

Il existe des sports plus particulièrement vulnérables aux désordres alimentaires :

Les sports à catégories de poids

Les sports d'endurance

Les sports à évaluation subjective avec idéal esthétique

Les régimes sévères, non justifiés par un excès de poids exposent les enfants à :

- ◆ Une fatigue physique et intellectuelle, avec baisse des résultats scolaires et des performances sportives.
- ◆ Des carences nutritionnelles avec un risque d'anémie, d'infections répétées, de retard de croissance ou de défaut de minéralisation osseuse, de perte de cheveux ou d'altération de la qualité de la peau.
- ◆ Une baisse du métabolisme de l'organisme, conduisant à une reprise de poids à l'arrêt du régime. Il peut en découler, après quelques années, une réelle obésité.
- ◆ Des frustrations excessives sources de perturbation du comportement alimentaire voire de boulimie ou d'anorexie mentale ultérieure.

3% des sportifs présentent un TCA (anorexie ou boulimie), plus fréquent chez les femmes



L'anorexie sportive se traduit par :

- ◆ Une pratique physique excessive
- ◆ Une diminution du poids
- ◆ Un contrôle pondéral important. Le régime tourne vite à une relation obsessionnelle avec la nourriture
- ◆ Une aménorrhée (absence de règles durant au moins 3 cycles consécutifs)

La boulimie se traduit par :

- ◆ Une répétition de crises boulimiques
- ◆ La crise de boulimie correspond à une consommation rapide d'une grande quantité d'aliments, choisis essentiellement pour leur richesse calorique et leur caractère bourratif. Elle a lieu le plus souvent en cachette, en dehors des heures de repas.
- ◆ Un contrôle du poids
- ◆ Un intérêt exagéré porté à sa corpulence et à son poids

39 à 48% des personnes présentant un TCA sont addicts au sport.

