

Abstract – Groupe 23

## Jeux Olympiques de la Jeunesse 2020 (JOJ2020) : Promotion de la santé mentale chez les jeunes athlètes d'élite

Détraz Thelma, Dogan Bill, Guggisberg Noémie, Tanner Valérian, Viccaro Prieto Victor

### *Introduction*

Les jeux olympiques de la jeunesse se dérouleront en hiver 2020 à Lausanne. Ils concernent une population de jeunes athlètes, âgés de quinze à dix-huit ans. Cet événement est mis en place par un comité d'organisation local et ponctuel, ainsi que par la ville de Lausanne. Le CIO et SwissOlympic sont responsables des domaines administratif et logistique. S'appuyant sur le principe « créé par les jeunes pour les jeunes », il implique de nombreux étudiants et garantit la gratuité pour assister aux compétitions.

C'est dans ce cadre que nous nous sommes intéressés à la santé mentale, composante essentielle de la santé selon l'OMS [1] et aspect important de la médecine communautaire [2]. La population des jeunes athlètes, à laquelle nous nous sommes intéressés, est vulnérable. Dernièrement, un consensus scientifique centré sur la santé mentale a été publié par le CIO [3].

### *Méthode*

Une recherche de littérature sur les thématiques de la santé mentale, de la population jeune (15-18 ans), des athlètes d'élite et de la promotion de la santé a été établie. Nous avons procédé à des entretiens semi-structurés avec des professionnels de la santé (médecins, psychologues) mais également avec le responsable des sports pour les JOJ2020, des entraîneurs, des membres du service de santé publique vaudois, du comité d'organisation des JOJ2020, ainsi que du programme de prévention Cool&Clean. Les questions posées étaient générales et, dans un deuxième temps, spécifiques aux diverses professions. Nous avons ensuite regroupé et analysé les informations.

### *Résultats*

Les résultats de notre travail associent la recherche de littérature aux informations essentielles des interviews réalisées.

La période 15-18 ans est charnière. De nombreux changements ont lieu dans le développement des jeunes. Ils sont vulnérables et leur santé, notamment mentale, peut se voir fragilisée. Ils ont besoin d'un soutien particulier et de beaucoup de motivation.

Un athlète d'élite participe à des compétitions internationales, consacre la majeure partie de son temps à son sport et organise sa vie à la quête de performance. Il est discipliné, assidu et rigoureux ; son sport est un choix de vie, il vise le dépassement de soi pour atteindre son objectif.

La santé mentale est définie comme un équilibre entre l'athlète et l'environnement qui l'entoure, composé essentiellement par les parents, l'entraîneur, les pairs et le staff médical. Elle est liée au plaisir, à l'épanouissement, à l'estime et à l'image de soi, à la personnalité ainsi qu'aux émotions. D'autres facteurs tels que l'éducation, les moyens financiers et une fragilité génétique sont à considérer. Dans le sport de performance, un déséquilibre constant et contrôlé est volontairement provoqué. Ainsi, si le sport est un facteur d'épanouissement, il peut représenter un risque pour la santé mentale.

Les facteurs de risques identifiés [3] sont la diminution de la performance, le perfectionnisme et la peur de l'échec, la pression et les attentes, le contrôle du poids, la fatigue, la dépendance, les conflits avec les pairs, les difficultés scolaires et le manque de soutien familial et social. Finalement, la gestion du stress, l'analyse des situations et la prise de décisions varient selon les jeunes athlètes et la population générale. Une des préoccupations actuelles en lien avec la santé mentale est de protéger les athlètes contre la maltraitance, l'entraînement intensif, les abus sexuels et les blessures.

Il est important de connaître l'athlète, de communiquer avec lui et avec son entourage, car les signes d'alarme peuvent être compliqués à déceler. Par exemple, les problèmes de sommeil (et la fatigue), la diminution du plaisir, la perte de motivation, les blessures et les relations sociales déséquilibrées.

Différents symptômes et troubles de santé mentale sont mentionnés chez les sportifs de performance et dans la population générale [3, 4]. Les plus pertinents sont la dépression et troubles dépressifs, les problèmes et troubles du sommeil, les troubles du comportement alimentaire, l'anxiété, les commotions cérébrales relatives au sport, les addictions, la consommation de substances (alcool, tabac, drogues) et le stress post-traumatique.

La plupart des jeunes athlètes d'élite ne cherchent pas d'aide auprès de professionnels de la santé, à cause de la stigmatisation, du manque de connaissance des symptômes, d'expériences précédentes négatives avec un soignant et du manque de connaissance des services de santé mentale [5].

Plusieurs stratégies pour promouvoir la santé mentale sont identifiées [3,4,5]. Pour l'entraîneur, il s'agit d'être sensibilisé aux aspects de la santé, de créer un environnement sportif encourageant le bien-être mental de l'athlète et de faciliter de la recherche d'aide professionnelle. Il est important de collaborer avec les autres acteurs de la vie de l'athlète (entourage, organisations), et d'encourager l'attitude positive de l'environnement social et familial. Les professionnels de la santé ont leur place dans la promotion de la santé mentale ; un suivi stable, axé sur la confiance avec l'athlète s'avère essentiel. Dans ce contexte, il serait intéressant d'aider les jeunes athlètes à identifier les signes d'une fragilité de santé mentale et de leur présenter les services de santé vers lesquels ils peuvent se tourner. Pour cela, utiliser les médias et les réseaux sociaux peut être intéressant.

Lors des JOJ2020, différents professionnels de la santé seront présents à la policlinique médicale pour tout problème ou question relatif à la santé mentale. Aussi, un programme éducationnel abordera les thèmes de la blessure, de la maltraitance, de la commotion cérébrale et de la nutrition.

### *Discussion*

Nous concluons que la plupart des jeunes athlètes sont en bonne santé. Si dans cette population, la promotion de la santé mentale apparaît pour le moment insuffisante, les jeunes athlètes semblent prêts à l'accueillir positivement. Toutes les personnes rencontrées s'accordent à dire que la promotion de la santé mentale des jeunes athlètes est pertinente et essentielle. Dans cette optique, il serait important que la création du village olympique, lieu central de l'événement, considère l'importance du sommeil, de la nutrition et de la santé globale des jeunes.

Le consensus publié par le CIO démontre l'intérêt grandissant pour la santé mentale, élément encourageant pour la mise en place de stratégies de promotion de la santé mentale [2]. Pour l'événement JOJO2020, nous pensons que le CIO et SwissOlympic pourraient promouvoir la santé mentale, notamment à travers leurs programmes de prévention comme Cool&Clean.

### *Références*

1. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Shankand R, Saïas T, Friboulet D. De la prévention à la promotion de la santé : intérêt de l'approche communautaire. *Pratiques psychologiques*. 2009;15:65-76.
3. Reardon CL, Hainline B, Aron CM, et al., Mental Health in elite athletes : International Olympic Committee consensus statement (2019). *Br J Sports Med*. 2019;53 :667-699
4. Claussen MC, et al., Problèmes et maladies psychiques dans le sport de performance. *Forum Med Suisse* 2015;15(45):1044-1049. DOI : <https://doi.org/10.4414/fms.2015.02460>
5. Gulliver A, Griffiths KM, Christensen H. Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes : a qualitative study. *BMC Psychiatry* 2012;12:157

*Mots-clés* : JOJ2020 – promotion – santé mentale – jeune athlète

Lausanne, le 24 juin 2019

# Ils sont fous ces sportifs !

Jeux Olympiques de la Jeunesse 2020 (JOJ2020) : promotion de la santé mentale chez les jeunes athlètes d'élite

Détraz Thelma, Dogan Bill, Guggisberg Noémie, Tanner Valérian, Viccaro Prieto Victor

## Introduction

Les JOJ se dérouleront en hiver 2020 à Lausanne. Les jeunes athlètes sont âgés de 15 à 18 ans. Cette population est vulnérable ; sa santé mentale peut être fragilisée.

## Objectifs

Ce travail s'intéresse à la santé mentale des jeunes athlètes ainsi qu'à sa promotion.

## Méthode

Nous avons réalisé une recherche de littérature et 11 entretiens semi-structurés (questions générales et spécifiques) auprès de :

- médecins et psychologues
- responsable sport JOJ 2020
- entraîneurs
- santé publique VD
- comité d'organisation JOJ 2020
- Cool&Clean

## Discussion

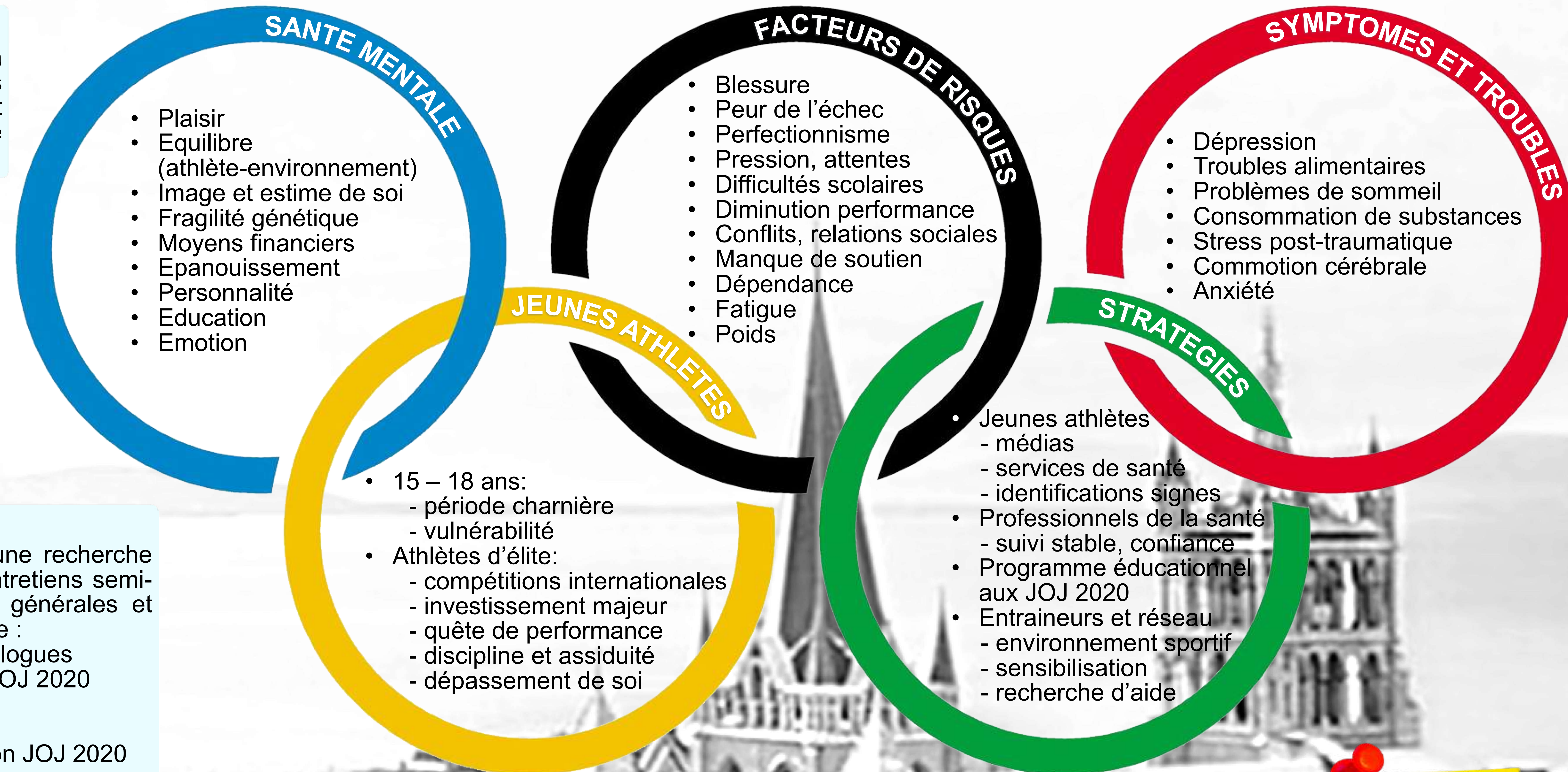
Les jeunes athlètes sont majoritairement en bonne santé. La promotion de la santé mentale s'avère insuffisante. Toutefois, elle apparaît pertinente et essentielle.

## Références

1. [https://www.who.int/topics/mental\\_health/fr/](https://www.who.int/topics/mental_health/fr/)
2. Reardon CL, Hainline B, Aron CM, et al., Mental health in elite athletes. International Olympic Committee consensus statement (2019). Br J Sports Med 2019;53:667-699.
3. Gulliver et al., Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. BMC Psychiatry 2012, 12:57
4. Claussen MC et al., Problèmes et maladies psychiques dans le sport de performance. Forum Med Suisse 2015, 15(45):1044-1049

Remerciements : Mélanie Hindi, Nathalie Wenger, Médecin SwissOlympic, Claude Danzeisen, Catherine Hoenger, Tania Larequi, Judith Bongard, Simone Righenzi, Membre de Cool&Clean, Isfendiar Piran et Franco Pisino

## Résultats



## CONSENSUS

- 2019
- Publié par le CIO
- 15'000 articles
- Experts divers
- Santé mentale
  - chez les athlètes d'élite
  - prévention
  - gestion des symptômes
- Aide diagnostique
- Recommandations
- Minimiser les impacts négatifs