

Savoir identifier les

signes et symptômes d'un trouble alimentaire chez l'athlète

Les troubles alimentaires chez l'athlète peuvent se manifester de différentes façons.

Les signes & symptômes peuvent être classés en 4 grandes catégories : comportementaux, physiques, psychologiques et en lien avec la performance. Aucun signe ou symptôme à lui seul ne peut indiquer la présence d'un trouble alimentaire. Par contre, lorsque de nombreux signes et symptômes sont présents, une intervention est justifiée. En tant que professionnels de la santé et du sport, il est essentiel de pouvoir reconnaître les signes rapidement.

COMPORTEMENTAUX

Obsession de l'apparence physique
(commentaires, comparaisons)

Compter les calories/peser les aliments

Cacher son corps (en portant des vêtements amples)

Évitement social
(refus de manger devant les autres)

Restriction alimentaire (suivre un régime, éviter des aliments)

Comportements compensatoires
(sauter des repas, séances d'entraînement supplémentaires, etc.)

Cacher son alimentation, perdre le contrôle en mangeant

Signes de purge (aller aux toilettes après les repas)

PERFORMANCE

Blessures fréquentes, fractures de stress

Récupération lente, non optimisée

Diminution ou stagnation des performances

Manque de motivation

PHYSIQUES

Fluctuations de poids (gain/perte rapide)

Menstruations irrégulières ou absentes

Maux de tête, étourdissements, frissons, tremblements

Douleurs thoraciques, palpitations cardiaques, essoufflement

Cheveux fins et cassants, perte de cheveux

Peau sèche et démangeaisons

Érosion dentaire, bouche sèche, soif

Problèmes gastro-intestinaux
(ballonnements, crampes, constipation, inconfort abdominal)

Insomnie, fatigue, manque d'énergie

PSYCHOLOGIQUES

Anxiété, dépression

Rigidité, pensées obsessionnelles

Autodestruction, idées suicidaires

Difficultés de concentration, troubles de la mémoire

Insomnie

Insatisfaction corporelle (dysmorphie corporelle)

