

**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:** 14.04.2026

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

# 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



Foto: kursiv

► 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/m<sup>2</sup> 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 16 ans.
  - 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 de fond, 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 questionnaires 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.

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

### 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



Stiftung für junge Auslandschweizer  
Fondation pour les enfants suisses à l'étranger  
Fondazione per i giovani svizzeri all'estero  
Fundaziun per giovens svizzers a l'ester

## 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)
	Kandersteg II	(30.7. – 11.8.2006)
Camps d'enfants:	Stäfa	( 1.7. – 15.7.2006)
	Enney	( 1.7. – 15.7.2006)
	La Punt	(15.7. – 29.7.2006)
	Einsiedeln	(15.7. – 29.7.2006)
	Bürchen	(29.7. – 12.8.2006)
	Einsiedeln	(29.7. – 12.8.2006)
	St-Ursanne	(12.8. – 26.8.2006)

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**

## CENTRE INTERNATIONAL D'ENTRAÎNEMENT EN ALTITUDE SAINT-MORITZ

Situé à 1800 m d'altitude,  
unique, climat vivifiant et sec.  
Complexe sportif moderne  
pour toutes les activités  
estivales et hivernales.

Athlétisme, sports de glace,  
ski alpin et nordique, sports  
nautiques, équitation, sports  
de balle, prise en charge  
médicale

### Renseignements

Sportsekretariat  
CH – 7500 St-Moritz  
tél. ++41 (0)81 837 33 88  
fax ++41 (0)81 837 33 89  
e-mail: sports@stmoritz.ch



TOP OF THE WORLD



### Frutighus

170 lits, surtout chambres de 6 et 12 lits,  
salles de détente.  
Pension complète dès 42.–

### Installations sportives

Salle de sport triple Widi  
Piscine couverte avec centre fitness et wellness.

### Domaine skiable

Domaine de Elsigen-Metsch, à 2300 mètres  
Arrêt du ski-bus devant la Frutighus  
Offres spéciales pour les groupes et les sociétés:  
2 jours (1x DP) avec abonnement de ski, Fr. 116.–  
par adulte

### Renseignements/Réservations

Frutigen Tourismus, Postfach 59, CH-3714 Frutigen  
Tél. 033 671 14 21, fax 033 671 54 21  
frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch