

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Retrouver l'estime de soi  
**Autor:** Tolomio, Silvia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995506>

### **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:** 07.02.2026

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

# Retrouver l'estime de soi

**Hypothèse //** Une activité physique contrôlée et adaptée est-elle bénéfique aux sujets anorexiques? Une étude réalisée à l'Université de Padoue apporte une réponse à cette question. Avec des résultats encourageants.

Silvia Tolomio

► Le rapport entre activité physique et anorexie est fort controversé. L'opinion dominante est que l'activité physique, efficace pour dépenser des calories, agit comme inhibiteur de l'appétit. L'exercice fait donc partie de toute une série de moyens permettant de contrôler son poids. Concernant l'anorexie, certains chercheurs estiment qu'une activité physique intense ne découle pas seulement des préoccupations de poids, mais peut aussi jouer un rôle dans le développement de la maladie. Ainsi, les pronostics sont moins bons dès lors que l'activité physique se justifie par la dépense énergétique et qu'elle cristallise les pensées anorexiques. C'est pourquoi les psychothérapeutes ont tendance à interdire l'exercice dans les cas d'anorexie.

## Attention à l'hyperactivité

De nombreux patients auxquels toute activité physique est interdite en font quand même, mais en cachette, au risque de tomber dans l'hyperactivité. La pratique modérée de l'activité physique ayant des effets dévastateurs, il est essentiel d'adopter un comportement raisonnable

et régulier dans ce domaine. Ainsi, les activités d'impact comme la course peuvent entraîner des fractures de stress et des dommages structurels aux articulations si elles sont effectuées avec trop d'intensité, car les patients anorexiques souffrent souvent d'ostéoporose (ou d'ostéopénie).

Dans le domaine cardio-vasculaire, l'activité physique excessive augmente le risque de complications en cas d'anorexie, telles qu'arythmie, prolapsus mitral, réduction du volume et des battements cardiaques, hypotension artérielle.

Les effets psychologiques et sociaux liés à l'augmentation de l'activité physique ne sont pas non plus à négliger. En effet, les patients anorexiques peuvent être prêts à sacrifier leurs autres loisirs pour maintenir leur niveau d'exercices physiques. Or, l'hyperactivité, qui se traduit souvent sous forme d'une routine solitaire, tend à les isoler, accentuant encore le handicap social inhérent au trouble alimentaire dont ils souffrent.

## Programme ciblé

Dès lors que la plupart des anorexiques ne peuvent se passer d'activité physique, il est peut-être préférable de leur donner la possibilité de bouger tout en les éduquant à une pratique adaptée, afin d'éviter qu'ils ne tombent dans l'hyperactivité. Par ailleurs, il ne faut pas oublier que la pratique d'une activité physique saine et régulière a de nombreux avantages sur les plans organique, physique et psychologique, outre les effets positifs de l'intervention éducative.

Ces prémisses récentes ont servi de base à l'unité de médecine du sport et au département des neurosciences de l'Université de Padoue pour mener une étude, dans l'hypothèse qu'une activité physique contrôlée et adaptée puisse être bénéfique aux sujets anorexiques. Le but était d'observer et de décrire les bienfaits éventuels de l'introduction d'une activité physique de groupe dans le traitement des patients anorexiques ambulatoires, à travers un programme spécifique axé sur les aspects physique, organique et psychologique et sur les comportements liés à l'activité physique.

► L'anorexie nerveuse est un trouble du comportement alimentaire caractérisé par une perception altérée de l'image corporelle, par une peur morbide de l'obésité et par le refus de maintenir le poids corporel dans les normes. La proportion de femmes est nettement supérieure (dans un rapport de 10/20 pour un homme). La prévalence de la maladie parmi la population féminine est estimée entre 0,5 et 2%. //



### Programme de six mois

Le groupe de patientes ambulatoires prises en compte par cette étude était constitué de treize jeunes filles, diagnostiquées comme souffrant d'anorexie nerveuse, jouissant d'une condition physique, organique et psychique propre à effectuer une activité motrice adaptée sans mettre en péril leur santé physique et mentale. Dans le but d'évaluer l'efficacité de l'activité motrice, au début du programme et trois mois plus tard, certaines valeurs ont été enregistrées: poids, stature, répartition des masses corporelles, fonctionnement du muscle cardiaque, consommation d'oxygène, force maximale des membres inférieurs et supérieurs. En outre, elles ont répondu à divers questionnaires destinés à estimer la perception corporelle, les attitudes face au corps et à l'alimentation, l'estime de soi et l'utilisation du groupe comme déclencheur de dynamiques personnelles et sociales. Ce programme d'activité motrice adaptée a été intégré à l'intervention thérapeutique ambulatoire plus large de chaque patiente. Il consistait en un cours d'éducation psychomotrice d'une durée de six mois, subdivisé en deux trimestres, avec une pause d'un mois entre les deux, à raison de deux séances par semaine d'une heure environ.

### Meilleure connaissance et acceptation

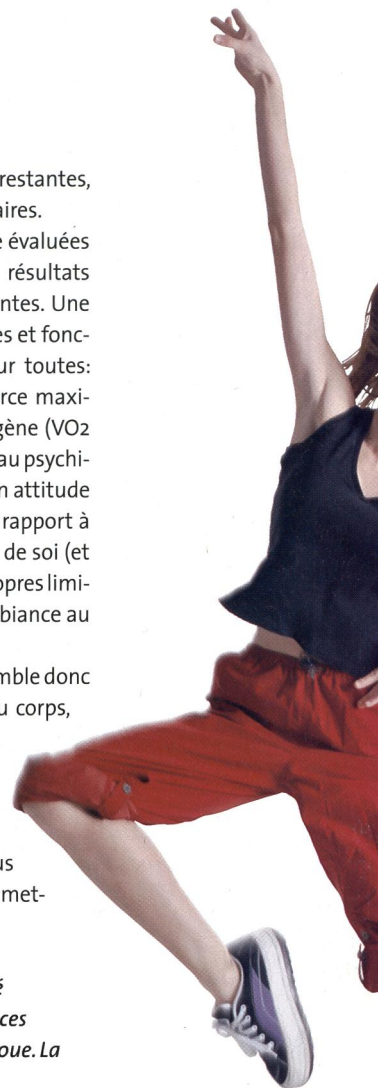
Après un premier entretien de présentation du programme d'activité psychomotrice, six jeunes filles seulement sur les treize sélectionnées ont accepté de suivre le cours. Ce nombre important de défections s'explique par la condition ambulatoire des patientes: la majeure partie d'entre elles résidait hors de Padoue, dans des communes parfois lointaines, et jugeait donc une participation régulière

comme un défi trop important. Enfin, sur les six restantes, deux n'ont pas refait les évaluations intermédiaires.

Même si seules quatre patientes ont pu être évaluées trois mois après le début du programme, les résultats obtenus fournissent des indications intéressantes. Une amélioration générale des capacités organiques et fonctionnelles a été vérifiée dans l'ensemble, pour toutes: augmentation de la masse cellulaire, de la force maximale et de la consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub> max). Les résultats ont été positifs aussi au niveau psychique: chacune a montré une amélioration de son attitude psychique vis-à-vis de la lignée somatique, du rapport à l'alimentation et au poids corporel, de l'estime de soi (et avec elle la conscience et l'acceptation de ses propres limites). Chacune a aussi évalué positivement l'ambiance au sein du groupe et la collaboration.

Le programme d'activité motrice adaptée semble donc avoir agi sur la perception et la conscience du corps, avec à la clef une meilleure connaissance et acceptation de celui-ci. Il se peut que l'amélioration de l'attitude psychologique ait favorisé l'amélioration de la condition physique et de l'état de bien-être, comme les résultats obtenus par l'évaluation des capacités fonctionnelles le mettent en évidence. //

► *Silvia Tolomio est chercheuse auprès de l'unité de médecine du sport, au département des sciences médicales et chirurgicales de l'Université de Padoue. La bibliographie peut être demandée à l'auteur.*  
Contact: [silvia.tolomio@unipd.it](mailto:silvia.tolomio@unipd.it)



### Bon à savoir

#### Cibler, doser, personnaliser

► Une activité motrice adaptée, effectuée en groupe, peut être utile dans le **traitement** de l'anorexie nerveuse, dans la mesure où elle permet:

- d'augmenter le tonus musculaire et de permettre ainsi une récupération plus équilibrée et fonctionnelle du poids corporel;
- de modérer les éventuels comportements d'hyperactivité physique;
- de stimuler les modalités relationnelles et les rapports avec autrui, en insistant sur l'amélioration du fonctionnement social et de l'estime de soi.

Il est important d'introduire d'autres éléments dans la programmation de l'**activité** motrice:

- le conditionnement et le renforcement musculaire pour favoriser une récupération fonctionnelle équilibrée tout en apprenant aux sujets à doser la qualité, l'intensité et la quantité de leur entraînement (correction de l'hyperactivité);

- le jeu hors compétition (y compris des jeux sportifs adaptés) dans la mesure où il améliore les relations sociales, l'estime de soi, l'impression d'adéquation dans les rapports à autrui, l'intégration et l'interaction entre les diverses composantes du groupe;
- les activités de perception corporelle et expressive et la relaxation, pour récupérer et améliorer la connaissance altérée, la conscience et l'acceptation de son propre corps;
- la verbalisation, après toute proposition motrice, pour améliorer le rapport avec son moi à travers la conscience de sa propre pensée, de ses sentiments et sensations, en exprimant les informations délivrées par le corps à travers le mouvement.

Enfin, il est important de ne pas oublier que la quantité et la qualité des diverses propositions motrices doivent être calibrées en fonction des capacités fonctionnelles de chacun et qu'elles doivent être augmentées progressivement, au fur et à mesure du programme, mais toujours en maintenant une intensité adéquate, de manière à éviter tout excès dans la dépense des calories. //