

Le sport et les TCA

Dans l'apprentissage collectif, pratiquer une activité sportive est gage de bonne santé. Mais quand la pratique s'intensifie et que la course à la performance vire à l'obsession, certains peuvent basculer dans des comportements compulsifs associés à des troubles du comportement alimentaire, et se servir du sport comme une pratique malsaine et autodestructrice dans le but de contrôler son poids.

Les bienfaits du sport : quelles limites avec les TCA ?

Les bienfaits du sport pour la santé physique et psychologique, on les connaît tous. À l'inverse, il peut aussi devenir dangereux quand, au lieu d'être synonyme de plaisir et de bien-être, il vire à l'hyperactivité, symptôme courant dans les TCA et en particulier dans l'anorexie, signe qui doit vite alerter l'entourage.

Quels risques pour les sportifs ?

Un sportif sera davantage capable de contrôler son poids grâce à la connaissance et l'expérience que lui apporte son sport. La nutrition a également un rôle-clé dans la pratique sportive, l'alimentation est donc un pilier pour beaucoup de pratiquants. Les sportifs sont eux-même plus vulnérables aux TCA que le reste de la population : certains poussés par le désir de performance et le mythe du corps athlétique parfaitement dessiné, peuvent en venir à contrôler drastiquement leur alimentation pour éviter les graisses par exemple et sur-consommer des protéines, se priver, tombant dans un régime déséquilibré, sujet à carences et au risque de TCA. Tout comportement obsessionnel et restrictif doit attirer l'attention de l'entourage.



Une activité physique adaptée (APA) peut pourtant faire partie de la guérison

Loin de l'hyperactivité physique malade ou de sports dangereux pour la santé du patient, une activité adaptée à ses besoins et à ses capacités physiques, encadrée par un professionnel formé à cela, devrait toujours faire partie de la thérapie. La personne découvre alors que son corps si longtemps subi, mal-aimé, peut devenir source de plaisir, de nouvelles sensations, être un moyen d'apaiser le stress et de retrouver estime et confiance en soi. Qui plus est, pour les personnes anorexiques, elle contribue à une prise de poids durable et mieux acceptée.

Si vous vous reconnaissez ou quelqu'un de votre entourage dans cette description, n'hésitez pas à nous contacter.



Usab: Union des SAB
www.solidarite-anorexie.fr