Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à

l'école

Band: 8 (2006)

Heft: 2

Artikel: Spirale dangereuse

Autor: Leonardi Sacino, Lorenza

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995640

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

oto: kursiv

Spirale dangereuse

Recherche // La triade de l'athlète féminine est un syndrome qui se caractérise par des troubles du comportement alimentaire, du cycle menstruel et une perte de masse osseuse. Les athlètes féminines suisses, plus particulièrement les adeptes des sports d'endurance, ne sont pas à l'abri de cette menace.

Lorenza Leonardi Sacino



▶ Dans le sport d'élite, on parle beaucoup, actuellement, du «Female Athlete Triad» (FAT) ou triade de l'athlète féminine. Ce syndrome, nommé ainsi depuis 1992 par l'American College of Sport Medicine, désigne une affection touchant certaines sportives. Il se caractérise par les trois composantes suivantes: troubles mineurs du comportement alimentaire, aménorrhée et ostéoporose. Il semble que les facteurs déclenchants soient une diète hypocalorique avec bilan calorique négatif associée à un entraînement excessif. Le sport de compétition n'est pas le seul à être concerné par ce phénomène. Les femmes qui pratiquent une activité sportive au niveau amateur présentent de plus en plus souvent des troubles du comportement alimentaire ou des troubles du cycle menstruel.Cinq professionnels issus des domaines de la gynécologie et de la recherche scientifique ont effectué, entre décembre 2000 et mai 2001, une enquête au niveau national. Ils ont interrogé plus de 1000 athlètes féminines dans le but d'évaluer la situation chez les jeunes sportives suisses de pointe. Il semble que ces dernières soient à la poursuite d'une image idéale d'athlète «super entraînée» au corps dépourvu du moindre gramme de graisse superflu.

Difficile à déceler

Dans un article paru dans le numéro 4/05 de la Revue suisse de médecine et de traumatologie du sport, les responsables de l'enquête précisent que l'aménorrhée est la composante la plus facile à diagnostiquer. Les troubles du comportement alimentaire sont en effet souvent soigneusement cachés par les athlètes. L'ostéoporose — le dernier élément de la triade — est généralement la conséquence d'une sécrétion réduite d'œstrogènes et d'un apport énergétique déficitaire

A savoir

Traquer les symptômes

- Poids inférieur à la normale: indice de masse corporelle (IMC) inférieur à 18,5 kg/m² pour les personnes de plus de 18 ans ou, pour les personnes en-dessous de 18 ans, IMC inférieur au 3e percentile de l'IMC correspondant.
- Troubles du cycle menstruel.
 - Aménorrhée primaire: absence de règles avant
- Aménorrhée secondaire: chez une femme menstruée, absence de règles pendant 6 mois.
- Oligoménorrhée: cycle menstruel supérieur à 35 jours, mais inférieur à 90 jours.
- Fracture de fatigue: fracture qui survient sans intervention extérieure avérée ni traumatisme et qui laisse soupçonner une ostéoporose.

ou déséquilibré. Elle ne peut être diagnostiquée avec certitude que par une mesure de la densité des os (densitométrie osseuse). Les sportives interrogées n'ont pas fourni d'informations précises en la matière. Pour déterminer s'il y avait ou non ostéoporose, les cinq experts se sont basés sur les signalements de fractures de fatigue. En effet, on est en présence d'ostéoporose lorsque le processus de déminéralisation osseuse est important et entraîne des fractures lors de traumatismes apparemment anodins.

Enquête ciblée

L'étude mentionnée se présentait sous la forme de trente questions portant sur l'âge, la taille, le poids, le sport pratiqué, l'âge auquel la sportive a commencé à s'entraîner, le nombre d'heures d'entraînements par semaine, les pathologies, les fractures osseuses, la situation gynécologique (premières règles, cycle menstruel, prise d'hormones, etc.), ainsi que les habitudes alimentaires. Les sports pris en compte étaient les disciplines d'endurance – course de demi-fond et defond, duathlon, triathlon, course d'orientation, ski de fond, natation, cyclisme – et celles pour lesquelles le poids joue un rôle important: danse, gymnastique artistique et rythmique, patinage artistique. L'âge des sportives variait entre 12 et 25 ans, périodes charnières, car elles correspondent d'une part à l'apparition des premières règles et d'autre part à la fin du processus de minéralisation osseuse. Les résultats de cette enquête sont présentés de manière synthétique dans le tableau à droite. On notera encore que 709 que stionnaires ont pu être pris en considération.

Agir à temps

On peut déduire des données obtenues que 6,6% des 709 sportives pourraient souffrir de ce syndrome. Les personnes à risques présentent en effet différentes combinaisons d'éléments qui pourraient amener au développement du syndrome: nombreuses heures d'entraînement, IMC (indice de masse corporelle) bas, poids inférieur à la normale, perte de poids importante durant les deux années précédentes, survenue tardive des premières règles, troubles du cycle menstruel, fractures de fatigue. L'enquête montre que les athlètes féminines qui pratiquent un sport d'endurance tel que la course de demi-fond et de fond (12,8%), le duathlon ou le triathlon (7,9%) et le vélo (9,9%) ont plus de risques d'être affectées par la triade féminine. Mais quel que soit le sport pratiqué, il faut être vigilant. Si l'une des composantes de la triade apparaît, on vérifiera immédiatement si les deux autres sont aussi présentes, afin de pouvoir offrir un traitement adéquat à la personne concernée. Et si l'on veut prévenir le syndrome et pouvoir en dépister les symptômes précoces, il est important de sensibiliser les sportives et leur entourage (parents, entraîneurs, membres du staff, représentants de fédérations, etc.) à ce problème. //

Fréquence des symptômes tels que poids inférieur à la normale, troubles du cycle menstruel et fractures de fatigue pour chaque discipline sportive prise en considération.

		ombre thlètes	% du nombre total
Gymnastique artistique	Poids inférieur à la normale	4	4.3
(92)	Troubles du cycle menstruel	12	13.0
	Fractures de fatigue	4	4.3
Patinage artistique (68)	Poids inférieur à la normale	2	2.9
	Troubles du cycle menstruel	11	16.2
	Fractures de fatigue	3	4.4
Gymnastique rythmique	Poids inférieur à la normale	13	12.7
(102)	Troubles du cycle menstruel	14	13.7
	Fractures de fatigue	6	5.9
Course de demi-fond / fond	Poids inférieur à la normale	20,	18.3
(109)	Troubles du cycle menstruel	31	28.4
	Fractures de fatigue	6	5.5
Duathlon / triathlon	Poids inférieur à la normale	3	7.9
(38)	Troubles du cycle menstruel	13	34.2
	Fractures de fatigue	3	7.9
Course d'orientation	Poids inférieur à la normale	5	11.9
(42)	Troubles du cycle menstruel	15	35.7
	Fractures de fatigue	4	9.5
Ski de fond	Poids inférieur à la normale	10	10.9
(92)	Troubles du cycle menstruel	17	18.5
	Fractures de fatigue	7	7.6
Natation	Poids inférieur à la normale	1	1.1
(95)	Troubles du cycle menstruel	21	22.1
	Fractures de fatigue	0	0
Cyclisme	Poids inférieur à la normale	6	8.5
(71)	Troubles du cycle menstruel	19	26.8
	Fractures de fatigue	2	2.8
Total	Poids inférieur à la normale	64	9.0 %
(709)	Troubles du cycle menstruel	153	21.6 %
	Fractures de fatigue	35	4.9 %

Bibliographie

Mathys, N.; Meyer Egli, Ch; Matter, S.; Biedert, R.; Birkhäuser, M.: Retrospektive Befragung bei Schweizer Athletinnen zur Female Athlete Triad. In: Revue suisse de médecine et de traumatologie du sport, 4/05, pp. 167–171





Organisation des Suisses de l'étranger

Camps d'été pour jeunes Suissesses et Suisses de l'étranger

monitrices et moniteurs

Nous cherchons des moniteurs motivés et engagés pour nos camps d'été pour enfants et jeunes Suisses de l'étranger. Les participants du monde entier apprennent à connaître la Suisse, nouent des contacts avec d'autres Suisses de l'étranger et passent des vacances inoubliables en Suisse.

Nous demandons:

- Une formation J+S valable (p.ex. sports de camps, polysport, etc.)
- Expérience dans la direction d'un camp et dans le travail avec des enfants/jeunes
- Connaissance de langues étrangères et intérêt pour d'autres cultures

· Fiabilité, esprit d'équipe, sociabilité et flexibilité

Dates

Camps de jeunes: Kandersteg I (16.7. - 28.7.2006)(30.7. – 11.8.2006) (1.7. – 15.7.2006) Kandersteg II Camps d'enfants: 1.7. - 15.7.2006)Ennev (15.7. - 29.7.2006)La Punt Einsiedeln 15.7. – 29.7.2006) Bürchen (29.7. – 12.8.2006) (29.7. - 12.8.2006)Einsiedeln (12.8. – 26.8.2006) St-Ursanne

Pour certains camps nous cherchons également des **cuisiniers** et des **cuisinières**. Indemnité entre CHF 50.— et 80.— par jour, repas et logement inclus. **Affectations pour le service civil** également possibles.

Renseignements supplémentaires: Organisation des Suisses de l'étranger et la Fondation pour les enfants suisses à l'étranger Alpenstrasse 26, 3000 Berne 6 Tél. 031 356 61 00 youth@aso.ch, www.aso.ch



Des sols parfaits pour des performances au top!

Indoor Sportböden Outdoor Sportböden Kunstrasen-Systeme





Des clients satisfaits dans toute la Suisse: prenez contact avec nous pour profiter de notre grande expérience et de nos conseils personnalisés.

Floortec Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen Tél. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

PERMANENTE AUSSTELLUNG IN MÜHLETHURNEN



