

Synthèse en français

Les sports de remise en forme mettent fréquemment en scène des modèles de minceur très normatifs. La question posée par cette étude est de savoir si la prévalence des troubles alimentaires est élevée parmi les pratiquantes et si l'engagement dans ces sports a une influence sur les troubles alimentaires. Ce travail de recherche porte sur un échantillon de 1270 pratiquantes en Suisse âgées entre 14 et 30 ans ($M=23.7$, $ET=3.0$) interrogées par questionnaire et de 45 entretiens avec des 40 femmes et 5 hommes âgés de 15 et 40 ans ($M=24.3$, $ET=5.4$).

Trois indicateurs ont été utilisés afin d'appréhender les troubles alimentaires par questionnaire : l'échelle de l'EAT-26, l'IMC et l'utilisation des méthodes de perte de poids (régime, jeûne, vomissement provoqué, laxatif, diurétique, coupe-faim).

Les résultats montrent que :

- la prévalence des troubles alimentaires chez les pratiquantes de sports de remise en forme est de 10.3% (score à l'EAT-26 ≥ 20) ;
- les troubles alimentaires (score à l'EAT-26) sont plus fréquents chez les femmes qui ont un poids soit trop faible, soit trop élevé par rapport à leur taille ;
- l'usage des méthodes pour perdre du poids (régime, jeûne, vomissement provoqué, laxatif, diurétique et coupe-faim) est lié aux troubles alimentaires. Il en est de même pour la durée d'utilisation de ces méthodes.

I. Des liens entre les sports de remise en forme et les troubles alimentaires (TCA)

- la prévalence des troubles alimentaires est plus élevée dans les salles de fitness privées que dans d'autres lieux (sport facultatif universitaire, association ou club sportif, etc.) (12.2% vs 9%);
- les femmes atteintes de troubles alimentaires (score à l'EAT-26 ≥ 20) se dirigent prioritairement vers les sports de remise en forme les plus coûteux en termes de dépense énergétique (cours collectifs cardio-vasculaires des salles de fitness, mais surtout course à pied, vélo ou natation) ;
- la quantité et la fréquence de pratique des sports de remise en forme sont généralement augmentées chez les femmes qui ont des troubles anorexiques ou sont en phase de restriction alimentaire ;
- chez les pratiquantes des sports de remise en forme, les troubles alimentaires sont associés à une dépendance au sport, des problèmes osseux (fractures, ostéoporose) et des dérèglements menstruels.

II. Des motivations extrinsèques prépondérantes

Les motivations des pratiquantes sont en lien avec la santé physique, psychique et/ou sociale (pour 64.2%) et avec la perte de poids / modification de son apparence corporelle (pour 13.8%). Plus l'importance de la perte de poids est élevée et plus les troubles alimentaires (score à l'EAT-26) sont élevés. Si 13.4% des filles qui ne souffrent pas de TCA se disent motivées principalement par la perte de poids et/ou l'apparence dans la pratique des sports de remise en forme, elles sont 41.1% dans ce cas chez les filles atteintes de TCA.

L'évolution des motivations de pratique diffère entre les femmes atteintes ou non de TCA :

- les femmes n'ayant jamais eu de TCA se sont investies dans les sports de remise pour différentes raisons qui ne sont pas forcément en lien avec la perte de poids/l'apparence. Il semblerait que les effets bénéfiques de ce sport sur la santé puissent faire émerger un sentiment de plaisir (motivation intrinsèque) ;
- les femmes ayant (ou ayant eu) des TCA s'engagent dans une pratique de sports de remise en forme suivant différentes logiques, toutes en lien avec la perte de poids/l'apparence (une logique d'amaigrissement, de contrôle du corps, ou compensatoire). Leurs motivations de pratique restent soit extrinsèques et sont décrites comme une « obligation », une « dépendance », un « besoin compulsif », soit disparaissent et elles arrêtent leur pratique sportive.

III. Une position ambivalente de la pratique dans le développement des troubles alimentaires

La pratique des sports de remise en forme n'est pas un facteur déclencheur des troubles anorexiques pour la population étudiée.

Les sports de remise en forme semblent être une pratique moins risquée que d'autres pour le développement des troubles anorexiques : la prévalence des TCA (score EAT-26) chez les pratiquantes de sports de remise en forme (10.3%) est inférieure à celle trouvée dans d'autres sports considérés comme « à risque » dans le développement des TCA (sports esthétiques, endurants, à catégorie de poids et à déplacements verticaux).

Les sports de remise en forme peuvent être bénéfiques pour certaines filles atteintes de troubles alimentaires notamment lorsque les pratiquantes :

- favorisent le mérite (s'autoriser à manger avant ou après le sport) ;
- recherchent une augmentation de leur performance sportive (manger pour ne pas régresser) ;
- veulent s'en sortir et se réapproprier leur corps (notamment au travers des sports de remise en forme aquatiques) ;
- refusent d'accepter le reflet de leur image dans le miroir.

IV. Un processus d'engagement dans les TCA

Pour toutes les femmes interviewées, le processus d'engagement dans les troubles alimentaires se caractérise par :

1. Des facteurs de vulnérabilité : les parcours de vie, tout aussi singuliers qu'ils soient, semblent converger sur les éléments suivants :

- une histoire familiale difficile ;
- le développement des TCA dans la période de l'adolescence (ou post adolescence) ;
- un mal-être (physique, psychologique et/ou social) préexistant ;
- des caractéristiques psychologiques telles qu'une faible estime de soi, un manque de confiance en soi et un perfectionnisme élevé ;
- l'influence de tiers accompagnateurs des processus d'apprentissage des techniques de perte de poids (des médias, des amis, des parents, des entraîneurs/coachs).

2. Une période de perte de poids : la perte de poids est désirée et recherchée suite à un mal-être (physique, social et/ou psychologique).

3. Le développement de deux types de comportements inter-reliés et caractéristiques des troubles alimentaires (de type anorexique) :

- **Un comportement ascétique** : le besoin de maîtrise et de contrôle apparaît et se manifeste à travers leur rapport à l'alimentation, au corps, aux autres, aux activités scolaires et/ou professionnelles, etc.
- **Un comportement obsessionnel** : parallèlement, ces femmes développent des pensées obsessionnelles face à la nourriture et au corps, qui deviennent des éléments prioritaires et centraux de leur vie.

Les femmes déplacent progressivement les normes alimentaires et corporelles ordinaires. Des variations de poids, un IMC inférieur à la normale, et/ou l'utilisation de méthodes compensatoires de perte de poids (vomissements provoqués, laxatifs, diurétiques ou pratiques sportives intensives) sont autant d'indicateurs qui soulignent des comportements de plus en plus déviants et révélateurs de TCA

V. Des usages différenciés des pratiques sportives dans les TCA : une typologie des profils

Nous avons identifié **six profils de femmes** ayant (ou ayant eu) des TCA dont la logique d'utilisation du sport diffère.

Quatre profils se réfèrent tous à un usage du sport pour adhérer à des normes d'excellence :

1. Le sport comme déclencheur des TCA : l'envie d'exceller au niveau sportif pousse les jeunes femmes vers des pratiques alimentaires déviantes. L'entrée en régime est effectuée pour **se conformer aux normes de l'excellence sportive** ;

2. Le sport comme lieu d'expression des TCA : le sport est une des techniques pour se conformer aux modèles corporels de maigreur permettant de se sentir parmi « les meilleures » ou de donner le sentiment de se rapprocher de la perfection par le développement de capacité de contrôle de soi. Leur estime de soi est construite en conformité avec l'excellence qu'elles pensent attendue d'elles (sportive et/ou corporelle et/ou scolaire) ;

3. L'utilisation du sport pour « être en bonne santé » : les normes ascétiques, exprimées dans la capacité de contrôle de son corps par les régimes et le sport, conduisent à une redéfinition du sain et du malsain. Ces femmes utilisent la pratique sportive en début de carrière anorexique, soit comme un accompagnateur dans les troubles alimentaires, soit elles l'utilisent en fin de carrière pour reprendre prise et s'éloigner d'une définition du sain associée à la maigreur et ainsi se remuscler ou se réapproprier leur corps ;

4. Le rôle des apparences : l'identité externe, le regard des autres et le souhait de se conformer aux normes dominantes sont au cœur de leurs motivations. Il s'agit pour ces personnes de répondre, par un contrôle de l'apparence physique, au sentiment d'avoir un corps ingrat ou à une attente d'excellence qu'elles disent ressentir de la part de leurs proches (pairs, parents).

Deux autres profils se réfèrent à un usage de la pratique sportive lié à l'adhésion à des normes genrées :

5. Une conformation aux modèles d'une féminité traditionnelle : ces femmes justifient leurs pratiques sportives et les régimes comme moyens d'atteindre une excellence corporelle en conformité aux modèles féminins (mères, sœurs, grand-mères, amies, etc.) ;

6. Le modèle de la virilité : les modèles de la virilité jouent un rôle déterminant. Les femmes utilisent les pratiques sportives et les régimes soit comme un moyen de se conformer à des normes viriles et mettre à distance les formes traditionnelles de la féminité, soit comme un moyen d'exprimer un refus d'assignation aux apparences traditionnelles de la féminité.

Ces typologies correspondent à un arrêt sur image portant sur un moment spécifique d'un parcours de vie. Cependant, plusieurs de ces femmes se sont rapprochées d'autres profils durant leur carrière d'anorexique.

La pratique des sports de remise en forme est généralement utilisée comme un moyen de maîtrise de soi qui rassure ces jeunes femmes anorexiques en leur donnant le sentiment d'un contrôle qu'elles exercent sur elles-mêmes au travers de leurs comportements ascétiques. En effet, c'est par la rigueur d'entraînement qu'elles s'imposent (tant dans l'intensité que dans la fréquence) et dans leur acharnement, même lors de blessures, que ces femmes affirment leur contrôle sur un corps qui ne doit pas leur échapper.

Usage du sport dans le développement des TCA: une typologie des profils

Pour adhérer à des normes d'excellence				Pour adhérer à des normes de genre	
1. Le sport déclencheur	2. Le sport comme lieu d'expression des TCA	3. Le sport pour être en bonne santé		4. Le rôle des apparences	5. Le modèle de la féminité
		3.a Le sport accompagnateur des TCA	3.b. Le sport pour sortir des TCA		6. Le modèle de la virilité
					6.a Le rôle de la socialisation inversée
					6.b. Le refus des assignations