

Vaud : Prévention des troubles des conduites alimentaires chez l'adolescent·e sportif·ve

Henri Cattier, Basile Chassagne, Zélia Donato, Inês Dos Santos Gonçalves, Davidraj Kanthia

Introduction

« La minceur au service du sport et le sport au service de la minceur » (1) : cet adage indique une possible association entre la pratique sportive et les troubles des conduites alimentaires (TCA). L'anorexie mentale et la boulimie nerveuse sont des troubles des conduites alimentaires fréquents chez l'adolescent·e, notamment chez l'adolescent·e sportif·ve (2). Les sports esthétiques, à catégorie de poids, d'endurance ou encore gravitationnels sont particulièrement susceptibles d'entraîner ces troubles alimentaires (1). L'altération de la perception du poids et/ou de l'image corporelle fait partie intégrante des troubles alimentaires.

La prévalence des troubles alimentaires varie de 12 à 20% chez l'adolescente sportive et 3 à 8% chez l'adolescent sportif (2), tandis que dans la population générale la prévalence atteint 3.5% (3). Par ailleurs, l'anorexie est la maladie psychiatrique avec le plus de mortalité (4). Les conséquences sur la santé mentale et somatique, comme la fonction menstruelle ou encore la santé osseuse, accentuent la gravité des troubles alimentaires (2). De plus, l'avenir sportif, à moyen ou long terme, peut être bousculé par des troubles alimentaires pouvant persister de longs mois (2). Finalement, l'impact sur le système de santé, le coût ou encore la durée de la prise en charge multidisciplinaire ne sont pas négligeables.

Par des mesures de prévention et de dépistage il est possible d'éviter le développement des troubles alimentaires (4). Ainsi, en Suisse, afin de lutter contre leur apparition, l'amélioration des connaissances en nutrition, la promotion de l'estime de soi et la déconstruction des idéaux sociaux sont promues. Cependant, l'efficacité de la prévention semble limitée (5). De plus, la littérature aborde peu le sujet de la prévention des troubles alimentaires chez l'adolescent·e sportif·ve.

Notre travail vise, par conséquent, à clarifier cette situation en répondant à la question suivante : les mesures de prévention contre les troubles alimentaires de l'adolescent·e sont-elles adoptées dans les milieux sportifs à risque ?

Méthode

Notre objectif est d'identifier les mesures de prévention contre les troubles des conduites alimentaires dans le milieu sportif à risque du canton de Vaud.

Pour ce faire, après avoir étudié la littérature scientifique, nous avons conduit dix entretiens multidisciplinaires semi-structurés avec des professionnelles de la santé et des intervenant·e-s de la sphère sportive. Concernant le domaine médical, les participantes sont : une médecin de sport du centre SportAdo (CHUV), une médecin du centre vaudois anorexie boulimie (abC, CHUV), une diététicienne spécialisée dans les troubles du comportement alimentaire (CHUV), une psychiatre de l'enfant et l'adolescent (CHUV), une psychologue de l'association boulimie anorexie (ABA), ainsi qu'une psychologue spécialisée en psychologie du sport. Pour le domaine sportif, nous avons interrogé un membre de l'association Sport Vaud, une professeure de danse classique, un membre du comité cantonal de l'association cantonale vaudoise de gymnastique (GymVaud) et le président de l'association cycliste cantonale vaudoise. Des professeur·e-s de danse, de patinage artistique ou encore de natation synchronisée n'ont pas répondu à nos sollicitations.

Résultats

Les intervenantes du domaine de la santé confirment la mise en place de mesures de prévention contre les troubles des conduites alimentaires et plus précisément dans le milieu sportif à risque. Pour lutter contre l'apparition des troubles, les médecins du Centre SportAdo (CHUV) ont d'ailleurs réalisé, dans le cadre des Jeux Olympiques de la Jeunesse 2020 à Lausanne, des vidéos préventives sur le sujet, faites par des jeunes avec des jeunes afin d'atteindre le public cible. « Des efforts sont faits à tous les niveaux y compris via des fédérations et SwissOlympic. Donc théoriquement, toutes les fédérations, tous les coaches ont accès à des outils pour sensibiliser les jeunes qu'ils/elles entraînent. Mais ce n'est malheureusement pas utilisé par tous les acteurs autour des jeunes athlètes. C'est au moins un début avec des outils existant. À nous de promouvoir l'utilisation de ces outils. Il y a encore du travail ! » explique la médecin de sport du centre SportAdo. Les professionnel·le-s de la santé organisent aussi des conférences dans des écoles ainsi que dans des clubs sportifs pour diffuser au mieux des messages de prévention. La formation des acteurs principaux (infirmières scolaires, psychologues, médecins généralistes, pédiatres, éducateur·rice-s et associations sociales) ainsi que des questionnaires

abordant la thématique de la nutrition semblent être primordiaux pour la détection précoce des troubles alimentaires. Cependant, la médecin de sport du centre SportAdo souligne que les questionnaires ne remplacent pas le dialogue : « Rien ne remplace une question posée ouvertement et directement au patient, comme par exemple : comment est ton rapport à la nourriture ? Te restreints-tu sur certains aliments ? Est-ce que tu te fais vomir ? Si on ne pose pas la question, les patient-e-s ne le diront pas spontanément ! ». Il faut noter que la prévention au sein de la population générale est d'efficacité limitée, comme le confirme la médecin du centre vaudois anorexie boulimie.

Concernant les intervenant-e-s du domaine sportif, la majorité ignore l'existence de mesures de prévention et le sujet des troubles alimentaires semble encore être tabou et difficilement abordable. Néanmoins, l'association cantonale vaudoise de gymnastique organise un suivi médical annuel obligatoire pour les sportif-ve-s ainsi qu'une journée annuelle consacrée à la thématique du sport et de la santé. Au cours de cette journée, le sujet des troubles alimentaires est abordé afin de sensibiliser les sportif-ve-s et les entraîneur-euse-s.

Les intervenant-e-s de la sphère sportive sont partagé-e-s : une moitié affirme que la prévention est nécessaire pour lutter contre les troubles alimentaires, tandis que l'autre moitié la juge superflue, un avis partagé par les parents des sportif-ve-s. À ce propos, la professeure de danse rapporte : « [...]non, vraiment, clairement, [le cours de nutrition] a dû être annulé. Les parents, ça ne les intéressait pas ».

Discussion

Cette étude permet de mettre en évidence l'existence de la prévention des troubles alimentaires dans le milieu sportif à risque du canton de Vaud, mais l'accès et/ou la connaissance de cette prévention reste limitée. Les professionnel-le-s de la santé, spécialisé-e-s dans les troubles des conduites alimentaires, coordonnent la prévention avec les acteurs principaux (infirmières scolaires, psychologues, médecins généralistes, pédiatres, éducateur-ric-e-s et associations sociales). Toutefois, l'alliance avec le milieu sportif s'avère limitée.

Par ailleurs, la prévention des troubles alimentaires dans la population générale est d'une efficacité modérée. Il est donc important d'agir aussi à ce niveau pour toucher les sportif-ve-s à risque. Le renforcement de la prévention dans les établissements scolaires serait à privilégier pour toucher la population générale.

À noter, le refus d'un certain nombre de cercles sportifs à participer aux entretiens, notamment les sports esthétiques (danse, patinage artistique, natation synchronisée), où la thématique des troubles alimentaires y est particulièrement sensible. La seule professeure de danse ayant accepté l'entretien ne veut pas être citée par crainte d'être reconnue.

À notre surprise, les parents des adolescent-e-s sportif-ve-s ne se préoccupent pas des troubles alimentaires, ce qui représente un frein important à la prévention. De plus, les parents encouragent leurs enfants à viser les meilleurs résultats sportifs, ce qui peut augmenter le risque de développer un trouble alimentaire, notamment dans les sports esthétiques où la silhouette est indispensable.

En conclusion, la prévention des troubles alimentaires est d'une efficacité modérée dans la population générale (5). Il est donc important de repenser la prévention des troubles alimentaires au niveau de la population générale pour atteindre aussi les adolescent-e-s sportif-ve-s. En plus, afin de lutter contre le biais actuel entre le domaine de la santé et le domaine sportif, il est capital de renforcer leur coordination.

Références bibliographiques

1. Lentillon-Kaestner V, Allain M, Ohl F. Trouble du comportement alimentaire et pratique de sports de remise en forme. 2015 ; DOI : 10.3917/sta.110.0075
2. Tercier S, Gojanovic B, Depallens S, Vust S, Ambresin AE. Adolescent et sportif : quand les excès s'addi(c)tionnent. Rev med Suisse. 2016; URL: https://www.revmed.ch/view/452032/3835853/RMS_522_1144.pdf
3. Schnyder U, Milos G, Mohler-Kuo M, Dermota P. Prävalenz von Essstörungen in der Schweiz. 2012; DOI: 09.006170/204.0001/675
4. Ortiz N, My Lien Rebetz M, Alberque C, Bondolfi G. Évaluation et prise en charge des troubles du comportement alimentaire : une expérience clinique à Genève. Rev med Suisse. 2019 ; DOI 10.53738/REVMED.2019.15.637.0351
5. Chamay-Weber C, Narring F. La prévention des troubles du comportement alimentaire : l'école a-t-elle un rôle à jouer ? Rev Med Suisse. 2006; URL: <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2006/revue-medicale-suisse-69/la-prevention-des-troubles-du-comportement-alimentaire-l-ecole-a-t-elle-un-role-a-jouer>

Mots-clés

Troubles des conduites alimentaires ; anorexie et boulimie ; sport ; prévention ; adolescent.



Téléchargez-moi!

Vaud: Prévention des troubles des conduites alimentaires chez l'adolescent·e sportif·ve

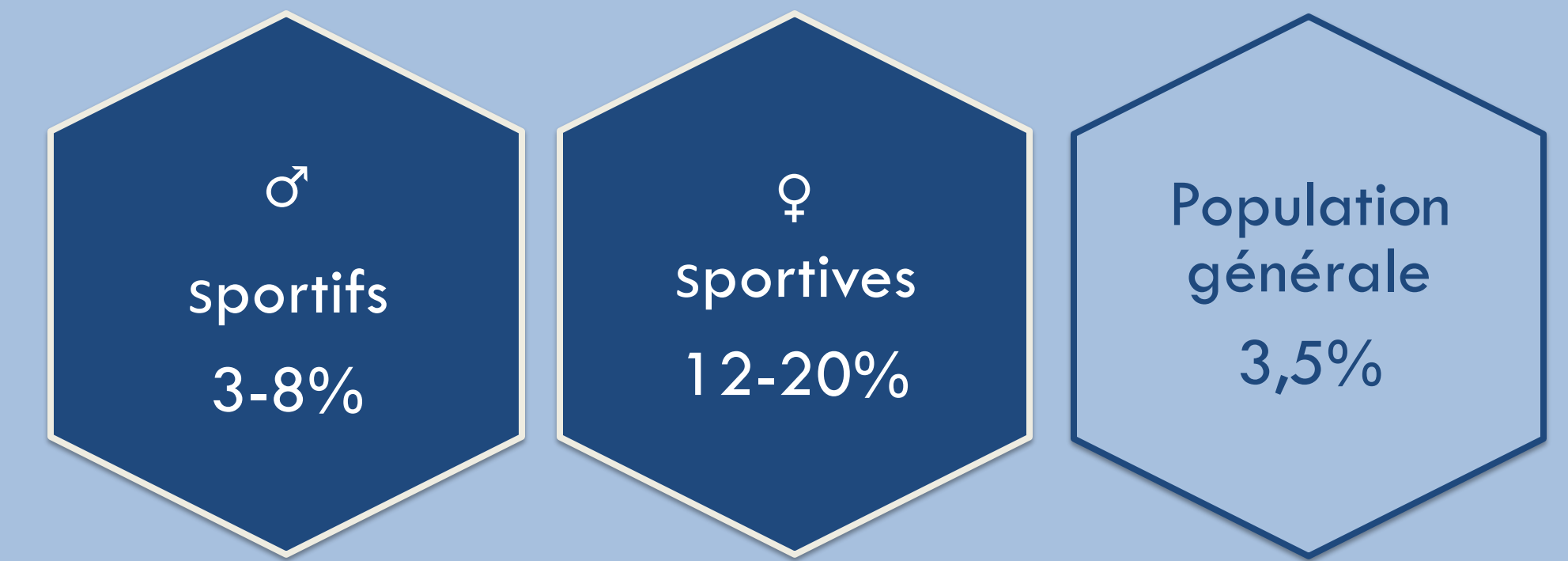
- Henri Cattier, Basile Chassagne, Zélia Donato, Inês Dos Santos Gonçalves, Davidraj Kanthia -

Introduction

« La minceur au service du sport et le sport au service de la minceur » (1) : cet adage indique une possible association entre la pratique sportive et les troubles des conduites alimentaires (TCA). L'anorexie mentale et la boulimie nerveuse sont des troubles des conduites alimentaires fréquents chez l'adolescent.x.e, notamment chez l'adolescent.x.e sportif.x.ve (2). Les sports esthétiques, à catégorie de poids, d'endurance ou encore gravitationnels sont particulièrement susceptibles d'entraîner ces troubles alimentaires (1). L'altération de la perception du poids et/ou de l'image corporelle fait partie intégrante des troubles alimentaires.

Par des **mesures de prévention et de dépistage** il est possible d'éviter le développement des troubles alimentaires (4). Cependant, **l'efficacité de ces mesures semblent limitée** (5). De plus, la littérature aborde peu le sujet de la prévention des troubles alimentaires chez l'adolescent.x.e sportif.x.ve.

Prévalence (2)(3)



Anorexie : Maladie psychiatrique avec le plus de mortalité

LES MESURES DE PREVENTION CONTRE LES TROUBLES ALIMENTAIRES DE L'ADOLESCENT.X.E SONT-ELLES ADOPTEES DANS LES MILIEUX SPORTIFS A RISQUE ?

Fonction menstruelle

Endocrinologie

Santé osseuse

Impact des troubles alimentaires

Psychologie

Croissance

2

Méthode

Notre objectif est d'identifier les mesures de prévention contre les troubles des conduites alimentaires dans le milieu sportif à risque du canton de Vaud. Pour ce faire, après avoir étudié la littérature scientifique, nous avons conduit dix entretiens multidisciplinaires semi-structurés avec **six professionnelles de la santé et quatre intervenant.x.es de la sphère sportive**.

Psychologue

Entraîneur

Association

Intervenant.x.es de l'étude

Psychiatre

Diététicienne

Médecin

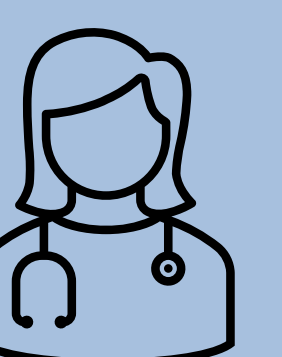
« [La prévention existe], mais ce n'est malheureusement pas utilisé par tous les acteurs autour des jeunes athlètes. C'est au moins un début avec des outils existant. A nous de promouvoir l'utilisation de ces outils. Il y a encore du travail ! »

Avis des intervenants du milieu sportif sur la prévention des troubles alimentaires

50%
Importante

50%
Superflue

Médecin du sport



Résultats

Les intervenantes du domaine de la santé affirment la **mise en place de mesures de prévention contre les troubles des conduites alimentaires** et plus précisément dans le milieu sportif :

- Vidéos et prospectus préventifs
- Conférences auprès des écoles et des clubs sportifs
- Questionnaire médical
- Formation des principaux acteurs (infirmières scolaires, psychologues, pédiatres, médecins généralistes, associations sociales et éducateur.x.rice.s)



Vidéo préventive



Prospectus préventifs

Concernant les intervenant.x.es du domaine sportif, **la majorité ignore l'existence de mesures de prévention** et le sujet des troubles alimentaires semble encore être **tabou** et difficilement abordable. Néanmoins, l'association cantonale vaudoise de gymnastique organise une journée annuelle consacrée à la thématique du sport et de la santé au cours de laquelle la thématique des troubles de conduites alimentaires est abordée.

Discussion

Cette étude permet de mettre en évidence l'existence de la prévention des troubles alimentaires dans le milieu sportif à risque du canton de Vaud, mais l'accès et/ou la connaissance de cette prévention reste limitée. Les professionnel.le.x.s de la santé, spécialisé.e.x.s dans les troubles des conduites alimentaires, coordonnent la prévention avec les acteurs principaux cités précédemment. Toutefois, l'alliance avec le milieu sportif s'avère limitée.

Directeur de GymVaud

« c'est quand même des athlètes et des familles qui cherchent la performance, ... »

Parents

- Ne se préoccupent pas des troubles de conduites alimentaires
- Représentent un frein à la prévention
- Pression pour obtenir des résultats

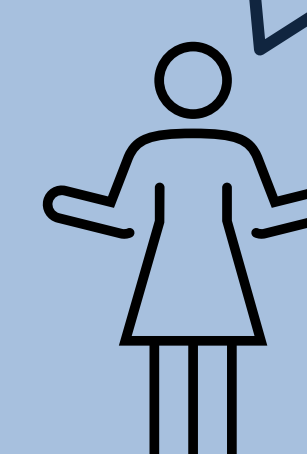
Entraîneurs

- Au contact des adolescent.e.x.s dans leurs pratiques sportives
- Thématique jugée sensible/tabou dans le milieu sportif
- Refus de collaboration

Médecins

- Mise en place de mesures préventives
- Coordonnent la prise en charge
- Communication insuffisante avec les acteurs du milieu sportif

« [...]non, vraiment, clairement, [le cours de nutrition] a dû être annulé. Les parents, ça ne les intéressait pas. »



Professeure de danse

Conclusion

La prévention des troubles alimentaires est d'une efficacité modérée dans la population générale (5). Il est donc important de repenser les mesures de prévention des troubles alimentaires au niveau de la population générale pour atteindre aussi les adolescent.x.es sportif.x.ve.s. En plus, afin de lutter contre le biais actuel entre le domaine de la santé et le domaine sportif, il est capital de renforcer leur coordination.

Références bibliographiques
 1. Lentillon-Kaestner V, Allain M, Ohl F. Trouble du comportement alimentaire et pratique de sports de remise en forme. 2015 ; DOI : 10.3917/sta.110.0075
 2. Terzler S, Gojanovic B, Depallens S, Vust S, Ambresin AE. Adolescent et sportif : quand les excès s'additionnent. Rev med Suisse. 2016 ; URL: https://www.revmed.ch/view/452032/3835853/RMS_522_1144.pdf
 3. Schnyder U, Milos G, Mehter-Kuo M, Dermota P. Prävalenz von Essstörungen in der Schweiz. 2012. DOI: 09.006170/204.0001/675
 4. Ortiz N, My Lien Rebetez M, Alberque C, Bondolfi G. Évaluation et prise en charge des troubles du comportement alimentaire : une expérience clinique à Genève. Rev med Suisse. 2019 ; DOI: 10.53738/REV.MED.2019.15.637.0351
 5. Chomay-Weber C, Narring F. La prévention des troubles du comportement alimentaire : l'école a-t-elle un rôle à jouer ? Rev Med Suisse. 2006 ; URL: https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2006/revue-medicale-suisse-69/la-prevention-des-troubles-du-comportement-alimentaire-l-ecole-a-t-elle-un-role-a-jouer