler le système hormonal, surtout chez les femmes. Erwan Brossard s'inquiète de ce rapport obsessionnel au contrôle qui interdit tout écart. « *Trop se restreindre est un piège car au moindre repas un peu plus riche, le corps stocke par réflexe de survie et on reprend beaucoup plus de gras qu'on n'en a perdu* », prévient-il. Il rappelle aussi que tous les corps ne réagissent pas de la même manière, et que la génétique joue un rôle important dans la silhouette et le métabolisme. Pour lui, la santé ne se mesure pas au nombre de répétitions « *Il faut écouter son corps et son mental. Le sport doit rester un plaisir, pas une torture quotidienne.* »

Il est 15 heures. Lisa Bertrand termine sa séance et quitte la salle, son sac de sport sur l'épaule. Elle est épuisée mais son application lui indique qu'elle a brûlé ses calories. Elle sort son téléphone, ouvre Instagram, et le cycle repart. Le prochain bip de portillon est déjà programmé pour demain. Dans ce monde où les corps sont constamment exposés et comparés, le repos devient un luxe que beaucoup ne s'autorisent plus, même quand le corps tire la sonnette d'alarme.