

LA COURSE AU POIDS

Loin des strass et des paillettes du mannequinat, les sportives de haut niveau souffrent également dans l'ombre, de troubles du comportement alimentaire. Enquête à l'INSEP sur cette course au poids qui peut parfois déraiser.



La course à pied fait partie des disciplines touchées par les troubles du comportement alimentaire.

« Elle ne vivait que pour le sport, qu'à travers le sport. Des années de travail pour une participation aux Jeux Olympiques. Quand elle a appris qu'elle était sélectionnée, elle a mis les bouchées doubles. Mais ses coachs n'étaient pas toujours tendres. Selon eux, elle était trop grosse,

trop lourde, son poids l'empêchait de courir. Alors elle a fait un régime. Elle a maigri. Elle y a pris goût. Elle a continué après les Jeux. Elle se faisait vomir. Elle est devenue maigre, si maigre qu'elle se blessait. Ses coachs ont fini par lui interdire de s'entraîner. Elle a arrêté et quitté l'INSEP. » Un témoignage parmi d'autres recueilli

dans les couloirs de l'INSEP, une histoire presque banale, celle d'une sportive retournée à l'anonymat. Souvent, les victimes d'anorexie, de boulimie et leurs proches témoignent incognito car les troubles du comportement alimentaire restent un tabou dans le sport de haut niveau.

Deux athlètes sur trois

Pourtant, des recherches réalisées par le CHU de la Pitié-La Salpêtrière à Paris, révèlent que dans les sports d'endurance, les sports à catégorie de poids, ou encore les disciplines à caractère artistique, ces maladies toucheraient plus de deux tiers des athlètes. L'image, l'esthétique, le poids sont autant d'éléments déclencheurs des désordres alimentaires. Anne Capron, entraîneur national de natation synchronisée, s'exprime avec une gêne vainement dissimulée à ce sujet : « Les synchro ne sont jamais pesées, parce qu'on ne veut pas avoir un contrôle particulier sur elles, sauf en cas d'anorexie grave, au quel cas la pesée est thérapeutique. Ça ne veut pas dire qu'on ne leur dit pas de perdre du poids. Mais il y a une différence entre leur dire et les peser. (...) Les troubles alimentaires touchent les nageuses les plus jeunes, souvent à l'adolescence. La pratique sportive à haut niveau n'est pas pleinement responsable de ces problèmes psychologiques. Ils sont souvent liés à une mauvaise image de soi dont les causes remontent à l'enfance. Ceci dit, ces troubles ne sont pas très courants, jamais plus de deux par an ». Deux par an : une paille ! Cela représente tout de même deux nageuses sur dix, soit deux fois plus que la moyenne nationale. Dans d'autres fédérations, la prise de conscience du phénomène est plus radicale. La gymnastique a souvent été montrée du doigt en raison de la maigreur prononcée de certaines athlètes sortant à peine de l'enfance. Sophie Madelenna, coordinatrice du pôle France de gymnastique met en exergue

l'évolution des mentalités sur ce sujet : « Avant on se contentait de dire à nos gymnastes si elles étaient grosses ou non, sans se préoccuper de leur évolution morphologique. Suite à plusieurs expériences douloureuses nous avons mis en place un suivi diététique, médical et psychologique pour les filles. »

Un encadrement plus important des athlètes, voilà qui peut être un remède miracle bien que tardif. Ce genre de procédé, s'il était généralisé à tous les sports et à l'ensemble des athlètes permettrait de dépister plus rapidement les troubles du comportement alimentaire et offrirait la possibilité aux médecins de soigner dès le départ les anorexiques et les boulimiques.

La phobie de la balance

Anne Catherine DELUNCH, lutteuse en équipe de France, explique sa « phobie de la balance » sans pour autant craindre d'éventuels troubles du comportement alimentaire : « Je ne me suis jamais sentie anorexique ou boulimique, mais c'est vrai que la performance se prépare dans l'assiette. Quand je fais des excès j'éprouve de la culpabilité. Dans les sports à catégorie de poids, il faut être fort psychologiquement pour ne pas passer la tangente. Concourir dans ma catégorie implique de faire des régimes et le verdict de la balance est sévère. A moins de 48 kilos, j'ai parfois l'impression d'être dans un corps qui n'est

« C'est vendre son âme au diable »

Docteur Jacob Azeroual, auteur de « l'amour de soi commence par l'amour des autres »

L'anorexie et la boulimie sont essentiellement dues à un trouble de l'image de soi. Ces deux maladies sont très liées. On peut passer de l'anorexie à une période de boulimie. Il y a deux catégories de sportifs, ceux qui font du sport pour se sentir bien, évacuer le trop plein d'énergie, exprimer ses frustrations. De l'autre côté, il y en a qui vont faire du sport par culte

de l'esthétisme, pour être célèbre, cela est extrêmement malsain. A l'extrême, les seconds peuvent être amené à se noyer dans l'image, à une déperdition de soi et aboutissent à de tels troubles. C'est l'esprit de l'acte qui est négatif. La maladie a une haine soi mais tout est intriqué. Ce genre de comportement se produit généralement à l'adolescence en raison du début de la sexualité. A cette époque de la vie, on nous impose des milliers de choix. L'entourage a une responsabilité mais le responsable principal

est la personne. C'est un choix personnel d'adhérer à de tels comportements. Un sportif de haut niveau veut être champion quel que soit le prix à payer. C'est ce que l'on appelle vendre son âme au diable. Pour que la maladie soit traitée il faut d'abord vouloir guérir. Il faut avoir l'amour de soi. Parce que ces filles quand elles vomissent, elles se vomissent d'elle. C'est un dégoût de soi. La première chose à faire pour guérir est de réapprendre à s'aimer.

C.R.

plus le mien, je ne me reconnais plus ». Du régime à l'anorexie, il n'y a souvent qu'un pas à faire. Une frontière que certains ne tolèrent pas. Selon Gérard Santoro, entraîneur de lutte au pôle France: « il faut avoir un mental d'acier pour faire ce sport, ce serait une preuve de faiblesse que de

se laisser embarquer la dedans ». Une « faiblesse » du sexe « faible » ? 90% des sportifs souffrant de troubles alimentaires sont des femmes. Les 10% restant concernent donc les hommes. En 1998, trois lutteurs sont morts en cherchant continuellement à perdre du poids.

Caroline Ragusa



Docteur Alain Meunier,

« Des anorexiques ensemble se tirent toujours vers le bas »

À travers son association, La Note Bleue, le Dr Alain Meunier vient en aide aux adolescents souffrant de troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie...) mais aussi de tous les problèmes propres à l'adolescence (état suicidaire, mal être...). Spécialiste de l'anorexie, il ne fait pas de différence entre cette maladie et le mouvement pro ana. Et prend très au sérieux cette nouvelle dérive de la maladie : « Au début, les sites pro ana étaient surtout des sites où les jeunes filles qui souffraient pouvaient se rencontrer. Mais maintenant, il y a une dérive, et cela devient très négatif. Elles s'entraînent vers le bas, car on le sait,

des anorexiques ensemble se tirent toujours vers le bas. »

Les pro ana ne sont en rien différentes des anorexiques « classiques ». Ce sont en fait les mêmes personnes : « Les anorexiques se servent de ce genre de sites pour s'encourager dans leur phase d'amaigrissement, trouver des conseils... En ce sens, ces sites entretiennent la maladie. »

Paradoxalement ces sites ont un aspect positif : ils permettent aux jeunes filles malades de parler entre elles. Le docteur Meunier n'est donc pas favorable à leur interdiction : « l'idée d'arrêter ces blogs ou ces sites est une

connerie. Ce serait se voiler la face. Elles trouveront toujours une parade. Et les jeunes filles qui souffrent, et qui trouvent un réel réconfort en parlant à d'autres, où iront-elles ? »

Le docteur Meunier explique que toute anorexique a une double personnalité. Un combat perpétuel entre celle qui veut manger et qui veut vivre une vie normale, et l'autre qui veut maigrir à tout prix. Selon lui, les sites pro ana sont la représentation de cette deuxième personnalité, la projection de cette petite voix qui dit toujours « tu es trop grosse, arrête de manger ».