

Restriction alimentaire et gymnastique : comment est-ce perçu ?

Elisabeth Dotto, Amélie Dupasquier, Célia Schafer, Malika Siggen, Laetitia Zermatten

Introduction

Les sports de haute performance esthétiques sont sujets à l'émergence de troubles du comportement alimentaire (1). Les exigences techniques et esthétiques de la gymnastique accentuent le rapport singulier au corps (2). Alors que le poids n'est pas un critère de compétition à proprement parler dans la gymnastique contrairement à d'autres sports, il n'en reste pas moins une préoccupation majeure pour l'athlète féminine. De plus, une faible estime de soi expose la gymnaste à un plus grand risque de troubles du comportement alimentaire, en particulier la restriction (3). Les facteurs de risque et de protection impliqués dans le développement du contrôle alimentaire sont actuellement peu mis en lumière (4).

Dans la littérature scientifique, la pratique de la gymnastique en Suisse est une thématique qui a peu été étudiée. En effet, il nous a été compliqué de trouver des articles ciblant uniquement la gymnastique, surtout en Suisse. Par ailleurs, les articles étant en majorité basés sur des interviews et sondages d'athlètes en personne, très peu d'informations quant aux perceptions des différents acteurs en relation avec la gymnaste existent.

Ces différents constats nous mènent à notre question de recherche qui est d'identifier la perception des différents acteurs qui gravitent autour de la femme gymnaste face aux restrictions alimentaires, dans le but de savoir où et comment ils situent la limite entre le normal et le pathologique.

Méthode

La revue de littérature a été réalisée avec les moteurs de recherche PubMed et Google Scholar, ce qui nous a permis de clarifier le terme de « restriction alimentaire ».

Dix entretiens semi-structurés ont été menés en présentiel et par visioconférence avec une liste non exhaustive d'acteurs gravitant autour du monde de la gymnastique et de l'alimentation. Au travers de ces entretiens, nous avons cherché à comprendre ce que les différentes personnes interviewées considéraient comme normal ou pathologique et où elles situaient la limite vis-à-vis de la restriction alimentaire chez la femme gymnaste. Ces rencontres ont également permis d'évaluer leur degré de sensibilisation et leur perception face à cette problématique. Pour cela, nous avons interviewé deux médecins du sport, une gynécologue, une diététicienne, une psychologue du sport, une coach, une journaliste, le directeur de GymVaud, un représentant de SwissOlympic et une sociologue du corps féminin. Ces entrevues ont été menées à l'aide d'un guide d'entretien préétabli puis analysées.

Résultats

Concernant l'expérience des différents acteurs interrogés à propos de la restriction alimentaire, il en ressort que le sujet est considéré comme tabou et qu'il est difficile pour l'athlète d'en parler et de se confier. La gymnastique est souvent pratiquée par les classes sociales moyennes à élevées. Celles-ci, davantage cultivées, mènent à une intellectualisation de l'alimentation, contrairement à la classe populaire qui se représente la nourriture comme une substance dont ils n'ont pas conscience, explique la sociologue. Ce sport dont la manifestation de l'art passe par le corps pousse l'athlète à développer une forme d'autodiscipline excessive. La consultation se fait généralement de manière détournée au problème par l'intermédiaire d'autres plaintes telles que : blessure, conseil de performance, bilan de santé ou préparation mentale mais aussi via d'autres intervenants comme l'inquiétude d'un professionnel de la santé, des parents ou des coaches. En fonction de l'acteur interrogé et de son rôle, il en ressort une ambiguïté quant à la priorité entre la santé et la performance.

Toutes les personnes consultées s'accordent à dire que la limite entre le normal et le pathologique du contrôle alimentaire est très subtile, celui-ci visant en premier lieu une alimentation plus saine avec ou sans objectif de perte de poids. Afin d'éclaircir cette limite, les intervenants exposent deux grandes classes de critères. D'une part, des critères purement biologiques et physiques en ressortent : perte de poids trop importante, BMI inférieur à la norme, composition de la masse corporelle, apports caloriques insuffisants, aménorrhée, arrêt de la croissance, sous-performance, blessures, carence et fatigue. D'autre part, des critères d'ordre plutôt psycho-sociaux ont une haute prévalence. Par exemple, la sociologue prête une attention particulière à la désaffiliation sociale. Elle entend dans ce contexte une mise en suspens de toute activité sociale, scolaire et de loisirs hormis celles en lien avec la pratique sportive et nutritive. La psychologue s'inquiète notablement lorsque la gymnaste présente une faible estime d'elle ainsi qu'une obsession vis-

à-vis de son image corporelle. La dérive du côté pathologique étant plus imminente que la prise de conscience de l'athlète de son trouble, la limite est généralement déjà dépassée lorsque la gymnaste consulte, péjorant également son pronostic de rémission.

Les causes susceptibles de déclencher une restriction sont multifactorielles et peuvent concerner directement l'athlète : stress, manque de temps, perfectionnisme trop élevé, insatisfaction corporelle de longue date, désir d'autonomisation. Elles peuvent aussi découler d'éléments externes tels que : pression des entraîneurs ou de la Fédération, comparaisons entre les gymnastes, réseaux sociaux, cellule familiale. Selon la psychologue, il existe une ambivalence entre l'entourage aidant et celui qui, au contraire, a une emprise négative sur l'athlète. D'après la sociologue, l'aspect contextuel avec la valorisation de l'hyperféminité pour prétendre à l'excellence est aussi un déclencheur, alors que le médecin du sport insiste davantage sur les fausses idées préconçues entre le poids et la prestation. Il rappelle que pour performer, il faut être en bonne santé. *"L'atteinte de la performance. Il n'y a que ça qui compte finalement, et la santé est mise au second plan."* souligne la diététicienne.

Malgré les non-dits dans le milieu de la gymnastique, tous les participants sont sensibilisés à leur échelle aux différents troubles du comportement alimentaire et ne nient pas qu'ils existent. De ce fait, la prise de conscience a favorablement évolué. Toutefois, Swiss Olympic relève que la minceur de la gymnaste est profondément ancrée dans les esprits des entraîneurs, ce qui peut contribuer à la perpétuation d'une alimentation hypocalorique. Malgré les suppositions qu'un corps mince serait favorable à la performance, les médecins du sport affirment qu'aucune preuve ne parle en ce sens. En ce qui concerne la confrontation de l'athlète face à ses apports énergétiques, la journaliste pense que lui en parler rend la gymnaste plus vulnérable au développement de troubles alors que pour Gymvaud et les acteurs de la santé, il faut absolument les dépister pour anticiper les impacts négatifs potentiels. Certains de nos participants ont relevé que différents acteurs ont un intérêt à taire le contrôle alimentaire afin de faire passer leurs profits avant la santé de la gymnaste, dont des sponsors alimentaires, entraîneurs et familles exigeantes. Dans une perspective sociologique, la gymnaste elle-même peut inconsciemment masquer son comportement pour atteindre l'excellence sans avoir à donner d'explication sur sa réussite, au risque de la rendre accessible à tous.

Discussion

Ce travail met en lumière le problème de la restriction alimentaire chez la gymnaste et un début de prise de conscience des acteurs gravitant autour de ces femmes sportives. En matière de prévention, il reste un grand travail à faire, notamment la possibilité de détecter précocement le trouble. La prévention comporte diverses difficultés. D'une part il est parfois compliqué d'aborder ce sujet sans se sentir trop intrusif et brutal, témoigne un médecin du sport. D'autre part, différentes missions au sein d'une même profession sont observées, notamment entre une diététicienne du sport qui va devoir trouver un compromis entre le sport et l'alimentation et une diététicienne non spécialisée qui se focalise uniquement sur la guérison complète du trouble. Notre étude comporte toutefois certaines limites quant aux personnes interviewées du fait qu'elles ne reflètent pas l'entièreté des avis, notamment les extrêmes peu représentés dans notre discussion. Néanmoins, il faut garder à l'esprit que l'origine du trouble ne réside pas dans le sport lui-même, mais bien dans les attitudes et les conceptions socioculturelles des gens.

"L'objectif d'un sportif c'est de gagner la compétition, pas d'être en santé. La réalité elle est là, et au final, nous les professionnels de la santé, on n'est pas sur le même objectif", évoque la diététicienne.

Bien que ce sujet ait une connotation plutôt négative, selon la sociologue, il présente parfois un aspect positif résidant en la volonté de se réapproprier son corps. Même s'il reste encore beaucoup de travail à faire pour éduquer les athlètes, les coachs et l'entourage de la sportive au concept *"Eat to Perform"*, de nombreux experts s'accordent pour dire que les choses évoluent favorablement. Le traitement nécessite donc une approche multidisciplinaire, l'accent étant mis sur la prévention et la dépathologisation des corps au sein de la société (5).

Références

- (1) Salbach, H., Klinkowski, N., Pfeiffer, E., Lehmkuhl, U., & Korte, A. (2007). Body image and attitudinal aspects of eating disorders in rhythmic gymnasts. *Psychopathology*, 40(6), 388-393.
- (2) Mennesson, Christine, Sylvia Visentin, et Jean-Paul Clément. « L'incorporation du genre en gymnastique rythmique », *Ethnologie française*, vol. 42, no. 3, 2012, pp. 591-600.
- (3) Petisco-Rodríguez C, Sánchez-Sánchez LC, Fernández-García R, Sánchez-Sánchez J, García-Montes JM. Disordered Eating Attitudes, Anxiety, Self-Esteem and Perfectionism in Young Athletes and Non-Athletes. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Sep 16;17(18):6754.
- (4) Harriger JA, Witherington DC, Bryan AD. Eating pathology in female gymnasts: potential risk and protective factors. *Body Image*. 2014 Sep;11(4):501-8
- (5) Márquez S. Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención [Eating disorders in sports: risk factors, health consequences, treatment and prevention]. *Nutr Hosp*. 2008 May-Jun;23(3):183-90.

Mots-clés : Gymnastique, femme gymnaste, restriction alimentaire, food restriction, perception

Lausanne, le 4 juillet 2022

Restriction alimentaire et gymnastique: comment est-ce perçu ?

Identifier la perception des différents acteurs qui gravitent autour de la gymnaste face aux restrictions alimentaires, dans le but de savoir où et comment ils situent la limite entre le normal et le pathologique.

Elisabeth Dotto, Amélie Dupasquier, Célia Schafer, Malika Siggen, Laetitia Zermatten

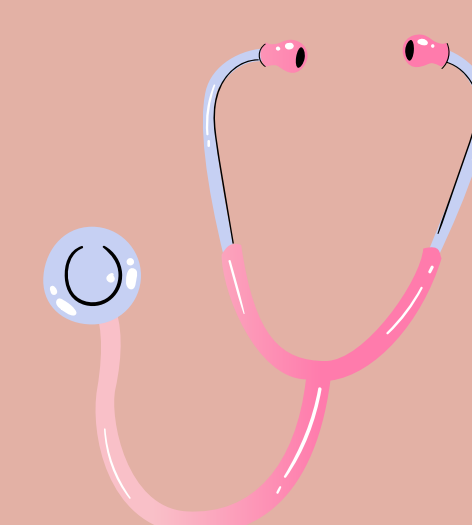
Introduction

- Les sports de **haute performance esthétiques** sont sujets à l'émergence de troubles du comportement alimentaire (1)
- Les sports comme la gymnastique accentuent le rapport singulier au corps (2)
- Le poids n'est pas un critère de compétition mais une préoccupation majeure pour l'athlète
- **Faible estime de soi**, stress, anxiété, perfectionnisme sont des facteurs de risque pour la restriction (3)
- Manque d'études ciblées sur la gymnastique avec des données objectives

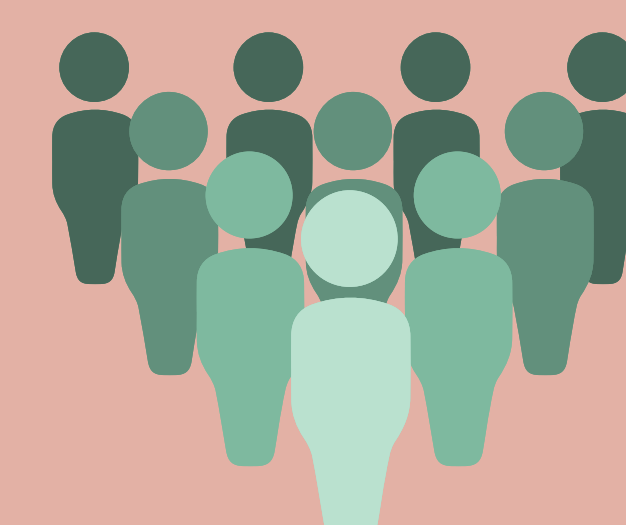
Méthodologie



Revue littérature
(PubMed et Google Scholar)
10 entretiens semi-structurés



Deux médecins du sport
Une gynécologue
Une psychologue du sport
Une diététicienne



Représentant Swiss Olympic
Directeur GymVaud
Une sociologue du corps féminin
Une journaliste
Une coach

Objectifs du travail

- Identifier la **perception** du risque des différents acteurs interrogés face aux restrictions alimentaires chez la gymnaste
- Evaluer où se situe la **limite** entre le normal et le pathologique en ce qui concerne le contrôle alimentaire
- Comparer les **différents avis** récoltés et en faire une synthèse

Discussion

- Ce travail a mis en lumière la connaissance de ce problème et un début de **prise de conscience** des acteurs gravitant autour de ces gymnastes
- Prévention : importance de **détecter** le trouble précocement
- Limitations : personnes interviewées ne reflètent pas l'entièreté des avis
- **Ambiguïté** : différentes missions au sein d'une même profession :
 - Diététicienne du sport : compromis entre le sport et l'alimentation
 - Diététicienne non spécialisée : guérison complète du trouble
- Traitement : approche **pluridisciplinaire**, accent sur la prévention et la dépathologisation des corps au sein de la société (5)
- Selon la sociologue, ce sujet peut parfois avoir un aspect positif résidant en la **volonté de retrouver son corps**. Même s'il reste, selon la médecin du sport, encore beaucoup de travail à faire pour éduquer les athlètes, les coaches et l'entourage sportif au concept "*Eat to Perform*" de nombreux experts s'accordent pour dire que les choses évoluent favorablement



« L'objectif d'un sportif c'est de gagner la compétition, pas d'être en santé. La réalité elle est là, et au final, nous les professionnels de la santé, on n'est pas sur le même objectif. » évoque la diététicienne

« Chaque remarque que le coach balance a des conséquences. Il faut arrêter ces remarques. » souligne la médecin du sport



Résultats

Facteurs déclenchants sont multifactoriels !

- Stress, perfectionnisme, insatisfaction corporelle de longue date
- Désir d'autonomisation
- Pressions externes : coach, Fédération, famille, autres gymnastes, réseaux sociaux
- Valorisation de l'hyperféminité
- Fausses idées préconçues entre le poids et la prestation

Limite entre le normal et le pathologique du contrôle alimentaire : **floue, subtile**

Critères biologiques/physiques

Perte de poids, BMI, composition de la masse corporelle, aménorrhée, carences, trouble de la croissance, fatigue excessive, blessure

Critères psychosociaux

Désaffiliation sociale, faible estime de soi, obsession de l'image corporelle

Expérience des différents acteurs avec les gymnastes en restriction alimentaire

- Sujet **tabou** et difficile à aborder pour l'athlète
- **Consultation se fait de manière détournée au problème** via d'autres plaintes : blessure, préparation mentale, bilan de santé, inquiétude de l'entourage et de professionnels
- Etant donné que la gymnastique est souvent pratiquée par les classes sociales moyennes à élevées, certains considèrent qu'elle reflète aussi l'intellectualisation de l'alimentation contrairement à la classe populaire qui se représente la nourriture comme une substance dont ils n'ont pas conscience.

Perception

- Participants y sont **sensibilisés** : la prise de conscience a de ce fait favorablement évolué
- Minceur est profondément ancrée dans les esprits des entraîneurs : **perpétuation** d'une alimentation hypocalorique
- Sujet souvent difficile à aborder sans être trop intrusif
- Certains acteurs, comme les sponsors alimentaires pourraient avoir un **intérêt à taire** le contrôle alimentaire pour faire passer leurs intérêts commerciaux avant la santé des athlètes
- Dans une perspective sociologique, la **gymnaste** elle-même peut **inconsciemment masquer** son comportement pour atteindre l'excellence sans avoir à donner d'explication sur sa réussite, au risque de la rendre accessible à tous

Remerciements : nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont accepté de répondre à nos questions ainsi que notre tutrice Anca Sterie pour ses conseils.
Contact : elisabeth.dotto@unil.ch, amelie.dupasquier@unil.ch, celia.schafer@unil.ch, malika.siggen@unil.ch, laetitia.zermatten@unil.ch

Références: (1) Salbach, H., Klinkowski, N., Pfeiffer, E., Lehmkuhl, U., & Korte, A. (2007). Body image and attitudinal aspects of eating disorders in rhythmic gymnasts. *Psychopathology*, 40(6), 388-393. (2) Mennesson, Christine, Sylvia Visentin, et Jean-Paul Clément. « L'incorporation du genre en gymnastique rythmique », *Ethnologie française*, vol. 42, no. 3, 2012, pp. 591-600. (3) Petisco-Rodríguez C, Sánchez-Sánchez LC, Fernández-García R, Sánchez-Sánchez J, García-Montes JM. Disordered Eating Attitudes, Anxiety, Self-Esteem and Perfectionism in Young Athletes and Non-Athletes. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Sep 16;17(18):6754. (4) Harriger JA, Witherington DC, Bryan AD. Eating pathology in female gymnasts: potential risk and protective factors. *Body Image*. 2014 Sep;11(4):501-8. (5) Márquez S. Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención [Eating disorders in sports: risk factors, health consequences, treatment and prevention]. *Nutr Hosp*. 2008 May-Jun;23(3):183-90.