

# L'aspect physique et l'image du corps : un guide pour les entraîneurs, entraîneuses et les parents des athlètes dans les sports en milieu scolaire et communautaire



Au fil de l'adolescence, les jeunes prennent davantage conscience de leur corps. Pour les athlètes qui traversent cette période, l'optimisation de la performance et l'atteinte d'objectifs irréalistes sur le plan de leur poids corporel ou masse grasse, des attentes de la société et des normes établies pour certains sports (Tableau 1) sont autant de pressions qui les incitent à obtenir une certaine silhouette. Bien que ces athlètes reconnaissent l'importance de la nourriture pour la bonne santé, les recherches indiquent qu'ils ou elles considèrent davantage l'alimentation comme un moyen d'atteindre une apparence idéale. Cette considération conduit généralement à de mauvaises habitudes alimentaires, à une alimentation déséquilibrée, à des objectifs irréalistes en matière de poids et, en fin de compte, à la malnutrition.

**TABLEAU 1**

**Sports privilégiant un faible poids corporel ou la minceur, perçus comme offrant un avantage sur les concurrents ou concurrentes.**

Sports jugés	Sports d'endurance (où un faible poids est considéré comme un avantage pour la vitesse)	Sports comportant des catégories de poids
Gymnastique Plongeon Patinage artistique Ballet ou danse Nage synchronisée	Course de fond Ski de fond Natation	Lutte Boxe Karaté Dynamophilie Aviron

## SIGNES D'UN COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DÉSÉQUILIBRÉ

- ✓ Se préoccuper souvent de son poids ou des dimensions de son corps et des aliments ou de leurs calories
- ✓ Changer fréquemment d'humeur et être irritable
- ✓ Être incapable de se concentrer sur une tâche
- ✓ Faire de l'exercice de façon compulsive ou excessive, même en cas de fatigue ou de blessure
- ✓ Perdre du poids et de la masse maigre musculaire, pouvant entraîner une baisse de la performance optimale
- ✓ Attribuer l'irrégularité ou la faiblesse de sa performance à son poids corporel

- ✓ Se préoccuper du comportement alimentaire d'autres personnes
- ✓ Craindre de manière excessive un excès de poids
- ✓ Éviter les activités sociales liées à la nourriture
- ✓ Ressentir une fatigue chronique ou contracter des maladies
- ✓ Récupérer lentement après une séance d'exercices

**TABLEAU 2 – RISQUES D'UNE ALIMENTATION DÉSÉQUILIBRÉE**

Pour la santé	Pour la performance
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carence de nutriments</li> <li>✓ Fatigue et léthargie</li> <li>✓ Infections ou maladies fréquentes</li> <li>✓ Dérèglement du cycle menstruel</li> <li>✓ Diminution de la densité minérale osseuse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fatigue musculaire précoce</li> <li>✓ Diminution de la capacité intellectuelle</li> <li>✓ Déshydratation</li> <li>✓ Diminution de la masse maigre de l'organisme : diminution de la capacité anaérobie, de l'endurance et de la force</li> <li>✓ Blessures fréquentes</li> <li>✓ Performance irrégulière</li> </ul>

## QUE PEUVENT FAIRE LES ENTRAÎNEURS, LES ENTRAÎNEUSES ET LES PARENTS POUR FAVORISER CHEZ LES ATHLÈTES UNE PERCEPTION SAINE DE L'IMAGE DE LEUR CORPS?

1. **Encourager et stimuler des comportements alimentaires sains.** Éviter de discuter avec l'athlète de son poids et de sa composition corporels et se centrer sur les habitudes alimentaires saines en vue d'une performance optimale. Déterminer les facteurs qui influent sur ses choix alimentaires.
2. **Appuyer des programmes éducatifs fiables** axés sur la réfutation des mythes au sujet du poids corporel, des régimes amaigrissants et de la performance.
3. **Reconnaître et encourager l'individualité de l'athlète.** Reconnaître ses différences physiologiques et alimentaires personnelles.

