



Alimentation du sportif de haut-niveau

Conseils, prévention, prise en charge des troubles du comportement alimentaire

Les règles de base en vigueur au sein de la fédération française de la montagne et escalade

Conseils nutritionnels de portée générale :

Alimentation saine, complète, équilibrée en glucides lipides et protéines, classique du sportif

Apports hydriques renforcés

Soin particulier donné aux **apports vitaminés** d'origine naturelle, (Vit C et D notamment)

Apports calciques réguliers et suffisants

Inutilité des **compléments alimentaires**

Danger des **régimes d'exclusion et des boissons énergisantes**

La surveillance médicale réglementaire, exploitation des données épidémiologiques

Bilan épidémiologique annuel, anonymisé et dont les conclusions sont diffusées en CA et en AG nationale

Le BMI est un marqueur cible du tableau de bord de la santé des athlètes haut-niveau

La surveillance du BMI est étendue aux athlètes régionaux ne faisant pas partie du Haut-Niveau

Importance d'une hydratation suffisante, conseils répétés aux entraîneurs, aux responsables de clubs et athlètes tous niveaux.

Mise à disposition des entraîneurs d'un **outil de repérage** des risques de troubles du comportement alimentaire (voir document en annexe)

Prise en charge des troubles du comportement alimentaire suspecté ou avéré

Le constat : Lorsqu'un entraîneur en charge d'un sportif inscrit sur les listes de Haut Niveau ou en Équipe de France constate des éléments qui lui apparaissent comme pouvant être préjudiciables à l'état de santé de ce sportif ou susceptibles de remettre en cause sa participation à des entraînements ou à des compétitions, il doit en informer l'intéressé et faire part de ses observations au DTN qui saisit le Médecin Fédéral par écrit pour avis.

Le rôle du médecin fédéral : Afin de motiver son avis le médecin fédéral peut recueillir les observations de l'entraîneur et de tout autre intervenant dont les observations apparaîtraient utiles. Il peut entendre ou examiner le sportif concerné. Il est seul juge de l'opportunité d'examen complémentaires, ou d'une consultation spécialisée, dans ce cas à la charge de la fédération.

Le médecin fédéral peut désigner un médecin chargé d'une mission d'expertise médicale pour examiner le

sportif, rédiger un rapport sur son état de santé et émettre un avis sur l'aptitude à la pratique des activités sportives concernées en sport de Haut Niveau, en entraînement et compétition. Ce rapport est transmis au médecin fédéral sous le sceau du secret médical, une copie pouvant être remise à l'intéressé ou son représentant légal. Le médecin fédéral informe par écrit l'intéressé ou son représentant légal des modalités et délais de réalisation de cette expertise par la voie de la direction technique.

L'avis médical : A titre de mesure conservatoire, le médecin fédéral peut proposer au directeur technique national une suspension temporaire en urgence des activités du sportif concerné.

Lorsque l'ensemble des éléments nécessaires lui permettent d'émettre un avis définitif, le médecin fédéral en informe par écrit le Directeur Technique avec copie à l'intéressé ou son représentant légal. Il peut en informer le Président de la fédération.

Règles déontologiques : Le médecin fédéral ne peut être saisi que de problèmes concernant la santé et l'aptitude médicale. Son intervention s'inscrit dans le strict respect des règles du secret médical et du code de déontologie notamment dans ses dispositions qui régissent les obligations à respecter à l'égard du médecin traitant de l'athlète.

Signes comportementaux :

Suit un régime amincissant (léger ou drastique)

Saute des repas

Consomme beaucoup d'eau ou de boissons pauvres en calories

Se cache pour manger, ou désire manger seul

Discussions fréquente à propos du poids ou de l'apparence physique

Episodes sporadiques de boulimie, gavage et vomissements

Utilise fréquemment la balance

Souhaite des apports alimentaires réglés, n'accepte que certains aliments, phobie de certains aliments, se

Réfugie dans les micro-nutriments ou compléments alimentaires

Refuse de manger pour prendre du poids

Recherche une activité physique intense, constante, bien au-delà de l'entraînement

Port de vêtements amples propres à masquer l'apparence corporelle et la maigreur

Les cinq questions à poser à l'athlète :

Vous faites-vous vomir parce que vous vous sentez mal d'avoir trop mangé ?	<input type="checkbox"/>
Vous inquiétez vous d'avoir perdu le contrôle de ce que vous mangez ?	<input type="checkbox"/>
Avez-vous récemment perdu plus de 6 kg en 3 mois	<input type="checkbox"/>
Pensez-vous que vous êtes grosse alors que d'autres vous trouvent trop mince ?	<input type="checkbox"/>
Diriez-vous que la nourriture domine votre vie ?	<input type="checkbox"/>

Si deux cases sont cochées la probabilité de présence d'un TCA est de 85%