Fiche technique à l'attention des entraineurs

Les 4 prévalences :

Sports de minceur, sports esthétiques, sports antigravitation, sports d'endurance

Repérer les signes d'alarme des TCA chez les sportifs : le rôle de l'entraineur

Le sportif en danger à repérer

Signes psychologiques :

Se trouve trop gros malgré un poids normal
Inquiet ou préoccupé par l'alimentation, le décompte des calories, la préparation du repas, l'acte alimentaire
Eprouve un sentiment d'impuissance et de culpabilité par rapport à la nourriture
A une faible estime de soi
Insatisfait de son image, de son torse , de son visage
Conflits familiaux et vie sentimentale perturbée
Brusques changements d'humeur

Signes physiques :

Perte de poids, souvent rapide,
Souvent fatigué, n'arrive pas à suivre tous les entrainements
Fréquents maux de tête, troubles du sommeil ou intolérance au froid
Problèmes gastro-intestinaux, constipation, douleurs, colopathies
Arrêt des règles
Baisses de tension, malaises, bradycardie, déshydratation
Se plaint d'être souvent malade
Fréquence des blessures, entorses, claquages, élongations, crampes, parfois fractures de fatigue
Poids trop faible pour réaliser des performances sportives.

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 micronutriments ou compléments alimentaires
Refuse de manger pour prendre du poids
Recherche une activité physique intense, constante, bien au-delà de l'entrainement
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 ?	☐
Vous inquiétez vous d'avoir perdu le contrôle de ce que vous mangez ?	☐
Avez-vous récemment perdu plus de 6 kg en 3 mois	☐
Pensez-vous que vous êtes grosse alors que d'autres vous trouvent trop mince ?	☐
Diriez-vous que la nourriture domine votre vie ?	☐

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