

# TROUBLE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE QUAND LES ATHLÈTES BASCULENT DANS LA SPIRALE INFERNALE

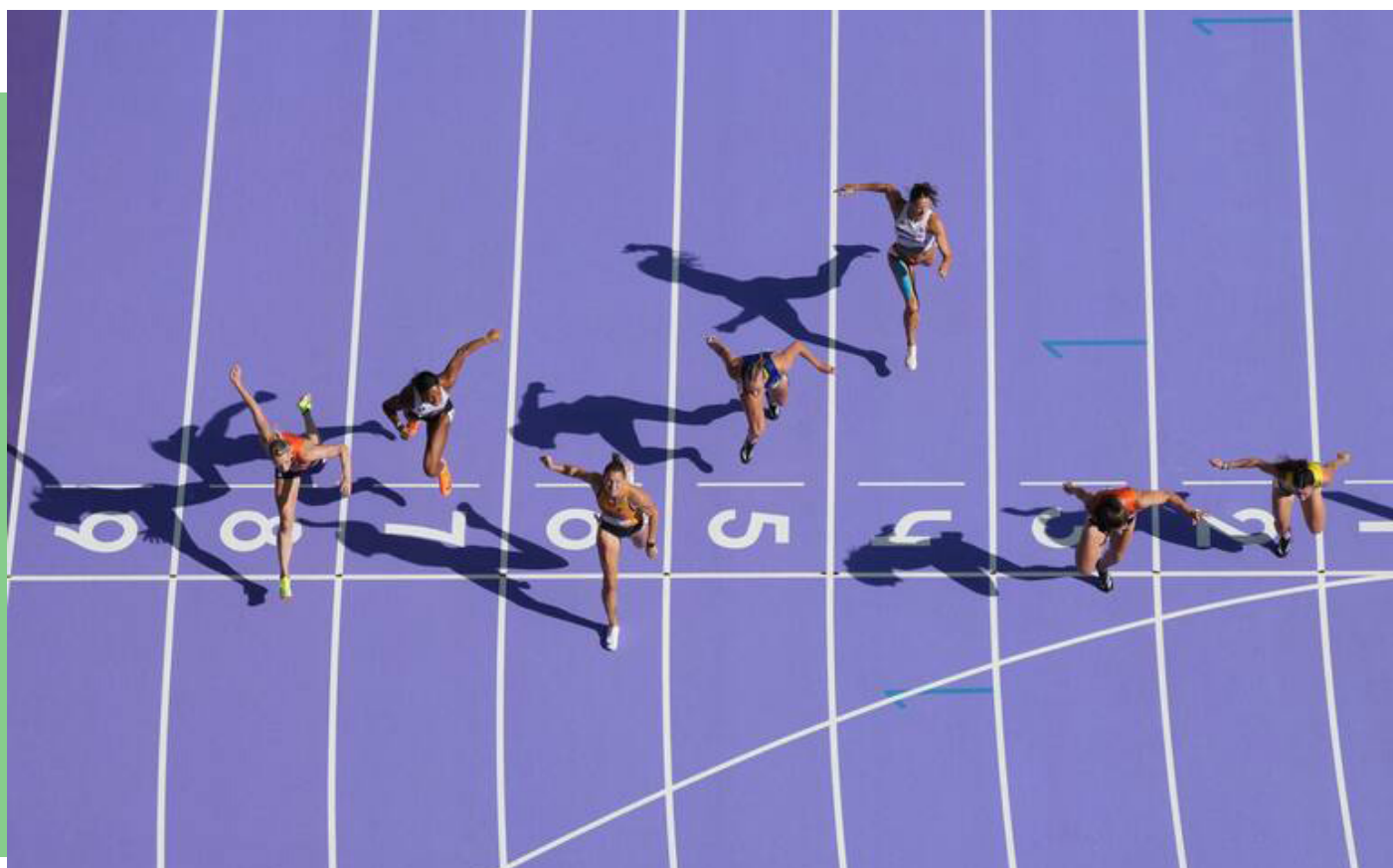
Eva SOURDIN & Sara MIGUEL



**Le passage sur la balance avant l'entraînement, les remarques sur les kilos en trop et la pression constante : le sport de haut niveau n'est pas toujours clément avec les athlètes. Alors, si la quête de maigreur est une lubie contemporaine alimentée par l'ogre des réseaux sociaux, les professionnels de santé doivent faire mijoter leur recette remède : la prévention.**

# MAIGRIR À TOUT PRIX

DOSSIER



100m haies au Stade de France, jeudi 8 août 2024, ©Fabrizio Bensch/ Reuters

« Ça a été la période la plus difficile de ma vie. J'étais en train de tout perdre, mon sport, mes proches et mon estime de moi-même. Je me sentais tellement seule. » Ces mots, prononcés avec un aplomb déconcertant et une fragilité encore perceptible, sont ceux de Emma (1), ex-championne de France de gymnastique. Elle a vaincu l'anorexie il y a quelques années, et comme de nombreux athlètes de haut niveau, les cicatrices resteront gravées sur sa personnalité jusqu'à la fin de sa vie. « Les gens qui disent que c'est du passé, je n'y crois pas. Si la maladie est aujourd'hui derrière moi, les signes de l'anorexie, je les porterais toujours dans certains de mes comportements quotidiens. » ajoute l'athlète de 25 ans. Pour beaucoup, la maladie s'installe insidieusement, dissimulée par le besoin de tout contrôler, nourrie

par la comparaison permanente et la pression de la performance. S'il s'agit encore d'une pathologie extrêmement taboue - surtout dans le monde du sport - les TCA touchent un million de personnes en France, et tout particulièrement les jeunes femmes entre 16 et 24 ans. Selon une étude menée par la Fédération Française de l'Anorexie et de la Boulimie (FFAB), les athlètes sont nettement plus à risques que la population générale, en admettant que grand nombre d'entre eux dissimulent ces comportements par crainte de devoir interrompre leur activité. Emma est loin d'être un cas isolé. « On sait aujourd'hui que les TCA sont présents chez environ 15 % des sportifs d'élites contre 5 % seulement dans la population générale », souligne Maxime Leboube, nutritionniste spécialisé dans les sports de force.

Il précise que certaines disciplines comme les sports d'endurance (athlétisme, escalade), les sports dits « esthétiques » (la gymnastique, la danse) ou encore les sports à catégories de poids (boxe, MMA, haltérophilie) sont particulièrement exposés à ces dangers. « La pression sociale et le regard des autres peuvent induire ces comportements, qui s'auto-entretiennent au fil des entraînements et des compétitions. » explique Benoît Ruelan, diététicien spécialisé dans la nutrition des sportifs. Il détermine ainsi plusieurs facteurs visant particulièrement les athlètes de haut niveau : « L'image du corps, dans certains sports - je pense à la gymnastique notamment - fait peser des injonctions absolument terribles, surtout sur le corps des femmes. » À cela s'ajoute les ajustements de leur poids selon la période de

compétition, et instaure des déséquilibres impliquant un contrôle toxique de l'alimentation.

### **Qui sont les coupables ?**

Si les causes sont multiples, l'environnement global du sport a sa part de responsabilité. La gymnaste a subi des remarques qui l'ont poussée à perdre beaucoup de poids en quelques semaines : « *Avant les compétitions mon entraîneur me pesait, prenait mes mensurations. Si le résultat n'était pas à la hauteur de ses attentes, il me le faisait savoir. C'est le genre de remarque qu'on ne devrait plus entendre.* » déclare-t-elle. L'addition est parfois fatale et « *quand cette pression s'ajoute aux remarques de personnes en qui on pense avoir confiance, tels que les coaches, cela peut devenir l'élément déclencheur* » confie-t-elle.

### **Prévenir avant de guérir**

Cette problématique de santé publique, les spécialistes l'ont bien

comprise et plaident désormais pour une action en amont de la maladie. « *Mon rôle n'est pas de soigner, mais de créer un premier contact. Dès qu'il y a un signe, j'encourage la personne à consulter un psychiatre. Ce n'est que le reflet d'un problème psychologique, il faut traiter la racine.* » explique Benoît Ruellan. Il insiste sur l'importance de repérer les signaux précoces : « *Qualité du sommeil, cycle menstruel, énergie à l'entraînement. Si ces marqueurs diminuent, c'est souvent le signe que quelque chose ne va pas.* » La prévention émerge comme la solution contre un fléau en pleine croissance. Les professionnels insistent sur la sensibilisation des athlètes, des entraîneurs et des parents, ainsi que sur l'importance d'une approche bienveillante. « *La première étape, c'est la prise de conscience. Sans elle, aucune intervention ne peut fonctionner* », affirme le diététicien. La collaboration entre nutritionnistes, psychologues et médecins devient indispensable pour briser le tabou et accompagner l'athlète vers

la récupération. Derrière les médailles et les chronos ahurissants, les troubles du comportement alimentaire révèlent une réalité plus large : celle d'une jeunesse conditionnée par l'obsession de leur silhouette, et trop souvent sacrifiée sur l'autel de la performance.

## Laure Bertrand

« *Je n'avais pas conscience que l'anorexie me ferait tomber si bas* »

**Laure Bertrand, 23 ans, ex-championne de France de cross revient sur son combat contre l'anorexie et le long chemin vers la reconstruction.**

**Tu te décris comme une adolescente discrète et complexée. Comment le sport est-il devenu central dans ta vie ?**

J'ai grandi dans une famille où le sport était important. Après le basket, j'ai découvert l'athlétisme au lycée et j'ai rapidement performé, ce qui ne m'était jamais arrivé. À cette période, la dimension sociale est essentielle, et l'athlétisme est devenu ma façon d'exister. Réussir dans ce sport m'apportait la reconnaissance que je cherchais.

**À quel moment ton rapport à l'alimentation a-t-il basculé ?**

Comme beaucoup d'adolescents, j'étais mal dans ma peau, un sentiment accentué par les réseaux sociaux et la comparaison permanente. Je me suis dit que je pouvais avoir le corps qui me plaisait en performant davantage. C'est une pathologie où on contrôle tout, parce que ça aide à réduire l'anxiété et le stress. Le moment où j'ai pris conscience que j'avais un problème c'était juste avant le Covid. Mais en réalité ça a commencé six à huit mois auparavant.

**Ton coach a été l'un des premiers à s'inquiéter. Comment décrirais-tu l'environnement de l'athlétisme ?**

J'ai eu la chance d'avoir un coach bienveillant, dans un club associatif. On ne nous imposait pas de ressembler à un modèle précis. Mais dans beaucoup de clubs, il existe encore des pressions, même si les



Laure Bertrand, ex-championne de cross @Alanis\_duc

choses évoluent lentement. Parfois de façon extrême avec des pesées, mais souvent à travers des remarques. Récemment, j'entendais l'histoire de quelqu'un au Stade Rennais Féminin qui passe sur les balances toutes les semaines.

**L'image du corps est-elle plus importante en athlétisme ?**

En réalité, c'est un sport d'endurance très exigeant où la minceur est souvent associée à la performance. Je pensais qu'il fallait être plus fine pour réussir, et au début, ça fonctionnait. Peu importe ce que tu manges, si tu t'entraînes 6 à 7 fois par semaine, tu ne peux pas devenir grosse. Avec moins de poids, on a plus de vitesse.

**A partir du moment où tu as perdu du poids, est-ce que tu as changé tes habitudes ?**

J'ai appris à cacher. Je développais des stratégies discrètes, comme boire beaucoup d'eau, jusqu'à ce que la perte devienne visible. Mon coach puis mes parents se sont inquiétés, mais le discours médical a été maladroit, réduisant le problème au sport, alors que c'était psychologique. La prise de conscience est longue. Il y a des gens pour qui c'est faire 30 000 pas dans la journée. Moi c'était l'isolement social. Sortir, manger, boire devenait une épreuve. Je réduisais les quantités, supprimais le sucre et le gras. C'était inconscient et devenu mécanique.

**Le chemin entre prise de conscience et acceptation est très long. Quels conseils donnerais-tu aux personnes touchées par les TCA?**

L'abandon de très bonnes amies au lycée a été un facteur déclencheur majeur, je pensais qu'en devenant plus maigre, elles cesseraient de m'ignorer. À l'inverse, à l'athlétisme, le soutien de mon entourage a été essentiel. Il faut donc s'entourer de personnes positives, accepter l'aide et maintenir une vie sociale. Le sport ne doit jamais être un prétexte pour ne pas manger. Il faut adapter l'activité, pas l'arrêter. Aujourd'hui encore j'ai des séquelles surtout dans les périodes de fatigue ou de stress. Mais depuis mes études de médecine, je

sens une réelle amélioration, même si l'arrêt du sport reste parfois compliqué, c'est presque totalement derrière moi.

**Est-ce que tu penses que le milieu sportif prévient assez ces risques ?**

Il faut en parler plus tôt, directement aux jeunes sportifs qui commencent à performer, dans les clubs, sans attendre le haut niveau ou l'âge adulte. C'est pour cela que j'ai lancé un projet de prévention au sein de mon club avec des messages accessibles et des interventions adaptées.

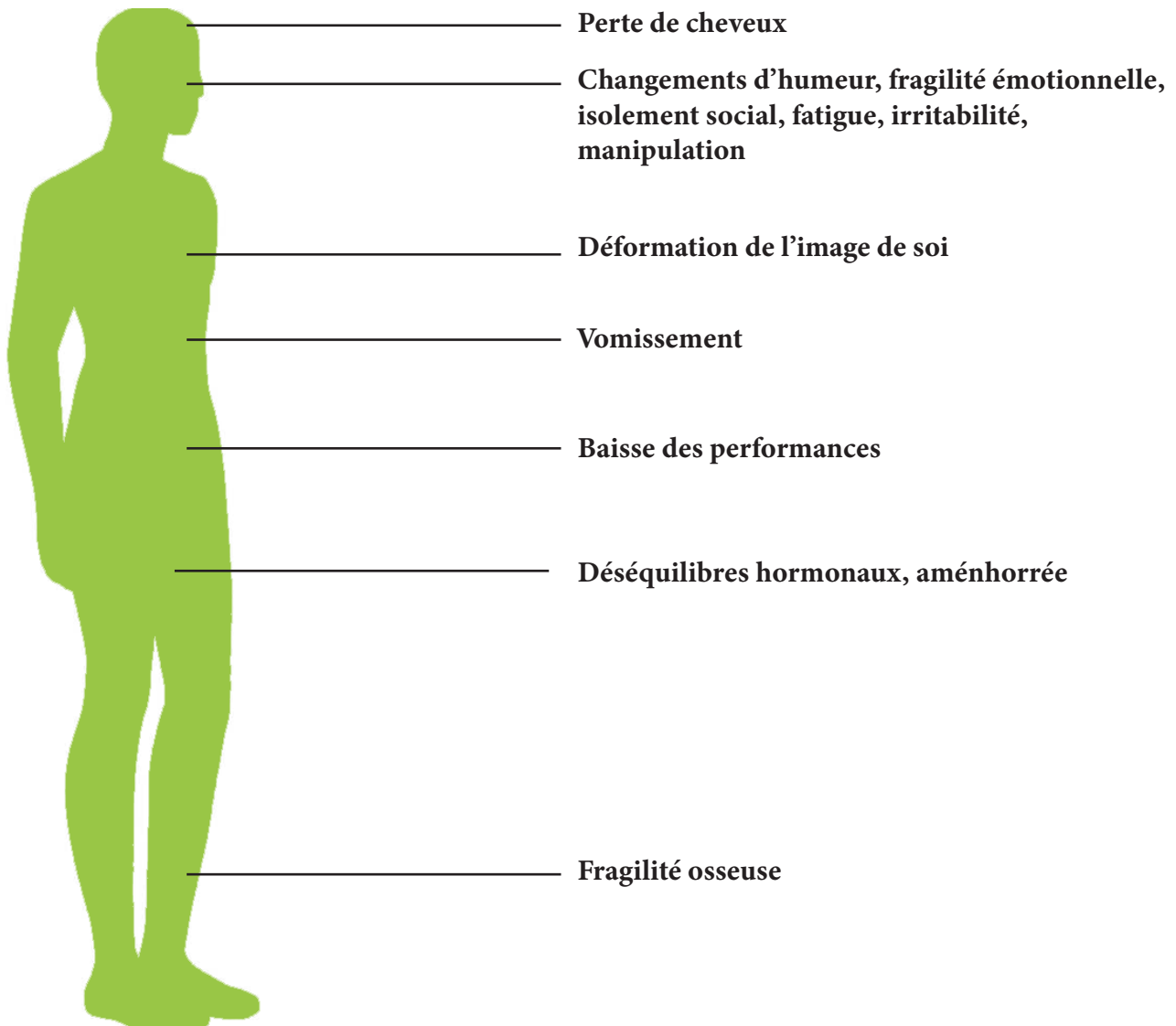


*Laure Bertrand lors des championnats de l'université de Butler*

# DANS L'ŒIL DE L'EXPERT

Par le diététicien Benoit Ruellan, spécialiste de la nutrition sportive

## Reconnaître les TCA



## C'est quoi les TCA chez les sportifs ?

**ANOREXIE** : fait de s'alimenter moins, de ne pas couvrir ses besoins caloriques liés à l'entraînement et au métabolisme de façon plus ou moins volontaire.

**BOULIMIE** : consommation excessive d'aliments suivie de comportements compensatoires, comme le sport intense ou les vomissements.

**HYPERPHAGIE** : épisodes d'ingestion massive sur de courtes périodes, sans aucun comportement compensatoire (peut ressembler à la boulimie).

**ORTHOREXIE** : non officiellement reconnue, correspond à une obsession du contrôle alimentaire, qui empiète sur la vie sociale.