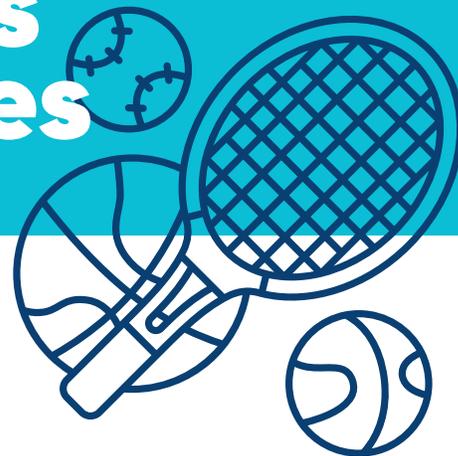


À bas les troubles alimentaires

11 avril 2024 | #abaslesta



LES TROUBLES ALIMENTAIRES CHEZ LES ATHLÈTES

Bouger est primordial pour favoriser la santé physique et mentale. En voici quelques bienfaits:

- La sécrétion d'endorphines telle la dopamine, communément appelée l'hormone du bonheur;
- L'augmentation de l'estime de soi et la confiance corporelle;
- La diminution du stress;
- L'amélioration de la qualité du sommeil.

Les troubles alimentaires chez les sportifs sont bel et bien présents, une réalité qui préoccupe beaucoup. Les études démontrent que cette clientèle est beaucoup plus à risque que la population générale de développer un trouble alimentaire. En effet, la prévalence est de 10 x plus importante chez les sportifs que dans la population générale (le Nouvelliste, 2014). Une autre étude réalisée auprès d'entraîneurs, a démontré que 91 % de ceux-ci ont travaillé avec un athlète souffrant d'un trouble alimentaire (Greenleaf C, 2009).

La comparaison entre les coéquipiers, la priorité accordée à la mise en forme, le focus sur le poids et l'apparence, la pression de performer et l'alimentation restrictive et sélective sont autant de facteurs qui expliquent la plus grande prévalence d'enjeux alimentaires chez les athlètes.

Quand devrait-on commencer à s'inquiéter pour nos athlètes/jeunes sportifs?

Lorsque l'alimentation devient une préoccupation plus importante que l'entraînement, le sommeil et les autres sphères de sa vie: vie personnelle, travail, études etc. et lorsque l'athlète ne trouve plus de plaisir à manger lui causant beaucoup de souffrance et de culpabilité.

Exemple : un joueur de hockey saute un repas (ou une collation) après un entraînement et fait son entraînement à jeun, on ne parle plus de nutrition de performance, mais plutôt de comportements initiés par la peur de prendre du poids. Ainsi, dès qu'il y a de l'anxiété et une rigidité alimentaire, on se doit de s'inquiéter.

LES TROUBLES ALIMENTAIRES CHEZ LES JEUNES FILLES

Les préoccupations des jeunes filles au sujet de leur apparence peut aller jusqu'à les empêcher de pratiquer et d'aimer le sport. Bien souvent, ces préoccupations découlent de stéréotypes toxiques liés au genre, d'une conception irréaliste de l'apparence et de l'idéal athlétique, des uniformes inconfortables qui révèlent le corps et de l'intimidation des pairs et des entraîneurs relativement à l'apparence et à aux performances.

« Les préoccupations des jeunes filles au sujet de leur apparence peut aller jusqu'à les empêcher de pratiquer et d'aimer le sport. »

Pour les filles, l'attention et l'évaluation non désirées de leur corps peuvent susciter des craintes et des insatisfactions liées à l'apparence, ce qui peut ensuite les éloigner de ce que leur corps peut vivre et faire grâce au sport.

Des études ont démontré que lorsque les jeunes pratiquent un sport dans un lieu inclusif et sécuritaire pour tous les types de corps et toutes les habiletés, ils sont plus à même d'apprécier leur corps, de s'y connecter et d'être à son écoute. En tant que société, lorsque nous créons ce type de lieu, nous pouvons :

- Les empêcher d'abandonner le sport en raison de problèmes
- d'image corporelle
- Les aider à reprendre confiance en leur corps au sein de leur environnement sportif
- Leur permettre d'exceller dans les sports qu'ils.elles aiment et d'en profiter

ANEB | Une ressource intéressante pour les jeunes athlètes

Si vous pensez souffrir de problèmes liés à l'alimentation, que vous êtes inquiet pour un ami ou un proche, ou que vous pensez souffrir de troubles alimentaires, nous vous invitons à communiquer avec les intervenants(e)s chez ANEB Québec.

Il y a plusieurs façons de nous contacter:

- ligne d'écoute et de références au 514-630-0907 ou au 1-800-630-0907;
- par texto au 1-800-630-0907;
- par le clavardage via le site web anebados.com.