Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 7 (2005)
Heft: 4

Artikel: Gros efforts, petites portions
Autor: Keim, Véronique
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995816

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

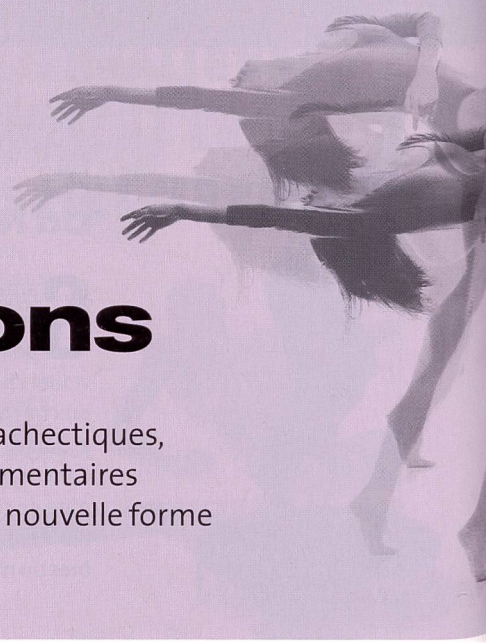
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gros efforts, petites portions



Joues émaciées, omoplates saillantes, jambes cachectiques, le portrait de la jeune sportive en proie à des troubles alimentaires n'est plus une exception. Derrière ces traits se cache une nouvelle forme d'anorexie: l'anorexia athletica. *Véronique Keim*

Comportements à risques

Quelques signes devraient éveiller les soupçons quant à un début éventuel d'anorexie athlétique. Ouvrez l'œil si une jeune sportive (ou un jeune athlète):

- surveille étroitement son régime alimentaire et s'astreint à un surplus d'entraînement après une prise de nourriture;
- est en permanence insatisfaite;
- culpabilise si elle manque une séance et redouble d'intensité à la suivante;
- se sent obligée de s'entraîner;
- continue à s'entraîner même en cas de maladie ou de blessure;
- est obnubilée par la performance et par son poids et pense que les deux sont indissociables;
- se rassure uniquement en se prouvant qu'elle est performante;
- a changé de caractère, est devenue moins sociable et plus irritable;
- a perdu du poids de manière significative durant les derniers mois;
- semble oublier le plaisir du sport pour n'y voir que des défis à surmonter.

Bibliographie

Antonini Philippe, R.; Mehr, A.; Seiler, R.: *Menace de désordres alimentaires chez les escaladeurs de haut niveau: déterminants psychologiques. in Revue suisse de médecine du sport et de traumatologie 52 (2), 66–70, 2004.*
Matter S., Marti B.: *Prävalenz von Risikofaktoren einer «Female Athlete Triad» bei Schweizer Spitzensportlerinnen. Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie, 49, 2001.*
Peres, Gilbert: *Comportement alimentaire et pratique sportive. in La revue du praticien 2000, 50.*
Piffaretti, M.: *Les affamées du sport. Article paru dans Le Temps du vendredi 25 août 2000.*

Le sport de compétition est un terrain propice à l'éclosion des troubles alimentaires. Les critères de poids peuvent tourner à l'obsession dans certaines disciplines artistiques (gymnastique, patinage, danse), activités à dominante verticale (escalade, saut en hauteur, saut à ski), épreuves d'endurance et sports à catégories de poids (lutte, judo, aviron). Mais si l'anorexie mentale cache des problèmes psychologiques profonds, l'anorexia athletica – ou anorexie athlétique – est sous-tendue par la certitude qu'un poids faible constitue un facteur de succès incontournable. Maigrir devient donc une nécessité pour atteindre ses objectifs sportifs...

Le corps instrumentalisé

De récentes études, notamment celles de Sundgot-Borgen (2002)qui étudie le phénomène depuis plus de dix ans, ont montré que la fréquence des troubles alimentaires dans certaines disciplines était sept fois supérieure à la norme. Phénomène peu connu ou du moins mal identifié jusqu'à ces dernières années, l'anorexie athlétique se définit comme une réduction consciente du poids corporel en vue d'améliorer sa performance sportive. La restriction alimentaire et la perte de poids qui s'ensuit font donc partie intégrante du processus global d'entraînement. Le corps est un objet malléable qui doit se plier aux exigences esthétiques et physiques de la compétition. L'éventail des troubles alimentaires va des petites restrictions occasionnelles – peu préoccupantes – à une véritable stratégie de privation. Cette forme d'anorexie se développe donc uniquement dans un contexte sportif et s'estompe, en général, avec l'arrêt de l'activité. Mais la plus grande vigilance est de mise pour éviter qu'elle ne débouche sur un trouble pathologique plus grave et difficilement réversible, l'anorexie mentale. De plus, des restrictions alimentaires prolongées peuvent avoir des répercussions irréversibles sur la santé des jeunes filles (la triade féminine: trouble alimentaire-aménorrhée-ostéoporose, voir «mobile 3/02).

Entre rigueur et ascétisme

L'anorexie athlétique touche en priorité les jeunes filles, plus sensibles aux idéaux de minceur érigés en norme absolue. L'athlète en proie à ces troubles alimentaires est souvent une perfectionniste, avec des objectifs très élevés qui guident sa conduite au quotidien. Généralement intelligente, elle a une mauvaise estime d'elle-même, se trouve insuffisante et se compare à d'autres filles qu'elle trouve meilleures. Ses exigences sont excessives, c'est pourquoi elle s'entraîne énormément, même lorsqu'elle est à bout de forces ou malade. Son poids la préoccupe en permanence et son image corporelle est souvent faussée.

Cette anorexie est difficilement détectable, car la frontière est infime entre l'attitude volontaire, ambitieuse, butée parfois qui caractérise les sportifs «normaux» et celle des jeunes en proie à des troubles alimentaires.

Nouvelle version au masculin

Chez les hommes, la perte de poids vise presque toujours un objectif de performance, rarement un idéal esthétique. Les boxeurs, lutteurs ou judokas, adeptes du yo-yo pondéral, prennent et perdent des kilos au rythme des compétitions. Et ce à coups de jeûne, laxatifs et autres diurétiques. Un non-sens du point de vue physiologique. Les grimpeurs (voir étude de Antonini Philippe, Mehr, et Seiler, 2004) et les sauteurs à ski essaient de concilier, avec difficulté, puissance physique et légèreté. La dérive vers des comportements à risques est bien réelle. Le cas du champion de saut à ski Hannawald a marqué les esprits. A tel point que la Fédération internationale de saut à ski a imposé un BMI (indice de masse corporelle) minimal aux compétiteurs. Et que dire des jockeys dont l'engagement dans les grandes écuries dépend en grande partie des chiffres inscrits sur la balance?

Quelques pistes

L'Association suisse de psychologie du sport a pris position sur le sujet dans une déclaration faite à Macolin en 2001 (www.sportpsychologie.ch). Pour elle, tous les partenaires qui gravitent autour de l'athlète doivent prendre conscience de leur responsabilité dans le combat et la prévention des troubles alimentaires. Les entraîneurs et parents sont souvent les complices involontaires de la dérive du jeune. Des remarques au sujet de quelques rondeurs ou d'une petite prise de poids, naturelles à l'adolescence, ne restent jamais lettre morte pour l'adolescent. L'entourage doit au contraire faire comprendre que les fluctuations sont normales et qu'elles ne représentent pas le facteur décisif de la performance. Les pesées collectives, en vogue dans certains milieux, représentent un non-sens et doivent être évitées ou menées individuellement. Une meilleure formation des entraîneurs, moniteurs et enseignants sur le plan de la psychologie et de la nutrition représentent une voie vers la compréhension d'un phénomène qui tend à se développer.

m

«Se libérer de l'obsession du poids»

Mattia Piffaretti, psychologue du sport et auteur de l'article «Les affamées du sport» rencontre souvent des jeunes en proie à des troubles alimentaires. Il répond à «mobile».

Où se situe la frontière entre l'anorexie mentale et l'anorexie athlétique? Le risque est-il grand de glisser de l'une à l'autre? Dans la réalité du cabinet de psychologie du sport, la frontière entre les deux formes d'anorexie reste très floue, si bien qu'un athlète excessivement centré sur la problématique du poids pour des motifs sportifs peut facilement glisser dans des formes plus graves de restriction alimentaire. Les principales différences se situent au niveau des origines. Celles de l'anorexia athletica sont essentiellement de type sportif: le jeune vise une perte de poids parce qu'objectivement cela représente – jusqu'à un certain point – un avantage au niveau de sa performance. Par contre, l'anorexie mentale plonge ses origines dans le psychisme du jeune et son vécu relationnel. Le traitement de cette dernière problématique est du domaine de compétence des spécialistes en psychothérapie.

Que conseille le psychologue si un entraîneur soupçonne un problème d'anorexie athlétique chez un jeune? Certaines formes de déviance alimentaire reposent sur des connaissances lacunaires au niveau de la nutrition sportive et des variations pondérales normales. Dans ces cas, le psychologue encourage une prise en charge multidisciplinaire, qui passe obligatoirement par la consultation auprès d'un nutritionniste du sport. D'un point de vue plus spécifiquement psychologique, il s'agit de permettre à l'athlète d'élargir l'éventail des critères d'auto-évaluation, pour qu'il se libère de l'obsession du poids.

On parle souvent des jeunes filles. Les troubles chez les garçons sont-ils moins préoccupants? En avez-vous rencontrés? Les troubles alimentaires touchent de plus en plus de garçons, et cela dans diverses disciplines sportives. J'en rencontre parfois dans ma pratique de conseil psycho-sportif, bien que ça ne soit de loin pas la demande la plus fréquente qui m'est adressée. Ces troubles au masculin n'en sont pas moins préoccupants: ils révèlent une profonde inquiétude des jeunes hommes face à la nécessité de fournir des prestations sportives et d'exhiber un corps parfait.

Contact: ***piffaretti.actsport@urbanet.ch***

NOKIA
Connecting People

© 2005 Nokia. Tous droits réservés. Nokia et Nokia Connecting People sont des marques déposées de Nokia Corporation.

Take it to the limit.

Robuste, le Nokia 5140i vous permet d'avoir un style de vie aussi actif que vous le souhaitez. Endurant, ni la course à pied ni la gym ne lui font peur. Il est doté de différentes applications pour que vous sachiez toujours où vous en êtes au niveau de vos activités sportives. Alors en avant! Nous allons bien voir où va vous entraîner le nouveau Nokia 5140i.

- Application Fitness Coach et menu Sport
- Plus résistant aux éclaboussures et aux chocs
- Appareil photo VGA intégré – avec fonction Série de photos
- Messages Nokia XpressAudio
- Push-to-talk
- Ecran 65 536 couleurs optimisé

www.nokia.ch

NOKIA
5140i