



<https://cliniqueproaction.com/wp-content/uploads/2014/02/anorexie.jpg>

Et si nous parlions de nutrition en éducation physique

Activités physiques et troubles du comportement alimentaire

Résumé :

L'école et plus précisément l'enseignant d'éducation physique a un rôle à jouer dans la prévention des troubles du comportement alimentaire chez les élèves. Les troubles du comportement alimentaire associés à la pratique sportive sont multiples et peuvent se manifester de trois manières différentes : le sport au service de la minceur, la minceur au service du sport, et la recherche de prise de masse musculaire. Il semble important que les enseignants connaissent ces troubles afin de mieux les prévenir et aider les élèves potentiellement en souffrance. Cet article permet de faire un point sur ces troubles et de proposer des pistes d'action pour l'enseignant au regard des troubles du comportement alimentaire reliés à la pratique sportive.

Introduction

« *La santé est un état de complet bien-être physique, psychologique et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* »¹. L'école assume « une mission globale et générale de formation

qui intègre des tâches d'éducation et d'instruction permettant à tous les élèves d'apprendre, et d'apprendre à apprendre afin de devenir aptes à poursuivre leur formation tout au long de leur vie » (Déclaration de la CIIP² du 30 janvier 2003).

¹ Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19 juin -22 juillet 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 Etats. (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la

Santé, n°. 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948. Cette définition n'a pas été modifiée depuis 1946.

² Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin

Le Plan d'Études Romand fait une large place à la santé pour contribuer au projet global de formation de l'élève, notamment dans la Formation générale sous « Santé et bien-être » et plus spécifiquement dans le domaine disciplinaire « Corps et Mouvement » qui inclut l'éducation physique et l'éducation nutritionnelle (Figure 1) (<http://plandetudes.ch>).

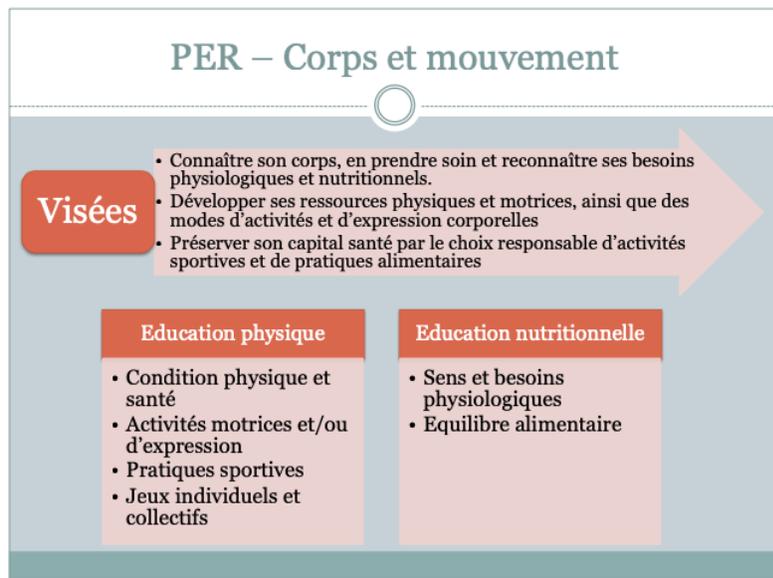


Figure 1. Le domaine « Corps et Mouvement » du plan d'études romand

Si dans le canton de Vaud, l'éducation physique est dotée d'un volume horaire hebdomadaire (3 périodes hebdomadaires et un après-midi tous les 15 jours dès la 3^e année), l'éducation nutritionnelle n'a pas de dotation horaire en primaire et en secondaire, elle reste optionnelle. Ainsi, il est important de l'aborder dans les différentes branches d'enseignement et notamment en éducation physique, par la mise en place de projet santé ou de campagnes de prévention en milieu scolaire (e.g., Lentillon-Kaestner, 2011).

L'activité physique et la nutrition sont intimement liées. Le sport est reconnu comme « bon pour la santé », s'il est pratiqué sans excès. Néanmoins, les dérives dans le sport sont multiples et elles peuvent notamment conduire à des dérives alimentaires.

Les troubles du comportement alimentaire dans la pratique sportive

Les troubles du comportement alimentaire dans le domaine du sport sont variés et ils peuvent s'exprimer de trois manières différentes.

La minceur au service du sport

Certains sports sont reconnus à risque dans le développement de troubles du comportement alimentaire et plus particulièrement des troubles anorexiques. Plus précisément, quatre catégories de sports à risques ont été identifiées (e.g., Dosil, 2008 ; Filaire et al., 2007) : les sports à catégorie de poids (p. ex., judo, boxe), les sports à déplacements verticaux (p. ex., saut à ski, escalade), les sports esthétiques (p. ex., danse, gymnastique), et les sports endurants (p. ex., athlétisme, cyclisme).

Les troubles anorexiques développés dans le cadre de ces pratiques sont plus communément appelés « anorexie athlétique ». L'anorexie athlétique ne regroupe pas tous les symptômes de l'anorexie mentale. Elle est associée à des troubles au niveau de l'alimentation, de l'image corporelle, de l'estime de soi, des émotions, etc. Ces troubles sont plus présents chez les sportives, mais les sportifs ne sont pas épargnés (e.g., Lentillon-Kaestner, 2013). Ces troubles apparaissent prioritairement chez les compétiteurs. Ils recherchent un poids corporel idéal faible pour performer (p. ex., sauter plus loin en saut à ski, courir plus vite en athlétisme, ou la finesse en danse), et avec le développement des troubles d'anorexie athlétique, le but de performance devient secondaire au but de continuer à perdre du poids (e.g., Dosil, 2018 ; Filaire et al., 2007).

Les prévalences des troubles du comportement alimentaire dans ces sports à risques sont assez élevées : 25% en judo, 22.3% en gymnastique,

16.7% en natation synchronisée, 30.7% en cyclisme (p. ex., Filaire et al., 2007)

L'anorexie athlétique peut se transformer dans les cas les plus sévères en anorexie mentale (DSM-V, 2013) caractérisée par des critères diagnostiques précis (Figure 2).

Critères diagnostiques de l'anorexie mentale (DSM-V, 2013)

A. Poids

- Restriction de l'apport énergétique par rapport aux exigences menant à un poids corporel significativement faible par rapport à l'âge, au sexe, à la courbe de développement et à la santé physique de l'individu.

B. Phobies et comportements associés

- Peur intense de prendre du poids ou devenir gros, ou comportement persistant qui interfère avec la prise de poids, alors que le poids est inférieur à la normale.

C. Perception du corps

- Altération de la perception du poids ou de la forme de son propre corps, influence excessive du poids ou de la forme corporelle sur l'estime de soi, ou déni de la gravité de la maigreur actuelle.



Troubles anorexiques et pratiques sportives

Figure 2. Définition de l'anorexie mentale (DSM-V, 2013)

Le sport au service de la minceur

Dans d'autres cas, des personnes souffrantes de troubles anorexiques notamment de type restrictif utilisent la pratique sportive pour perdre du poids (e.g., Carrera et al., 2012). Les personnes les plus concernées par ces troubles sont de sexe féminin (e.g., Guéguen, 2003).

Une étude réalisée en Suisse montre la position ambivalente des cours collectifs de remise en forme au regard du développement des troubles du comportement alimentaire chez les filles (Allain, Lentillon-Kaestner, & Ohl, 2012 ; Lentillon-Kaestner, Allain, & Ohl, 2013 ; Lentillon-Kaestner, Allain, & Ohl, 2015). Ces contextes de pratique sont idéaux pour les filles à la base non sportives qui veulent perdre du poids : elles peuvent pratiquer du sport de manière anonyme et enchaîner différents cours sans aucun prérequis au niveau physique. La prévalence des troubles du comportement alimentaire dans les cours collectifs de remise en forme s'élève à 8%. Parfois, les sports de

remise en forme sont utilisés par les filles souffrant de troubles du comportement alimentaire en phase de rémission, notamment les cours de relaxation afin d'apprendre à accepter à nouveau leurs corps et les sensations corporelles. Parfois, ces sports ne sont pas

pratiqués par les filles atteintes de troubles du comportement alimentaire à cause des miroirs, de l'ambiance « trop féminine », et de la comparaison permanente et incontournable avec le corps des autres filles. Aussi, les cours collectifs de remise en forme sont parfois perçus comme trop restrictifs, contraignants, à cause des horaires imposés. Les filles, qui veulent perdre du poids et développent des troubles anorexiques, se dirigent prioritairement vers des activités physiques libres de

types cardio-vasculaires comme la course à pied, le cyclisme, la natation, etc. Aussi, toute activité est perçue comme un moyen de perdre du poids : faire le ménage, promener le chien, faire des abdominaux en lisant, ne jamais s'asseoir, etc.

La recherche de prise de masse musculaire : la dysmorphie musculaire

Les troubles du comportement alimentaire ne se limitent pas aux troubles anorexiques, le phénomène inverse est observé dans certains sports et notamment en musculation très prisée par les jeunes hommes, la dysmorphie musculaire (e.g., Chaba et al., 2018a, 2018b). Certains auteurs parlent d'« anorexie inversée ». Afin d'atteindre les idéaux de beauté masculine (corps avec des muscles saillants), les hommes s'adonnent à la pratique de la musculation avec parfois l'adoption des régimes alimentaires très stricts. Ces derniers sont essentiellement constitués de protéines sous forme alimentaire (p. ex., œufs, blancs de poulet) ou de compléments (p. ex., gélules, poudre) et en quantité très importante. Comme pour l'anorexie mentale, la dysmorphie

musculaire s'accompagne d'une insatisfaction corporelle très élevée, mais également d'une faible estime de soi, d'un manque de confiance en soi, et un perfectionnisme élevé. Ces sportifs atteints de dysmorphie musculaire organisent toute leur vie autour de la recherche de prise de masse musculaire, et s'infligent des restrictions drastiques quotidiennes (p. ex., rythme et contenus des repas toujours similaires, pas de sorties et excès). Ces restrictions au quotidien les conduisent souvent à des repas, appelés « *cheat meals* », durant lesquels les aliments « interdits » (e.g, pizzas, burgers) sont mangés en quantités démesurées. Ces déviations alimentaires en lien avec la recherche de prise de masse musculaire sont plus marquées avec l'engagement compétitif et le niveau d'expertise en musculation (p. ex., prises de compléments alimentaires et de produits dopants) (e.g., Chaba et al., 2018a).

Le rôle de l'enseignant d'éducation physique

Le sport n'est pas toujours synonyme de santé et il semble important que les enseignants d'éducation physique soient les promoteurs d'une pratique sportive saine (e.g., Lentillon-Kaestner, 2011).

L'enseignant d'éducation physique est souvent un modèle pour les élèves. Le statut « à part » de l'éducation physique permet à certains élèves de mieux se confier à cet enseignant qu'à un autre enseignant. Ainsi, il est important de rester à l'écoute des élèves et de repérer les élèves qui ont besoin d'aide et de conseils. Le fait d'être conscient des risques de troubles du comportement alimentaire associés à la pratique sportive permet de mieux les prévenir et de mieux répondre aux besoins et attentes des élèves.

Les troubles du comportement alimentaire et notamment ceux anorexiques sont souvent le résultat de conflits avec la mère. Il semble important, avant d'informer les parents, de guider l'élève vers des personnes-ressources au sein de l'école (p. ex., l'infirmière, psychologue ou le médiateur scolaire) ou à l'extérieur de l'école vers des structures spécialisées dans les troubles du comportement alimentaire. L'Association de Boulimie-

Anorexie (ABA) est un centre ressource où les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire peuvent poser des questions de manière anonyme et être prises en charge par des experts (<http://www.boulimie-anorexie.ch>).

Aussi dans la classe d'éducation physique, il est important d'éviter les feedbacks positifs/négatifs en rapport avec la perte de poids et/ou l'apparence physique et de se concentrer uniquement sur le contenu de la prestation des élèves (et non le contenant).

Il est également important de mettre l'accent sur le plaisir ressenti dans la pratique et non sur la dépense énergétique ou la performance sportive (associés au développement de troubles du comportement alimentaire dans le sport). Dans le canton de Vaud, les enseignants d'éducation physique priorisent en général, le plaisir, la santé, la pratique en dehors de l'école (Lentillon-Kaestner et al., 2008) et ces visées à long terme sont préventives au regard des troubles du comportement alimentaire susceptibles de se développer dans le cadre de la pratique sportive.

Enfin dans le cadre d'interventions sur la nutrition et notamment la mise en place de projet santé en milieu scolaire, il semble important de porter les interventions sur l'alimentation équilibrée et non sur le poids, afin d'éviter l'adoption de restrictions alimentaires excessives et à l'inverse la stigmatisation des élèves en surpoids. Quelques ressources pratiques peuvent être trouvées sur <https://www.guide-ecole.ch>. Cette plateforme, à destination des enseignants, des directeurs d'école et des équipes de santé, propose des informations, conseils, recommandations au niveau de l'alimentation, l'activité physique et l'image corporelle positive, et met à disposition des exemples de projets réalisés par des établissements / classes.

Pour conclure, les enseignants d'éducation physique ont un rôle très important à jouer afin de prévenir les risques de troubles du comportement alimentaire, de par les relations étroites entre les troubles du comportement alimentaire et la pratique sportive et le statut

particulier de l'éducation physique (non notée) qui permet d'avoir une relation privilégiée entre l'enseignant et les élèves (e.g., Lentillon-Kaestner et al., 2018). Il faut souligner toutefois que les formations restent limitées dans ce domaine (p. ex., des cours à choix dans la formation initiale, des cours en formation continue possibles) et qu'elles méritent d'être développées. De plus, il est important de relayer rapidement le problème auprès d'experts du traitement des troubles du comportement alimentaire.

Vanessa Lentillon-Kaestner,
UER-EPS, HEP Vaud

Contact:

vanessa.lentillon-kaestner@hepl.ch

- Allain, M., Lentillon-Kaestner, V. & Ohl, F. (2012). Troubles anorexiques et pratiques sportives-1 (TAPS-1): le sport au service de la minceur. *Rapport de recherche financée par l'Office Fédéral de la Santé Publique (OFSP). Lausanne: Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne (ISSUL). Novembre. Retrieved from* <http://www.aramis.admin.ch/Dokument.aspx?DocumentID=3017>
- Carrera, O., Adan, R. A. H., Gutierrez, E., Danner, U. N., Hoek, H. W., van Elburg, A. A., & Kas, M. J. H. (2012). Hyperactivity in anorexia nervosa: warming up not just burning-off calories. *PloSONE*, 7, e41851.
- Chaba, L., D'Arripe-Longueville, F., Scoffier-Mériaux, S., & Lentillon-Kaestner, V. (2018a). Investigation of eating and deviant behaviors in bodybuilders according to their competitive engagement. *Deviant Behavior*. Published online 26 March 2018, Doi: 10.1080/01639625.2018.1437652
- Chaba, L., Scoffier-Mériaux, S., Lentillon-Kaestner, V., & D'Arripe-Longueville, F. (2018b). Recherche de prise de masse musculaire et dysmorphie musculaire chez les bodybuilders : une revue de littérature anglophone/ The drive for muscularity and muscle dysmorphia in bodybuilders : English literature review. *Revue STAPS*, 119, 65-79. Doi : 10.3917/sta.119.0065
- Dosil, J. (2008). *Eating disorders in athletes*. Chichester, UK: John Wiley.
- DSM-V (2013). *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders*, 5e édition.
- Filaire, E., M. Rouveix, et al. (2007). Prévalence des troubles du comportement alimentaire chez le sportif. *Science & sports*, 22, 135-142.
- Guéguen J. (2003). L'anorexie mentale : une pathologie féminine. *La lettre de l'enfance et de l'adolescence*, n 51(1), 81-86.
- Lentillon-Kaestner, V. (2011). Conduites à risque en sport, le rôle de l'école : le cas des troubles alimentaires et des conduites dopantes. In D. Churchot-Ruedi, P.A. Doudin, L. Lafortune et N. Lafranchise (dir.). *Santé psychosociale des élèves* (pp.189-216). Québec : PUQ.
- Lentillon-Kaestner, V. (2013). Eating disorders among male athletes: a psychological perspective. In Mohiyeddini, Changiz (dir.), *Contemporary Topics and Trends In the Psychology of sports* (p.177-200). NY: Nova Science Publishers, Inc.
- Lentillon-Kaestner, V., Allain, M., Ohl, F. (2013). The role of fitness classes in the development of eating disorders among females. In Peter B. Harris (ed.), *Health Behaviour: New Research*. (pp. 1-28). NY : Nova Science Publishers, Inc.
- Lentillon-Kaestner, V. (2015). Male and female eating disorders in fitness sports. *Annals of Sports Medicine and Research*, 2(6), 1039. Retrieved from: <http://www.jsmedcentral.com/SportsMedicine/sportsmedicine-2-1039.pdf>
- Lentillon-Kaestner, V., Allain M., & Ohl F. (2015). Troubles du comportement alimentaire et pratique des sports de remise en forme. *Revue STAPS*, 110, 75-92.
- Lentillon-Kaestner, V., Deriaz, D., Voisard, N., & Allain, M. (2018). *Noter en éducation physique ? Incidences sur l'enseignement et les élèves*. Louvain-la-Neuve, Belgique : EME éditions.