



# À bas les troubles alimentaires

11 avril 2024 | #abaslesta

## Kahoot: Les enjeux alimentaires chez les athlètes

### 1- Qu'est-ce que l'idéal athlétique?

- A- C'est la perception qu'une personne a de son corps
- B- C'est la pression de devoir performer dans le sport
- C- C'est le standard imposé par la société de la meilleure apparence pour un.e athlète
- D- C'est la valeur attribuée à son apparence

→ Réponse: C

Complément d'information: On pourrait spécifier que l'idéal athlétique peut engendrer une grande pression chez certain.e.s athlètes de devoir transformer leur corps en tentant d'augmenter leur performance, en contrôlant davantage leur alimentation et de devenir de plus en plus préoccupé par leur image corporelle. L'idéal pourrait se définir ainsi chez les filles: être mince tout en ayant une bonne musculature (mais pas trop!).

### 2- Quel (s) impact (s) peuvent avoir les commentaires sur l'apparence d'une personne sur sa relation avec le sport et son corps?

Option du Kahoot: Choisir l'option permettant aux gens d'écrire tout ce qui leur vient en tête.

Complément d'information: Voici certains effets pervers des commentaires (positifs comme négatifs) sur le corps dans la pratique d'un sport:

- Devenir hyper conscient.e/hyper vigilant en lien avec les changements au niveau de son poids/apparence ce qui pourrait nuire au plaisir dans le sport, la performance, la concentration etc.
- Commencer à se comparer avec nos coéquipiers. Par exemple, celui ou celle ayant reçu des compliments sur son physique ou celui ou celle ayant été taquiné sur sa prise de poids (par exemple).
- Fragiliser l'image corporelle en devenant de plus en plus préoccupé par son corps et ce que les gens peuvent penser de nous.
- Normalise et banalise les discussions sur le physique dans le monde du sport. Ceci peut entraîner une honte, une crainte même de partager ses préoccupations à son entourage (coach, coéquipiers, proches).
- Commencer à modifier ses comportements: sauter le déjeuner, augmenter la fréquence/intensité d'un entraînement dans le but de modifier son apparence.



#abaslesta

aneb  
Anorexie et boulimie Québec

## **Kahoot: Les enjeux alimentaires chez les athlètes**

### **3- Qu'est-ce que la fonctionnalité corporelle?**

- A- C'est la capacité de prendre des charges lourdes lors d'un entraînement
- B- C'est d'être en mesure d'apprécier tout ce que notre corps nous permet d'accomplir au quotidien
- C- C'est la pression de se conformer à l'idéal athlétique
- D- Toute ces réponses

Réponse: B

Complément d'information: Notre corps est une machine incroyable! Amenez les gens à se concentrer sur ce qu'ils ressentent dans leur corps lorsqu'ils sont en mouvement, à miser sur leurs compétences, plutôt que sur leur apparence.

### **4- Qu'est-ce que la bigorexie?**

- A- C'est la tendance à manger ses émotions et de vivre des crises alimentaires à répétition
- B- C'est une forme de restriction alimentaire (diètes constantes)
- C- C'est être sédentaire, ne pas bouger assez
- D- C'est un trouble alimentaire caractérisé par une obsession de l'entraînement physique et d'une distorsion de l'image corporelle

Réponse: D

Complément d'information: Les athlètes sont plus à risque de développer de la bigorexie que le reste de la population. Ce sont surtout les hommes qui en souffrent le plus. Certains hommes vont également en venir à abuser de stéroïdes et de suppléments pour maximiser leur masse musculaire.

### **5- Quel est l'autre terme utilisé pour définir la bigorexie?**

- A- Anorexie inversée
- B- Orthorexie
- C- Culturisme
- D- TCARÉ

Réponse: A.

Complément d'information: Le terme anorexie inversée fait référence au fait que l'une des caractéristiques de la bigorexie est d'avoir une distorsion de son image corporelle. Les gens qui en souffrent ont l'impression d'être beaucoup plus maigre/mince que la réalité.



#abaslesta

aneb  
Anorexie et boulimie Québec

## **Kahoot: Les enjeux alimentaires chez les athlètes**

### **6- Chez les personnes souffrant de bigorexie, quels pourcentage sont des hommes?**

- A- 25%
- B- 90%
- C- 75%
- D- 55%

Réponse: B

Complément d'information: Malheureusement, la détection et le diagnostic de la bigorexie passe souvent sous le radar chez la clientèle masculine... Puisque nous vivons dans une société valorisant les corps musclés et sculptés chez les hommes, il peut devenir difficile pour un jeune sportif (par exemple), de prendre conscience de son obsession envers le sport considérant que c'est hyper valorisé.

### **7- Quel pourcentage d'athlètes (ou les sportifs en général), finissent par développer un trouble alimentaire?**

- A- 1%
- B- 13.5%
- C- 5%
- D- 25%

Réponse: B (référence: IFAC - Institut fédératif des addictions comportementales)

Complément d'information: les athlètes sont environ 10x plus à risque de développer un trouble alimentaire que le reste de la population!

### **8- Les athlètes sont 10x plus à risque de développer un TA que le reste de la population**

- A- Vrai
  - B- Faux
- Réponse: A.



#abaslesta

aneb  
Anorexie et boulimie Québec

## Kahoot: Les enjeux alimentaires chez les athlètes

**9- Vrai ou faux, les personnes en bonne forme physique sont moins susceptibles d'éprouver des problèmes d'image corporelle.**

- A- Vrai
- B- Faux

Réponse: B

Complément d'information: Les problèmes d'images corporelles ne discriminent personne. Puisque c'est la perception que l'on fait de son corps, peu importe notre genre, notre sexe, **notre condition physique**, nous pouvons vivre de l'insatisfaction corporelle.

**10- Vrai ou faux, certains sports peuvent influencer différemment l'image corporelle des athlètes**

- A- Vrai
- B- Faux

Réponse: A

Complément d'information: Il est vrai que certaines situations peuvent entraîner une expérience un peu plus négative en lien avec le rapport au corps. Par exemple, faire des pesées régulièrement, être dans un local présentant plusieurs miroirs, avoir un uniforme plutôt serré etc. À l'inverse, un milieu sportif valorisant l'inclusion, la diversité des corps et où l'accent est mis sur les compétences et le plaisir plutôt que l'apparence peuvent avoir un impact positif sur l'image corporelle.