

Comportements alimentaires perturbés chez les sportifs

Définition de la problématique

Dans les dernières décennies le monde occidental a vu l'augmentation de tableaux pathologiques qui peuvent être réunis sous le terme de troubles de l'alimentation. La raison principale du développement de diverses formes de troubles de l'alimentation est la pression sociale exercée pour maintenir un corps mince. Souvent, la conséquence de cette pression est de suivre un régime alimentaire pouvant constituer le point de départ de troubles de l'alimentation. Ceux-ci peuvent s'orienter principalement vers deux formes de maladies: l'anorexie mentale et la boulimie.

Dans les cas d'anorexie mentale, qui est un grave trouble psychique, la nécessité de perdre du poids est au centre des pensées et des actions de la personne qui en est atteinte. Chez celle-ci, la distorsion de l'image du corps est associée à une peur disproportionnée de prendre du poids.

La boulimie est de son côté caractérisée, elle, par des crises de gavage, pendant lesquelles des quantités inhabituelles de nourriture sont ingurgitées dans un temps limité. Afin de contrebalancer la prise de poids qui en découle, la personne se fait vomir volontairement, fait usage de laxatifs et/ou diurétiques ou, parfois, se soumet à des séances intensives d'exercice physique.

Les personnes concernées par ces troubles alimentaires sont essentiellement de sexe féminin (ca. 90%), bien que la proportion d'hommes soit en augmentation, et surtout des adolescents et des jeunes adultes.

La problématique des comportements alimentaires dans le sport

En plus de l'anorexie mentale et de la boulimie, on rencontre dans le monde du sport l'*anorexia athletica*. Cette troisième forme de trouble de l'alimentation se caractérise par la limitation consciente du poids corporel dans le but d'améliorer les performances sportives. L'individu récupère une alimentation et un poids normaux une fois le sport de compétition arrêté. Les troubles alimentaires s'observent dans le sport d'élite et de plus en plus dans le sport de masse (fitness et sport-santé), lequel est également pratiqué à un niveau toujours plus haut. Certains traits de personnalité, associés aux troubles de l'alimentation, à savoir une forte quête de la performance, le perfectionnisme, une grande ambition ou encore une tendance à la comparaison sociale, sont pareillement valorisés dans le sport de compétition.

Pour les différentes formes de troubles de l'alimentation il existe des groupes et des types de sport particulièrement à risque. Ainsi, les troubles de l'alimentation se rencontrent plus fréquemment dans les sports esthétiques, dans ceux avec des catégories de poids, dans les disciplines d'endurance et dans celles où le poids corporel joue un rôle important sur la performance (par exemple l'escalade ou le saut à ski).

La problématique du point de vue psychologique

Le sport étant devenu porteur de deux normes sociales significatives – l'orientation vers la performance et le culte d'un corps beau et svelte – offre un terrain fertile pour le développement de différentes formes de troubles alimentaires. Néanmoins, les origines des troubles sont souvent multiples, complexes et indissociables de certains de nos critères sociaux. Dans ce cas, le sport de compétition peut jouer le rôle de facteur déclencheur, une sorte de moyen pour arriver à une fin qui ne fait qu'empirer une problématique pré-existante. Sous certaines conditions, le sport peut aussi avoir

un effet curatif. Cet effet dépend des expériences individuelles et des comportements spécifiques à la maladie.

Le fait que dans de nombreuses disciplines sportives le poids corporel et la nutrition jouent un rôle fondamental pour obtenir des résultats optimaux représente une difficulté particulièrement importante. En effet, se préoccuper constamment de ces facteurs d'excellence sportive peut représenter un danger pour des personnes vulnérables (par exemple, les adolescents ou les jeunes adultes) et les conduire à des comportements alimentaires pathogènes. Chez ces individus, une préoccupation constante vis-à-vis de leur propre poids peut engendrer une perception du corps perturbée: ils se sentiraient trop gros malgré un poids normal voire insuffisant. De plus, une tendance à des troubles alimentaires se dissimule facilement dans les milieux sportifs où des poids inférieurs à la moyenne sont acceptés et perçus comme «normaux». Ainsi, l'entraînement y est vu par les personnes touchées non seulement dans le sens d'une recherche de performance, mais également comme moyen efficace pour perdre du poids.

La position de l'Association Suisse de Psychologie du Sport (ASPS)

Un objectif important de l'ASPS est la promotion d'un environnement qui respecte l'intégrité physique et psychique des sportifs. Concernant les troubles de l'alimentation, elle propose ainsi les points suivants:

Tous les partenaires intervenant dans le système sportif doivent prendre conscience de leur responsabilité dans le combat et la prévention des troubles alimentaires. En ce sens, une responsabilité particulière repose auprès des entraîneurs et des conseillers qui s'occupent d'encadrer la relève et les sportifs d'élite, car ils ont une part active dans la socialisation à la pratique sportive. Une attention particulière doit être portée sur la sensibilisation et la formation des entraîneurs. L'ASPS veut s'engager encore plus dans cette direction et promouvoir auprès des entraîneurs et des conseillers une prise de conscience de leur rôle de modèles. De plus, elle veut favoriser la remise en question de l'idéal de maigre et de l'image de la femme dans le sport. L'ASPS partage l'opinion que toute remarque inconsidérée concernant la silhouette ou le poids soient à éliminer du vocabulaire des responsables dans le sport. De même, un entraînement forcé et monotone doit être évité.

L'ASPS décourage la pratique des pesées et la prise de mesures sans indication médicale. En outre, les entraîneurs et les conseillers ne devraient ni participer à ces pesées, ni considérer le poids comme un facteur central lors des sélections ou l'établissement de périodes d'entraînement. Lorsqu'il s'agit de juger un succès ou un échec sportifs, l'ASPS se démarque d'explications qui mettent en cause le poids corporel.

L'ASPS plaide pour l'abolition des régimes draconiens. Les questions touchant à la nutrition et au poids doivent être traitées par des personnes compétentes (médecins du sport ou spécialistes de la nutrition) et nécessitent une approche individualisée et globale, tenant compte également des aspects psychologiques de la nutrition en prenant entre autres en considération la perception que la personne a de son propre corps.

Enfin l'ASPS soutient le sport de haut niveau. Toutefois, puisqu'une recherche effrénée de performance et une tendance au perfectionnisme encouragent le déclenchement de troubles de l'alimentation, ces dernières devraient être relativisées au profit d'une pratique sportive qui mette l'accent, à tout niveau de compétence, sur le plaisir, la joie de vivre et le bien-être personnel.