

Troubles des conduites alimentaires

Prévention chez l'adolescent·e sportif·ve dans le canton de Vaud

Henri Cattier; Basile Chassagne; Zélia Donato; Inês Dos Santos Gonçalves; Davidraj Kanthia

UNIL, Faculté de biologie et de médecine, 3^e année de médecine, 2022–2023

Immersion communautaire – Les étudiant·e-s de médecine mènent une recherche dans la communauté

Pendant quatre semaines, les étudiant·e-s en médecine de 3^e année de l'Université de Lausanne mènent une enquête dans la communauté sur le sujet de leur choix parmi quatre thématiques générales (conflit, environnement, santé au travail et smarter medicine en 2023). L'objectif de ce module d'enseignement est de faire découvrir aux futurs médecins les déterminants non biomédicaux de la santé, de la maladie et de l'exercice de la médecine: les styles de vie, les facteurs psychosociaux et culturels, l'environnement, les décisions politiques, les contraintes économiques, les questions éthiques, etc. Par groupes de 4 ou 5, les étudiant·e-s commencent par définir une question de recherche originale et en explorent la littérature scientifique. Leur travail de recherche les amène à entrer en contact avec le réseau d'acteurs de la communauté concernés, professionnels ou associations de patients dont ils analysent les rôles et influences respectives. Chaque groupe est accompagné par un·e tuteur/trice de la Faculté de biologie et de médecine de l'Université de Lausanne, de l'Ecole de la Source à Lausanne ou d'autres institutions d'enseignements partenaires. Les étudiant·e-s présentent la synthèse de leurs travaux pendant un congrès de deux jours à la fin du module.

Depuis plus dix ans, quelques groupes d'étudiant·e-s ont la possibilité d'effectuer leur travail dans le cadre d'un projet d'immersion communautaire interprofessionnelle organisé en partenariat avec la Haute école de la santé La Source. Le travail de terrain est réalisé par le groupe en immersion (résidentiel) dans une région de Suisse (séjour de 7 à 10 jours), tout en bénéficiant d'un accompagnement pédagogique par leurs tuteur·trice-s. Trois travaux parmi les plus remarquables sont choisis pour être publiés dans *Primary and Hospital Care*.

Module d'immersion communautaire de la Faculté de biologie et de médecine de l'UNIL, sous la direction de Pr. Patrick Bodenmann (responsable), Dr Francis Vu (coordinateur), Mme Mélanie Jordan (secrétariat), Pr. Thierry Buclin, Dre Aude Fauvel, Dre Véronique Grazioli, Dre Nicole Jaunin Stalder, Dre Yolanda Müller, Dre Sophie Paroz, Pre Béatrice Schaad, et Mme Madeleine Baumann (HedS La Source).

Introduction

«La minceur au service du sport et le sport au service de la minceur» [1]: cet adage indique une possible association entre la pratique sportive et les troubles des conduites alimentaires (TCA). L'anorexie mentale et la boulimie nerveuse sont des troubles des conduites alimentaires fréquents chez l'adolescent·e, notamment chez l'adolescent·e sportif·ve [2]. La prévalence des troubles alimentaires varie de 12 à 20% chez l'adolescente sportive et 3 à 8% chez l'adolescent sportif [2], tandis que dans la population générale la prévalence atteint 3,5% [3]. Les sports esthétiques, à catégorie de poids, d'endurance ou encore gravitationnels sont particulièrement susceptibles d'entraîner ces troubles alimentaires [1].

L'altération de la perception du poids et/ou de l'image corporelle fait partie intégrante des troubles alimentaires. L'anorexie est la maladie psychiatrique avec le plus de mortalité [4]. De plus, les conséquences sur la santé mentale et somatique, comme la fonction menstruelle ou encore la santé osseuse, accentuent la gravité des troubles alimentaires [2]. L'avenir sportif, à moyen ou long terme, peut être bousculé par des troubles alimentaires pouvant persister de longs mois [2].

Grâce à des mesures de prévention et de dépistage, il est possible d'éviter le développement des troubles alimentaires [4]. Ainsi, en

Suisse, afin de lutter contre leur apparition, l'amélioration des connaissances en nutrition, la promotion de l'estime de soi et la déconstruction des idéaux sociaux sont promues. Cependant, l'efficacité de la prévention semble limitée [5]. De plus, la littérature aborde peu le sujet de la prévention des troubles alimentaires chez l'adolescent-e sportif-ve. Notre travail vise, par conséquent, à clarifier cette situation en identifiant les mesures de prévention contre les troubles des conduites alimentaires dans le milieu sportif à risque du canton de Vaud.

Méthodologie

Pour ce faire, nous avons conduit dix entretiens semi-structurés avec des professionnelles de la santé et des intervenant-e-s de la sphère sportive. Concernant le domaine médical, les participantes sont: une médecin de sport du centre SportAdo (CHUV), une médecin du centre vaudois anorexie boulimie (abC, CHUV), une diététicienne spécialisée dans les troubles du comportement alimentaire (CHUV), une psychiatre de l'enfant et l'adolescent (CHUV), une psychologue de l'association boulimie anorexie (ABA), ainsi qu'une psychologue spécialisée en psychologie du sport. Pour le domaine sportif,

nous avons interrogé un membre de l'association Sport Vaud, une professeure de danse classique, un membre du comité cantonal de l'association cantonale vaudoise de gymnastique et un membre de l'association cycliste cantonale vaudoise. Des professeur-e-s de danse, de patinage artistique ou encore de natation synchronisée n'ont pas répondu à nos sollicitations.

Résultats

Les intervenantes du domaine de la santé confirment la mise en place de mesures de prévention contre les troubles des conduites alimentaires et plus précisément dans le milieu sportif à risque. Pour lutter contre l'apparition des troubles, les médecins du Centre SportAdo (CHUV) ont d'ailleurs réalisé, dans le cadre des Jeux Olympiques de la Jeunesse 2020 à Lausanne, des vidéos préventives sur le sujet, faites par des jeunes avec des jeunes afin d'atteindre le public cible. «Des efforts sont faits à tous les niveaux, y compris via des fédérations et Swiss Olympic. Donc théoriquement, toutes les fédérations, tous les coachs ont accès à des outils pour sensibiliser les jeunes qu'ils/elles entraînent. Mais ce n'est malheureusement pas utilisé par tous les acteurs autour des jeunes

athlètes. C'est au moins un début avec des outils existants. A nous de promouvoir l'utilisation de ces outils. Il y a encore du travail!», explique une médecin du centre SportAdo. Les professionnel-le-s de la santé organisent aussi des conférences dans des écoles ainsi que dans des clubs sportifs pour diffuser au mieux des messages de prévention. La formation des acteurs principaux (infirmières scolaires, psychologues, médecins généralistes, pédiatres, éducateur-ric-e-s et associations sociales) ainsi que des questionnaires abordant la thématique de la nutrition semblent être primordiaux pour la détection précoce des troubles alimentaires. Cependant, la médecin de sport du centre SportAdo souligne que les questionnaires ne remplacent pas le dialogue: «Rien ne remplace une question posée ouvertement et directement au patient, par exemple: comment est ton rapport à la nourriture? Te restreins-tu sur certains aliments? Est-ce que tu te fais vomir? Si on ne pose pas la question, les patient-e-s ne le diront pas spontanément!» Il faut noter que la prévention au sein de la population générale est d'efficacité limitée, comme le confirme une médecin du centre vaudois anorexie boulimie.

Concernant les intervenant-e-s du domaine sportif, la majorité ne propose pas de mesures de prévention et ignore même leur existence. Néanmoins, l'association cantonale vaudoise de gymnastique participe à la prévention des troubles alimentaires. En effet, elle organise un suivi médical annuel obligatoire pour les sportif-ve-s ainsi qu'une journée annuelle consacrée à la thématique du sport et de la santé. Au cours de cette journée, le sujet des troubles alimentaires est abordé afin de sensibiliser les sportif-ve-s et les entraîneur-euse-s. Les intervenant-e-s de la sphère sportive sont partagé-e-s: une moitié affirme que la prévention est nécessaire pour lutter contre les troubles alimentaires, tandis que l'autre moitié la juge superflue, un avis partagé par les parents des sportif-ve-s. A ce propos, la professeure de danse rapporte: «[...] non, vraiment, clairement, [le cours de nutrition] a dû être annulé. Les parents, ça ne les intéressait pas.» A notre surprise, les parents des adolescent-e-s sportif-ve-s ne se préoccupent pas des troubles alimentaires explique la professeure de danse, ce qui représente un frein important à la prévention. De plus, comme l'explique un membre du comité cantonal de l'association cantonale vaudoise de gymnastique, les parents encouragent leurs enfants à viser les meilleurs résultats sportifs, ce qui peut augmenter le risque de développer un trouble alimentaire, notamment dans les sports esthétiques où la silhouette est indispensable.

Discussion

Cette étude permet de mettre en évidence l'existence de la prévention des troubles alimentaires dans le milieu sportif à risque du canton de Vaud, mais l'accès et/ou la connaissance de cette prévention reste limitée. Les professionnel-le-s de la santé, spécialisé-e-s dans les troubles des conduites alimentaires, coordonnent la prévention avec les acteurs principaux (infirmières scolaires, psychologues, médecins généralistes, pédiatres, éducateur-ric-e-s et associations sociales). Toutefois, l'alliance avec le milieu sportif s'avère limitée (fig. 1).

Par ailleurs, la prévention des troubles alimentaires dans la population générale est d'une efficacité modérée. Il est donc important d'agir aussi à ce niveau pour toucher les sportif-ve-s à risque. Le renforcement de la prévention dans les établissements scolaires serait à privilégier pour toucher la population générale.

A noter, le refus d'un certain nombre de cercles sportifs à participer aux entretiens, notamment les sports esthétiques (danse, patinage artistique, natation synchronisée), où la thématique des troubles alimentaires est particulièrement sensible. Malheureusement, le sujet des troubles alimentaires s'avère encore tabou et difficilement abordable dans les milieux sportifs.

Conclusion

En conclusion, la prévention des troubles alimentaires semble d'une efficacité modérée dans les milieux sportifs [5], par manque de coordination entre le domaine de la santé et le domaine sportif. Il est donc important de repenser la prévention des troubles alimentaires pour atteindre aussi les adolescent-e-s sportif-ve-s. En plus, afin de lutter contre le biais actuel entre le domaine de la santé et le domaine sportif, il est capital de renforcer leur coordination.

Correspondance

Dr. med. Alexandre Ronga
Rue du Bugnon 44
CH-1011 Lausanne
dvms.imco[at]unisant.ch

Remerciements

Nous remercions notre tuteur le Pr. David Nanchen pour sa disponibilité ainsi que les intervenants pour leur collaboration.

Références

- 1 Lentillon-Kaestner V, Allain M, Ohl F. Trouble du comportement alimentaire et pratique de sports de remise en forme. *Staps*. 2016;4:75–92.
- 2 Tercier S, Gojanovic B, Depallens S, Vust S, Ambresin AE. Adolescent et sportif: quand les excès s'additionnent. *Rev Med Suisse*. 2016;2(522):1144–7.
- 3 Schnyder U, Milos G, Mohler-Kuo M, Dermota P. Prävalenz von Essstörungen in der Schweiz. 2012; DOI: 09.006170/204.0001/675
- 4 Ortiz N, My Lien Rebetez M, Alberque C, Bondolfi G. Evaluation et prise en charge des troubles du comportement alimentaire: une expérience clinique à Genève. *Rev Med Suisse*. 2019;5(637):351–3.
- 5 Chamay-Weber C, Narring F. La prévention des troubles du comportement alimentaire: l'école a-t-elle un rôle à jouer? *Rev Med Suisse*. 2006;8(69):1531–4.

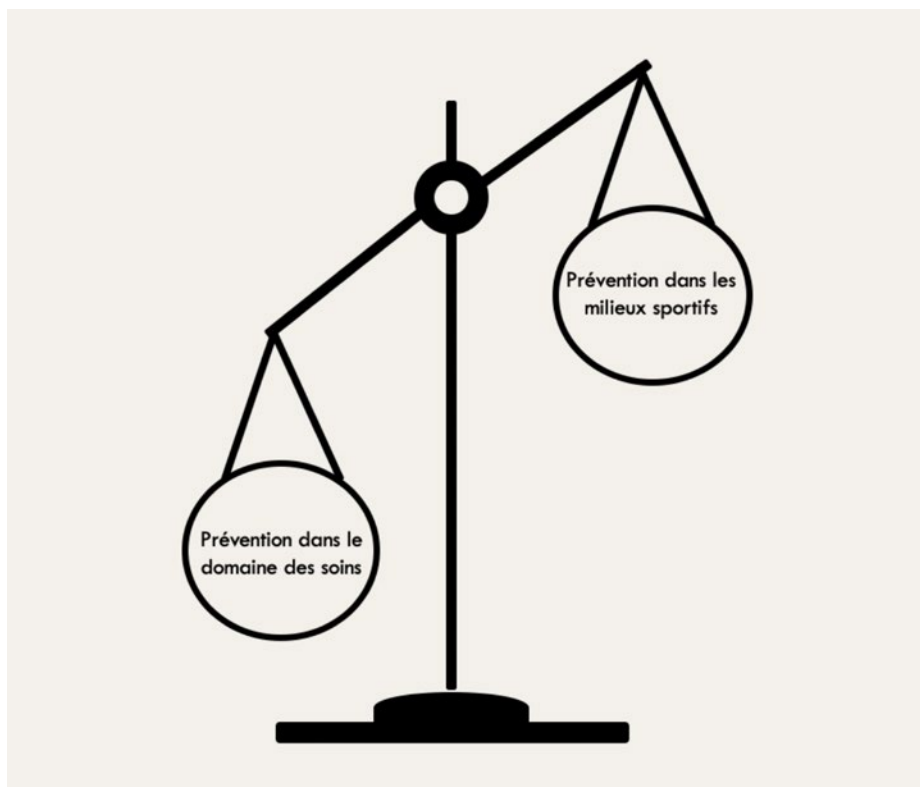


Figure 1: Alliance limitée avec l'environnement sportif.



Le poster accompagnant le texte est disponible sous forme d'annexe en ligne en tant que document séparé.