



Les sportifs sont plus vulnérables aux troubles anorexiques

De nombreux sportifs souffrent d'une forme singulière d'anorexie, liée au souci de la performance et de l'hygiène de vie. On en parle avec Vanessa Lentillon-Kaestner, spécialiste en sport et santé à la HEP Vaud

Il y a ceux qui courent pour maigrir, et ceux qui maigrissent pour mieux courir. L'anorexie athlétique, phénomène méconnu, touche selon les disciplines jusqu'à 20% des sportifs. Contrairement aux idées reçues, les athlètes sont ainsi plus concernés par les troubles du comportement alimentaire que la population générale.

L'éclairage de Vanessa Lentillon-Kaestner, enseignante et chercheuse à la Haute école pédagogique (HEP) Vaud et spécialiste de la santé et du sport.

Heidi.news — Quels sont les troubles des comportements alimentaires les plus fréquents chez les sportifs?

Vanessa Lentillon-Kaestner — Dans le contexte sportif, les troubles anorexiques sont fréquents. L'envie de performer peut conduire certains athlètes à des restrictions alimentaires ou des techniques de purge, comme des vomissements. Le corps est instrumentalisé pour répondre aux exigences sportives. On parle alors d'anorexie athlétique. Selon la discipline, elle peut

toucher plus de 20% des athlètes, en particulier dans le haut niveau.

Il est important de noter que ces troubles ne répondent pas toujours à l'ensemble des critères du diagnostic de l'anorexie mentale, une maladie rare qui touche seulement 0,5 à 1,5% des femmes, ainsi que 0,2 à 0,3% des hommes athlètes. Par exemple, un individu souffrant d'anorexie athlétique peut restreindre son alimentation, avoir un indice de masse corporelle bas, sans pour autant avoir une perception de son apparence physique fortement altérée.

À terme, ces personnes finissent souvent par se blesser, notamment avec des fractures de fatigue, le corps devenant trop affaibli et ne pouvant plus supporter les charges d'entraînement qu'on lui impose. Dans les cas les plus graves, ces troubles peuvent évoluer en pathologie sévère comme l'anorexie mentale.

Les sportifs seraient donc particulièrement vulnérables? Les troubles alimentaires sont plus fréquents chez les sportifs que chez les non-sportifs.

Le secteur est doublement concerné par les troubles anorexiques: on y trouve le sport au service de la minceur, ou la minceur au service de la performance sportive. Ces troubles ne sont pas forcément déclenchés par le sport en soi, mais répondent souvent à un profond mal-être physique, social ou psychologique.

« Dans les sports à risques, comme le ballet, le saut à ski, l'aviron, le cyclisme, ou l'escalade, les hommes développent également des troubles anorexiques »

Pourtant, on imagine souvent une personne pratiquant du sport comme étant de facto en bonne santé. Tout va dépendre de l'intensité de l'activité physique qu'on pratique. Une activité physique légère, modérée à vigoureuse, comme le yoga, la marche ou le vélo, aura un effet bénéfique sur la santé. En revanche, une activité d'une intensité très vigoureuse à extrême, qui ne cesse de repousser les limites de notre organisme, accroît considérablement les risques pour la santé.

Le modèle de la beauté masculine renvoie quant à lui à un corps musclé, ce qui peut donner naissance à d'autres troubles alimentaires, comme la dysmorphie musculaire. Certains hommes auront donc davantage tendance à manger très protéiné et à prendre des compléments alimentaires, voire des produits dopants, en parallèle d'un entraînement de musculation intensif.

Les hommes ne font pas exception à la règle. L'anorexie masculine est taboue mais bien réelle, en Suisse comme ailleurs. Dans les sports à risques, comme le ballet, le saut à ski, l'aviron, le cyclisme, ou l'escalade, les hommes développent également des troubles anorexiques.

Néanmoins, dans la majorité des cas, les sportives sont davantage exposées, car elles subissent une double influence: l'injonction de correspondre à l'image de la beauté féminine, soit un corps svelte, et la quête de performance athlétique.

Le phénomène, relativement récent, s'exacerbe avec l'influence des réseaux sociaux.

Quelles disciplines sportives favorisent ces troubles? On distingue quatre catégories de sports à risque.

- Pratiquer un sport esthétique, comme la danse, la gymnastique, la natation ou encore la rythmique, augmente fortement les risques de troubles anorexiques. Pour ces pratiques, avoir un corps svelte est un critère important

dans la performance. On estime qu'environ un danseur de ballet sur cinq, sexes confondus, souffre de troubles des comportements alimentaires.

- Viennent ensuite les sports endurants, comme la course longue distance, le triathlon ou le cyclisme, pour lesquels la légèreté est souvent un gage de performance. Pour la course à pied, le risque est important quel que soit le niveau d'entraînement. Ce sport est souvent pratiqué pour perdre du poids, même chez les non-athlètes. Ainsi 24% des femmes et 9% des hommes qui courent sur des longues distances présentent des troubles anorexiques.

- Les sports à catégorie de poids, comme les sports de combat, l'équitation ou l'aviron, ont aussi tendance à indirectement inciter leurs pratiquants à maigrir pour être classés dans une catégorie inférieure. Ainsi, on estime que 14% des judokas se font vomir et 8% des rameurs présentent des troubles anorexiques.

- La dernière catégorie concerne les sports à déplacements verticaux, comme l'escalade ou le saut à ski. Plus on sera léger, plus on ira loin.

Comment savoir si l'on est atteint d'un trouble alimentaire, et où trouver de l'aide? La ligne est souvent fine entre une hygiène de vie stricte et le développement d'un trouble des comportements alimentaires. Quand cette attention à l'alimentation vire à l'obsession, qu'on ne pense plus qu'aux calories ingérées et dépensées, si bien que cela prend le dessus sur le reste de notre vie, on est probablement dans une situation de trouble alimentaire. En cas de doute, l'Association boulimie anorexie (ABA) propose des consultations psychologiques anonymes. ■