



Association canadienne pour
l'avancement des femmes,
du sport et de l'activité physique

Les troubles de l'alimentation et le sport : Une nouvelle direction

La nourriture est le carburant d'un corps actif. Pour faire en sorte de nourrir leur corps et non de le priver, les femmes doivent s'efforcer d'établir un équilibre entre leur dépense énergétique (activité) et leur intrant énergétique (alimentation) pour éviter un déficit énergétique qui peut être préjudiciable à leur santé.

À chaque extrémité du spectre des mauvaises habitudes alimentaires se retrouvent respectivement les comportements alimentaires malsains et les troubles de l'alimentation. Ce premier groupe comporte notamment les mauvaises habitudes alimentaires, le déséquilibre entre les groupes d'aliments consommés, l'alimentation en portion insuffisante et le refus de consommer certains aliments. Les troubles de l'alimentation, eux, consistent en des changements qui se manifestent au niveau du comportement (épisodes d'alimentation excessive, purges, restrictions). Ils visent à contrôler la consommation énergétique afin d'entraîner une perte de poids et s'accompagnent d'une perception erronée de l'image corporelle. De nombreuses filles et femmes actives souffrent de perturbations du comportement alimentaire en raison d'un manque de connaissances alors que celles souffrant de troubles de l'alimentation sont souvent freinées dans leur recherche d'un traitement efficace par des mythes et des craintes qui les empêchent de retrouver un poids sain.

Des fluctuations au niveau du poids, qu'il s'agisse de pertes ou de gains, peuvent être un signe que le corps est incapable de trouver un « point de consigne » lui assurant une santé optimale. De plus, aucune corrélation n'a été établie entre les changements de poids et les niveaux de performance, et le poids ne permet pas de mesurer à précision la composition du corps, la tonicité musculaire et les aptitudes athlétiques.

Quelques faits

- Plus de 60 000 Canadiens souffrent d'une forme quelconque de trouble de l'alimentation.
- Les préoccupations concernant l'apparence corporelle et le poids sont exacerbées durant les périodes de transition (c.-à-d., pendant la croissance, au passage à un niveau de compétition supérieur, lors du retrait de la vie sportive).
- Certains groupes sont plus à risque que d'autres en raison du fait que leurs activités ou leurs professions mettent l'accent sur une taille, une apparence ou un poids particulier. C'est le cas, notamment, des athlètes. (*Helping Athletes with Eating Disorders*, Thompson, Sherman, 1998)
- Bien qu'aucune discipline ne soit à l'abri, les athlètes qui pratiquent des sports basés sur l'endurance, l'esthétique et le poids sont particulièrement à risque.
- Les troubles de l'alimentation sont plus fréquents chez les instructrices et instructeurs en conditionnement physique et chez les athlètes qui pratiquent la gymnastique, le patinage artistique, le marathon, l'aviron, la nage synchronisée, les sports équestres, la boxe et la lutte. (*Desperate Measures*, Conseil canadien de la médecine sportive, 1992)

POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

National Eating Disorders Information Centre (NEDIC)

Hôpital général de Toronto
200, rue Elizabeth, salle 2-882
Toronto (Ontario) M5G 2C4
(416) 840-4156

Association pour la boulimie et l'anorexie (BANA)

Faculté des sciences de l'activité
physique, Université de Windsor
Windsor (Ontario) N9B 8P4
(519) 258-4282, poste 249 ou
(519) 258-7421 ou
(519) 258-7545

RESSOURCES

Athletes@Risk Program, Sport
C.A.R.E
Sunnybrook & Women's College
Health Sciences Centre
1 800 363-9353

Académie canadienne de
médecine sportive
1 877 585-2394

Exposé de position : *Abandoning
Routine Body Composition
Assessment: A Strategy to
Reduce Disordered Eating among
Female Athletes and Dancers*
(Août, 2001)

« La prévention demeure le traitement le plus efficace contre les troubles de l'alimentation. »

Dr Dick Moriarty, fondateur de l'Association pour la boulimie et l'anorexie

Symptômes*

Plusieurs des symptômes suivants n'indiquent pas à eux seuls la possibilité d'un trouble de l'alimentation. La probabilité augmente en fonction du nombre de symptômes observés chez une personne. Les symptômes sont les suivants :

Symptômes émotionnels :

- Préoccupation excessive et pensées fréquentes au sujet du poids.
- Sentiment de culpabilité et de gêne face à la nourriture.
- Utilisation fréquente et inappropriée du pèse-personnes.
- Déséquilibre entre la ration alimentaire et la dépense énergétique.
- Attitude excessive et compulsive face à l'exercice physique.
- Refus de participer à des événements sociaux particuliers ou à des repas en communs.
- Faible estime de soi.
- Pensée absolue, attitude « tout ou rien ».
- Dépression connexe, retrait social et anxiété.

Symptômes physiques :

- Fluctuations de poids apparentes et fréquentes (gain ou perte).
- Menstruations irrégulières ou aménorrhée.
- Croûtes sur les jointures causées par des vomissements répétés.
- Étourdissements attribuables à une hypotension artérielle.
- Constipation, diarrhée, gonflement.
- Yeux rouges.
- Maux de tête
- Faiblesse musculaire
- Mauvaise structure de sommeil
- Peau et cheveux secs
- Fractures de stress et blessures dues à un surentraînement
- Intolérance au froid

* Texte adapté à partir d'information disponible auprès de l'Association pour la boulimie et l'anorexie.

Conseils pour une perte de poids sûre

Dans le cas des personnes qui désirent perdre du poids pour améliorer leur état de santé, il est important de suivre les recommandations suivantes :

- Consulter un médecin ou une nutritionniste avant d'entreprendre un programme de perte de poids et tout au long de ce programme.
- Se fixer des objectifs réalistes.
- Suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.
- Éviter de perdre du poids pendant la saison de compétition et les autres périodes stressantes.
- Établir un programme d'entraînement conforme à vos objectifs en matière de force et d'endurance tout en vous permettant de tonifier votre corps.

Liste de contrôle à l'intention des parents

Les parents jouent également un rôle important pour prévenir les troubles de l'alimentation, les dépister dès le début et assurer une consultation rapide.

Encouragez vos enfants, soignez-les et écoutez ce qu'ils ont à dire.

Montrez-leur que vous les aimez et que vous les estimez pour ce qu'ils sont, peu importe leur taille ou leur apparence physique.

Agissez rapidement si vous soupçonnez que votre enfant souffre de troubles de l'alimentation. Moins vous attendrez entre l'apparition de ces troubles et le début d'un traitement, plus votre enfant aura de chance de se rétablir.

- Mettez l'accent sur des activités saines et une bonne alimentation plutôt que sur un poids particulier à atteindre.
- Évitez de limiter les enfants en bas âge à un seul sport et faites-leur pratiquer de nombreuses activités, surtout celles qui favorisent les liens d'amitié, l'esprit sportif et la bonne forme plutôt que la victoire à tout prix.
- Encouragez une attitude équilibrée face à la vie.

Les femmes sont souvent jugées en fonction de critères indépendants de leur volonté, comme les courbes présentes ou absentes de leur corps, les parties de leur corps qui sont plates, droites ou arrondies. Elles sont jugées selon la norme 36-24-36, leur âge, des chiffres et une foule de critères extérieurs qui n'ont rien à voir avec leurs qualités et leurs compétences. S'il est vraiment nécessaire de juger les femmes, qu'elles le soient en fonction de critères qu'elles contrôlent, de leurs qualités et de leurs ambitions, car toutes les femmes savent que les chiffres ne sont que des statistiques et que les statistiques ne disent pas la vérité.

--Nike, Inc.

Liste de contrôle à l'intention des parents (suite)

- Enseignez à vos enfants comment gérer leur stress et faire face à la vie.
- À la maison, suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.
- Manifestez à vos enfants un amour inconditionnel et appuyez-les, sans égard à leur apparence, à leur taille et à leurs réalisations sportives.
- Dissuadez les membres de votre famille de taquiner les autres au sujet de leur poids.
- Avant d'inscrire vos enfants à une activité sportive, discutez avec les instructeurs et instructrices et les entraîneurs et entraîneuses pour déterminer s'ils mettent en pratique une approche équilibrée face au sport et une attitude saine à l'égard du poids corporel.
- Exposez les jeunes enfants à des jouets et à des poupées de différentes tailles.
- Faites parvenir des plaintes écrites aux entreprises qui utilisent des mannequins émaciés pour faire la promotion de leurs produits.
- Enseignez à vos enfants que le jeûne constitue une pratique dangereuse qui ne doit pas être tolérée ni récompensée.
- Encouragez vos filles à fixer des limites personnelles et à dire « non » aux entraîneuses ou entraîneurs lorsqu'elles le jugent nécessaire.
- Sachez reconnaître les premiers symptômes de troubles de l'alimentation.

Liste de contrôle à l'intention des entraîneuses

Les entraîneuses exercent une grande influence sur les athlètes. En effet, tout comme une **remarque encourageante** peut avoir un effet positif et durable sur les athlètes, un commentaire désobligeant ou irréfléchi peut également entraîner des conséquences désastreuses. **Préparez** un plan de match pour faire face aux troubles de l'alimentation, comprenant notamment de l'information au sujet des

conseillères, nutritionnistes, travailleuses sociales et médecins qui peuvent être consultés à ce sujet.

Agissez rapidement si vous soupçonnez qu'une de vos athlètes souffre de troubles de l'alimentation. Moins vous attendrez entre l'apparition de ces troubles et le début d'un traitement, plus la personne aura de chance de se rétablir.

- Faites l'éloge des habiletés et des résultats des athlètes et non de leur apparence ou de leur perte de poids.
- Éduquez les jeunes au sujet des bonnes habitudes alimentaires, de l'activité physique et de l'image corporelle, particulièrement les jeunes enfants et les adolescentes, qui traversent une période critique.
- Bannissez les séances de pesée en public et la présence de pèse-personnes dans les zones d'entraînement.
- Rien ne prouve que le pourcentage de masse adipeuse constitue un indicateur précis des capacités athlétiques. Cet élément ne devrait faire l'objet d'un suivi que sous la supervision d'une nutritionniste ou d'un médecin.
- Fournissez aux athlètes des commentaires positifs basés sur leurs habiletés et leurs réussites.
- Évitez de critiquer les athlètes pour un gain de poids ou de les féliciter pour une perte de poids.
- N'exigez pas d'une athlète qu'elle perde du poids pour conserver sa place au sein de l'équipe.
- N'utilisez pas la perte de poids comme un moyen pour améliorer le rendement athlétique.
- Encouragez une approche équilibrée face à la performance et à la victoire.
- Mettez l'accent sur des programmes d'entraînement individuels afin que les comparaisons entre les athlètes n'affectent pas leur image corporelle.
- Appelez les athlètes par leur nom, sans utiliser de surnom basé sur leur taille.

Liste de contrôle à l'intention des entraîneures (suite)

- Sachez reconnaître les premiers symptômes de troubles de l'alimentation.
- Faites en sorte de faciliter le traitement suivi par une athlète souffrant de troubles d'alimentation en lui permettant de s'absenter d'une séance d'entraînement si cette activité est en conflit avec son traitement.

Remarque : Les circonstances particulières et les conseils de l'équipe traitante décideront si l'athlète peut poursuivre ou non ses activités sportives pendant son traitement. Une activité modérée, sous supervision et sans compétition, peut s'avérer la meilleure solution.

Liste de contrôle à l'intention des organismes de sport

Les organismes de sport peuvent contribuer à prévenir les troubles de l'alimentation chez les athlètes. Commencez par examiner et remettre en question les politiques, les programmes et les pratiques qui peuvent favoriser l'apparition de ces troubles, puis favorisez une culture qui permette aux athlètes d'atteindre leur plein potentiel, quelle que soit leur taille ou à leur forme.

- Informez vos entraîneurs et entraîneures et vos leaders au sujet des troubles de l'alimentation et des stratégies d'enseignement à utiliser selon le sexe.
- Puisque des liens directs ont été établis entre le harcèlement et l'apparition des troubles de l'alimentation, adoptez et appliquez une politique en matière de harcèlement qui définit clairement les agissements considérés comme du harcèlement, le processus de plainte, les mesures disciplinaires et les procédures d'appel.
- Montrez des jeunes filles et des femmes actives de toutes tailles et de toutes formes dans votre matériel publicitaire et pédagogique.
- Dans les sports où l'esthétique occupe une place importante, encouragez les fédérations internationales à adopter des

règlements et des pratiques faisant en sorte que les athlètes soient évaluées en se basant exclusivement sur leur performance athlétique et non en fonction de leur apparence.

- Dans les sports qui appliquent des classements par poids, encouragez les fédérations internationales à mettre à jour les classifications de façon à tenir compte des athlètes des années 90, qui sont plus fortes, plus saines et plus lourdes.
- Supprimez toute condition exigeant le maintien d'un poids particulier ou la perte de poids dans les contrats signés avec les athlètes.

Liste de contrôle à l'intention des instructrices et instructeurs de conditionnement physique

Il est ironique de penser que les instructrices et instructeurs de conditionnement physique, qui sont généralement considérés comme des personnes saines dont la profession consiste à enseigner aux autres les éléments du conditionnement et de l'activité physique, forment un groupe où les risques de troubles alimentaires sont élevés. Être en forme et s'entraîner sont-ils devenus synonymes de régimes draconiens et d'exercices compulsifs? Il est grand temps de remplacer cette obsession de la minceur qui caractérise certains programmes d'exercices par un souci de « bonne santé ». (*Helping Athletes with Eating Disorders*, Thompson, Sherman, 1998)

- Mettez l'accent sur la forme physique, les liens d'amitié et le plaisir plutôt que sur la perte de poids. Les participantes et participants seront plus enclins à s'inscrire à des cours axés sur la santé que sur la minceur.
- Encouragez les participantes et participants à porter des vêtements confortables.
- Puisque les participantes et participants remarqueront ce que vous portez, prenez conscience du

**RESSOURCES SUR LE
WEB :**

Les Diététistes du Canada :

www.dietitians.ca

Projet Bodysense :

www.bodysense.ca

National Eating Disorder
Screening Program :

www.mentalhealthscreening.org

**Liste de contrôle à l'intention
des instructrices et
instructeurs de
conditionnement physique
(suite)**

message que vos vêtements véhiculent. Pendant le cours, portez de temps à autre des vêtements amples et pas seulement des tenues ajustées. Les tangas, par exemple, soulignent la minceur du corps et peuvent suggérer aux participantes et participants qu'ils doivent être minces pour suivre ce cours.

- Évitez les expressions telles que « fesses d'acier » et « cuisses d'enfer ».

**Si vous soupçonnez qu'une
participante ou un participant
souffre de troubles de
d'alimentation***

- Adressez-vous à la personne d'une façon amicale, sensible, ferme et objective qui respecte son droit à la vie privée et à la confidentialité.
- Mentionnez les symptômes que vous avez observés et suggérez-lui de consulter un médecin, une nutritionniste ou une travailleuse sociale.
- Donnez-lui le numéro de téléphone.
- Offrez de discuter de vos observations avec les parents ou les tuteurs dans le cas d'athlètes qui vivent avec leur famille.
- Attendez-vous à ce que la personne nie la situation, rejette votre intervention et rencontre des épreuves au cours de son rétablissement. Vous ne devez pas vous sentir personnellement visé.
- Faites comprendre à la personne qu'elle possède la force et les capacités nécessaires pour surmonter ce problème.

Texte adapté à partir d'information disponible auprès de l'Association pour la boulimie et l'anorexie.