

## Fiche technique à l'attention des entraîneurs

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

### 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 entraînements

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, elongations, 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'entraînement

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

### Les 5 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 gros alors que d'autres vous trouvent trop mince ?

Diriez-vous que la nourriture domine votre vie ?

**Si deux réponses positives la probabilité de présence d'un TCA est de 85%.**

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

[www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)