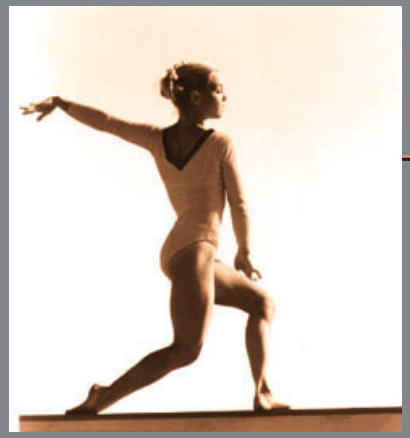
Sport intensif et troubles des conduites alimentaires

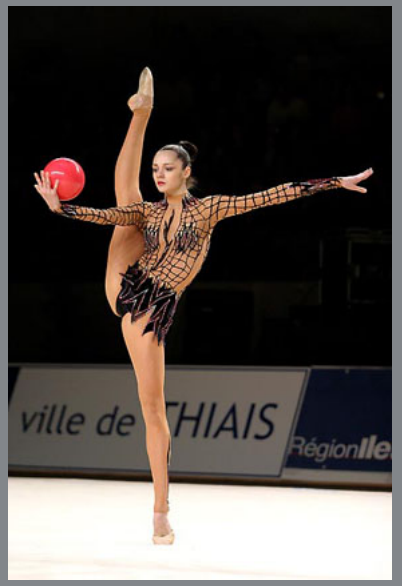
ENSA 2010

Dr Alain Perroud

Les sports à risque

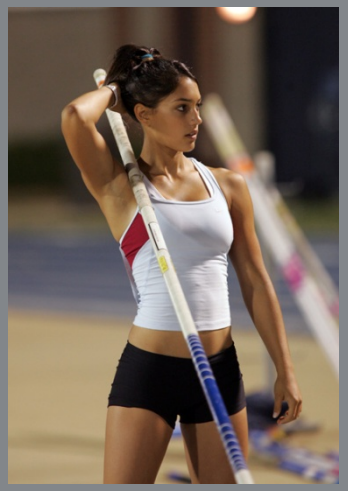
À valeur esthétique

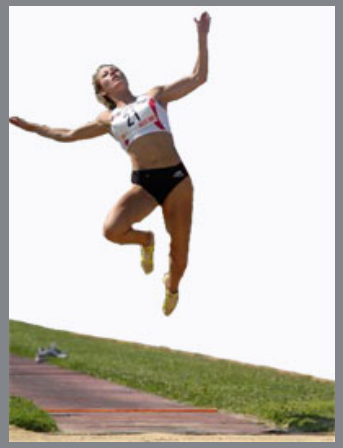




Les sports à risque

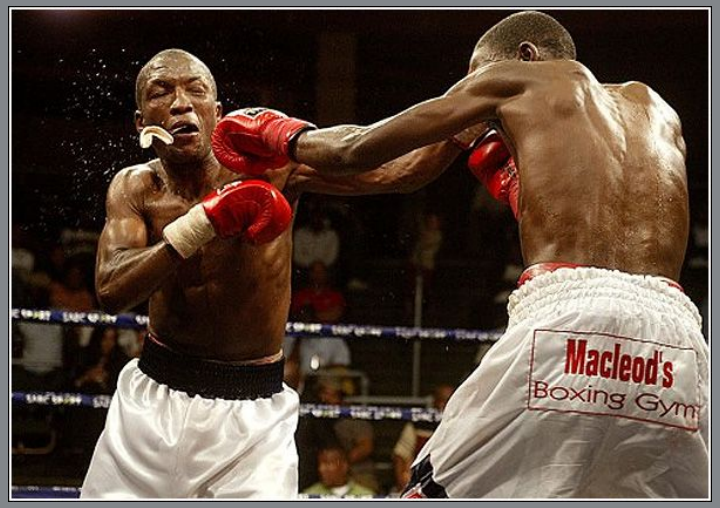
Où il faut être léger et puissant

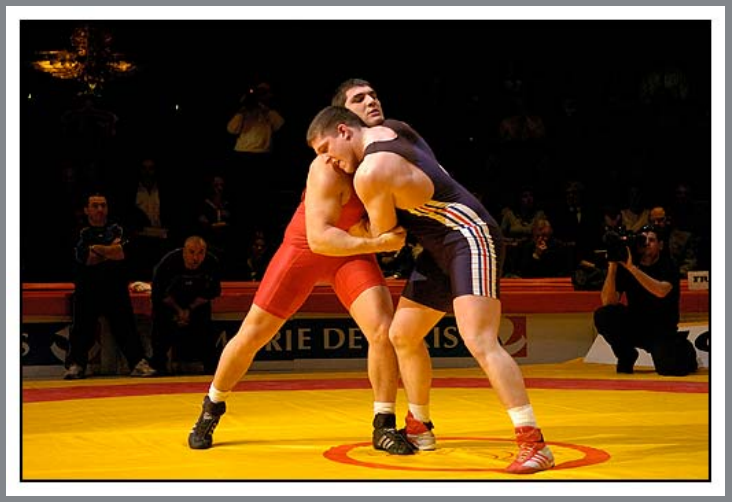




Les sports à risque

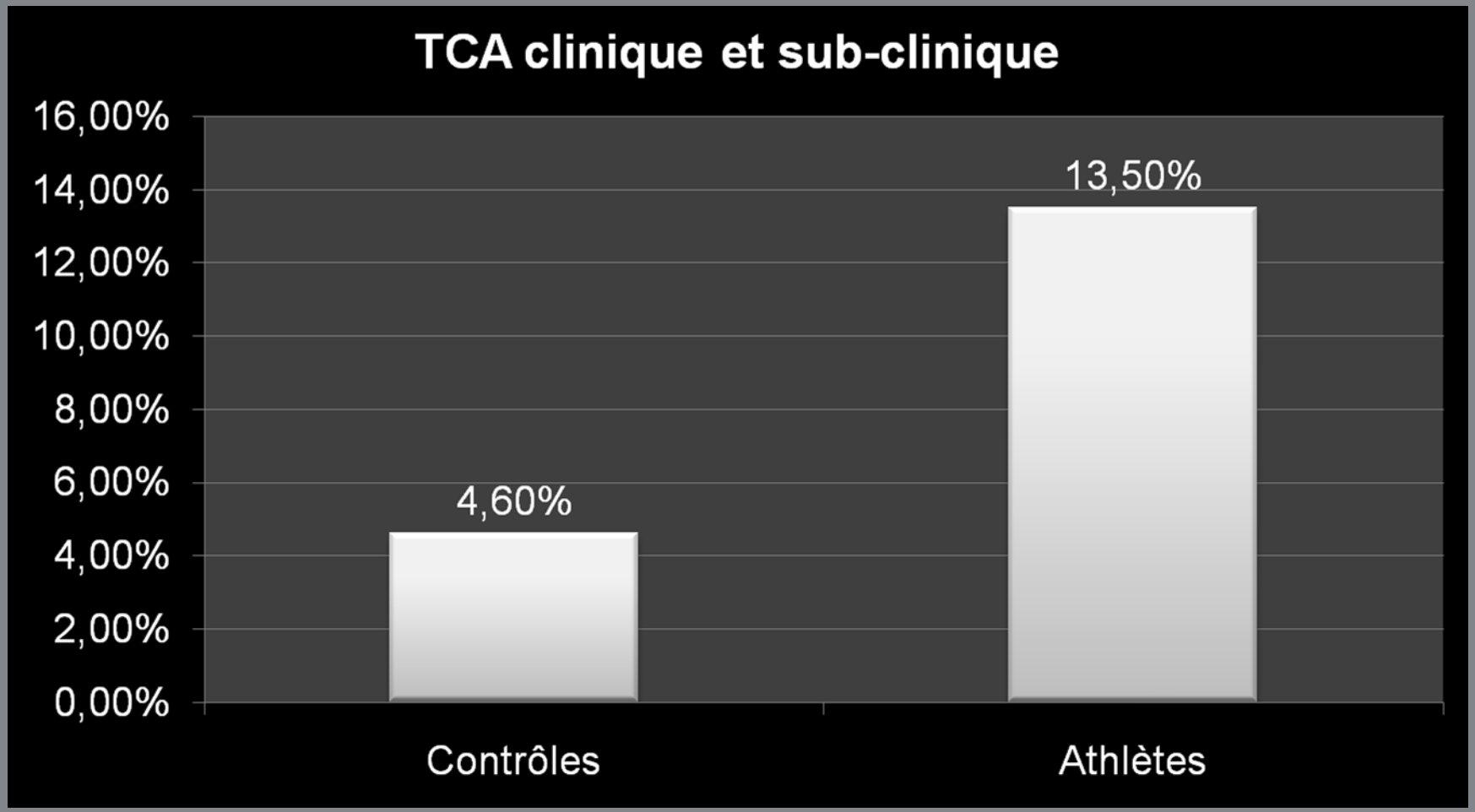
À catégories de poids



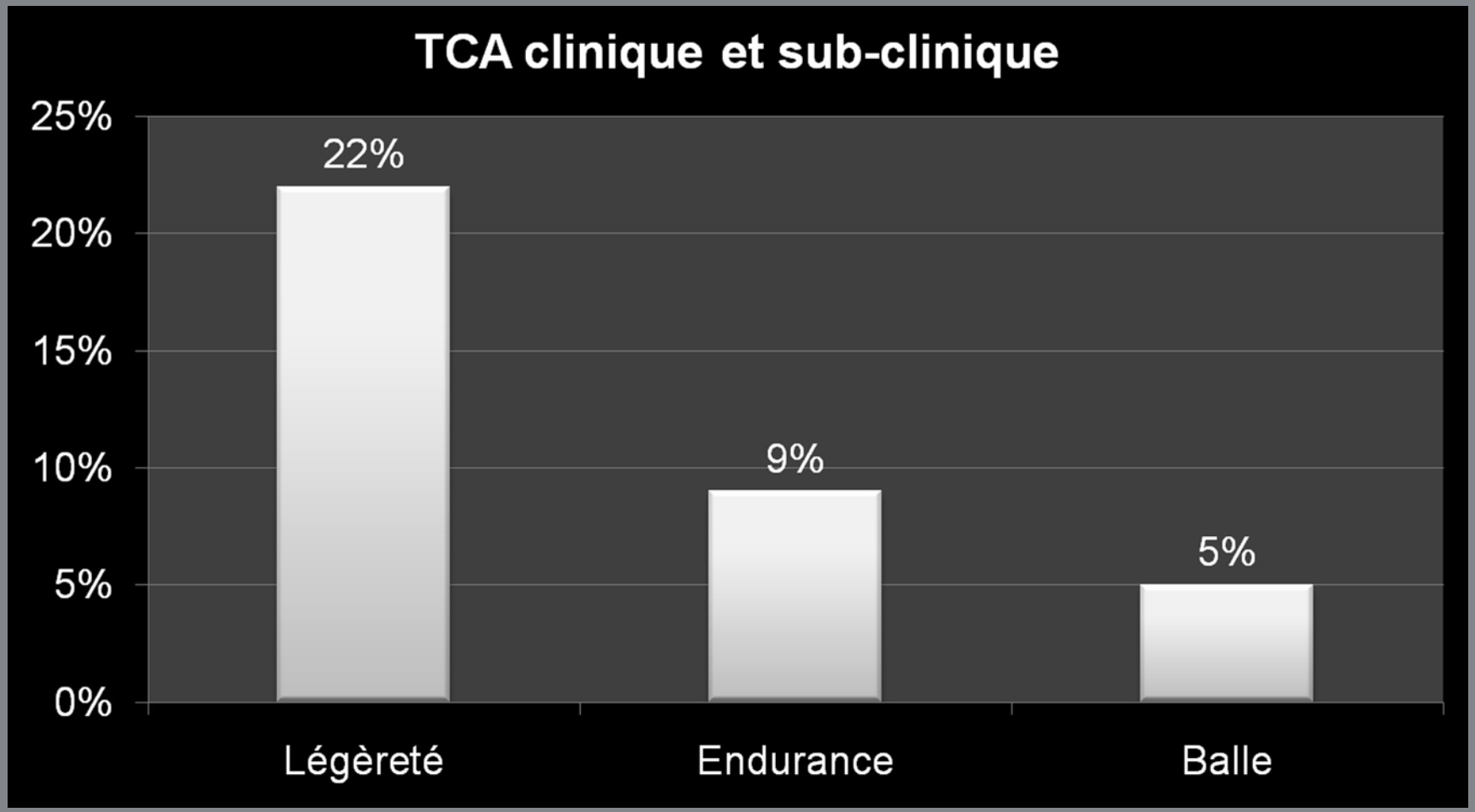


Prévalence des TCA

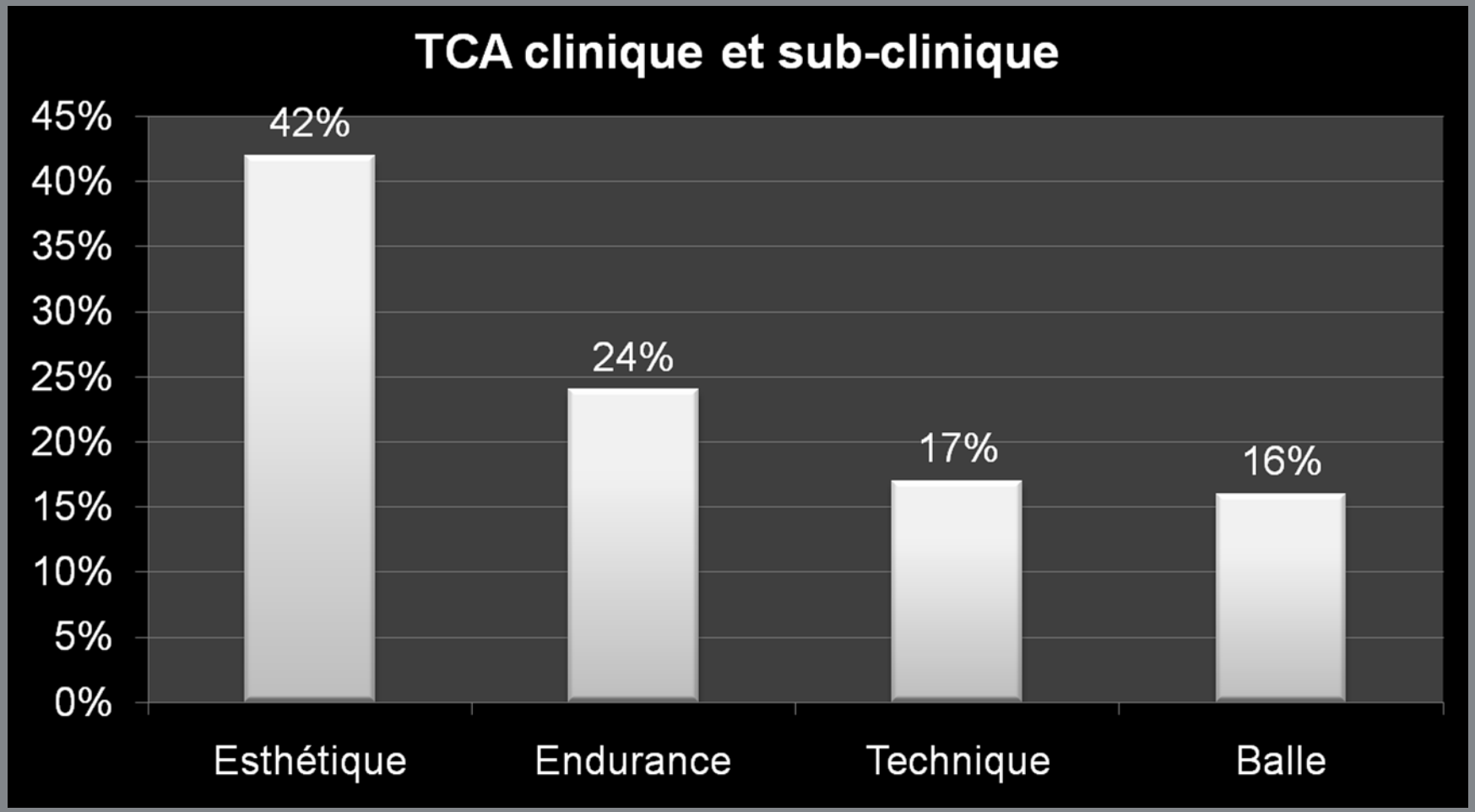
Sundgot-Borgen J; Torstveit MK (2004) sur 1620 athlètes et 1696 contrôles



Les sports à risque pour les hommes



Les sports à risque pour les femmes



Les facteurs d'environnement

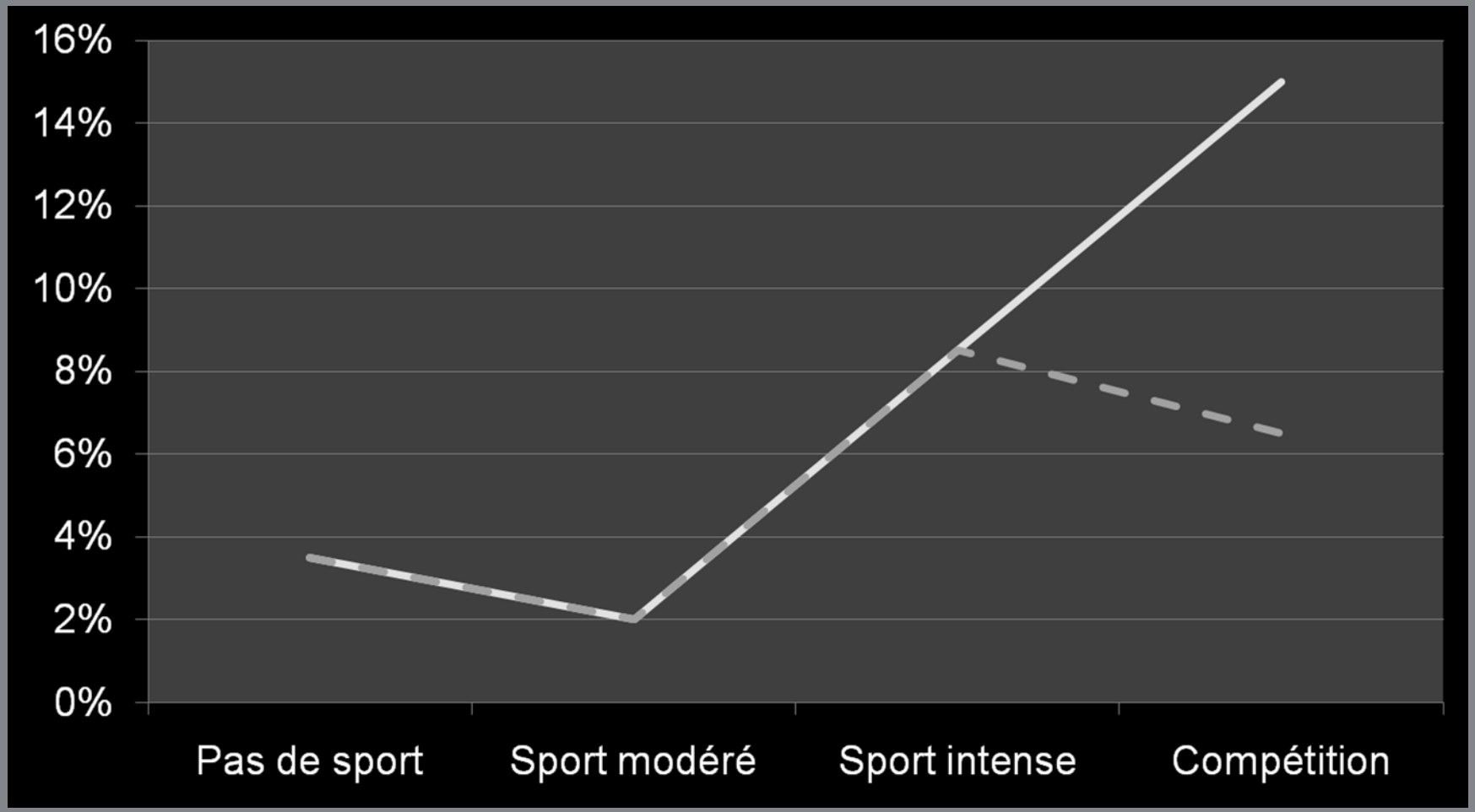
Toro, J. et al. (2005) sur 283 sportives de haut niveau

- Les femmes sont sensiblement plus concernées que les hommes par les TCA
- La boulimie est 10 fois plus fréquente que l'anorexie chez les hommes
- Le fait de s'exposer physiquement au regard du public est un facteur de risque
- La pression des entraîneurs est nettement corrélée au risque de boulimie

Les facteurs individuels

- Le perfectionnisme est le facteur de prédisposition au trouble des conduites alimentaires le plus déterminant (Forsberg S et Lock J – 2006)
- Le niveau d'insatisfaction corporelle est aussi en cause et se retrouve perturbé plus souvent dans les sports « esthétiques » (Ferrand C et al. – 2005)

Prévalence de TCA et volume d'entraînement



Les événements précipitants

Sundgot-Borgen J (1994) sur 603 sportives de haut niveau

- Une phase restrictive prolongée
- Une importante augmentation du volume d'entraînement
- Un événement traumatisant
  - Une blessure
  - La perte de son entraîneur
  - La fin de carrière

Une prévention est-elle possible?

- Elle devrait reposer sur un dépistage, si possible, précoce
  - FAST (Female Athletes Screening Tool)
  - Bilans réguliers (IMC, alimentation, dysménorrhées, etc.)
- Elle passe par une formation des entraîneurs…
- …et une sensibilisation des athlètes