

Approche analytique et descriptive des comportements alimentaires à risque chez les jeunes sportifs d'élite de la filière Sports-Arts-Formation (SAF) du canton de Fribourg, Suisse

Synthèse

Devenir sportif d'élite et pouvoir vivre de sa passion est un rêve pour de nombreux adolescents. Pour qu'ils puissent s'épanouir et progresser dans leur discipline tout en suivant un cursus scolaire normal, la DICS (Direction de l'instruction publique, de la culture et du sport du canton de Fribourg) a mis en place une structure pour les aider à concilier sport et études dans les meilleures conditions possibles. En fonction du stress qui pourrait être induit par un emploi du temps bien chargé, par des exigences au niveau des résultats scolaires ou encore par la pression de l'entourage, les jeunes évoluent dans un environnement contraignant qui pourrait devenir une source de troubles divers. Dans cette recherche, nous avons décidé d'observer de plus près les attitudes de ces jeunes sportifs d'élite vis-à-vis de la nutrition, et tenté de découvrir les facteurs qui peuvent jouer un rôle dans le développement d'éventuels troubles.

Le programme Sports-Arts-Formation

Ce programme, qui a été instauré depuis la rentrée 2010/2011, offre des mesures individualisées aux sportifs de talent pour les aider à concilier le sport et les études. Il existe une distinction entre le statut « Espoir » qui bénéficie d'heures d'études surveillées en lieu et place des heures d'éducation physique, et entre le statut « Talent » répondant à des exigences d'admission plus strictes et octroyant d'autres soutiens plus spécifiques pouvant aller jusqu'à des périodes de congé pour des camps ou des compétitions.

Alimentation, motivation & comportements alimentaires à risque

L'alimentation joue un rôle très important dans le sport, et davantage lorsqu'on parle de sportifs de haut niveau. Un bon développement physiologique, une prévention des blessures ainsi qu'une progression optimale en dépendent. Il est donc important de sensibiliser les jeunes sportifs d'élite afin d'éviter qu'ils adoptent de mauvais comportements alimentaires et pour les habituer à se nourrir en fonction de leurs propres besoins. Si l'intégration des jeunes dans la filière Sports-Arts-Formation vise avant tout à favoriser et à simplifier leur pratique sportive, elle peut également devenir source d'un certain stress et faciliter l'apparition de troubles dans cette tranche d'âge déjà sujette à de fortes pressions. La motivation sportive des jeunes

adolescents est également un aspect important dans la progression. Les formes de motivation extrinsèque sont généralement moins saines et peuvent mener à des états de dépression ou à une absence de motivation. Il serait important d'éviter que les jeunes athlètes ne soient motivés à faire du sport que de manière extrinsèque.

Les sports collectifs, moins dépendants de l'aspect physique du sportif, sont à priori peu concernés par les troubles du comportement alimentaire ; il est malgré tout intéressant d'observer si des comportements à risques existent, et s'ils sont liés au type de motivation, au sexe du sportif ou à son ancienneté dans la filière SAF.

La recherche

L'étude a été menée auprès de 103 jeunes sportifs d'élite du canton de Fribourg pratiquant du football, du hockey sur glace ou du basketball. L'échantillon comporte 92 garçons et 11 filles âgés de 11 à 17 ans. Nous avons directement contacté les clubs formateurs (HC Fribourg-Gottéron, Fribourg Olympic, Team AFF, Elfic Fribourg) qui ont accepté de collaborer et qui se sont occupés de faire passer nos questionnaires auprès de leurs juniors, de manière anonyme.

L'objet de la recherche est l'observation des relations entre l'intégration des adolescents dans la filière SAF, leurs habitudes alimentaires et leur type de motivation sportive.

Le questionnaire comporte plusieurs axes : pour commencer, nous récoltons différentes données, telles que le sport pratiqué, le sexe, l'âge, la taille et le poids (facultatifs), le type de classe et l'ancienneté dans le centre de formation. Le sportif va ensuite répondre à des questionnaires déjà existant permettant de définir leur type de motivation sportive, leur attitude vis-à-vis de la nutrition ou leurs connaissances de bases au sujet de l'alimentation en général. Nous leur avons ensuite posé quelques questions concernant leur propre alimentation et qui nous ont permis de préciser nos conclusions.

Les résultats obtenus ont permis de répondre aux cinq hypothèses posées dans ce travail de Master, ainsi qu'à l'hypothèse générale qui sous-tend que l'intégration d'un jeune sportif à la filière SAF peut engendrer des modifications du comportement alimentaire pouvant aller jusqu'au développement de caractéristiques de troubles du comportement alimentaire.

Résultats

L'analyse approfondie des réponses aux questionnaires a tout d'abord permis de faire un premier constat plutôt satisfaisant : les jeunes sportifs d'élites qui ont participé à l'enquête ont pour la quasi-totalité une forme de motivation sportive majoritairement intrinsèque. On retrouve également beaucoup de sujets qui combinent plusieurs types de motivations dans la pratique de leur sport, ce qui n'est pas un problème en soit, tant que la motivation intrinsèque reste présente.

En revanche, le test ayant pour objectif de déceler des cas susceptibles de développer des troubles du comportement alimentaire s'est révélé positif pour quelques sujets. D'après les consignes édictées par les auteurs du test, ces sujets auraient besoin d'un suivi particulier pour définir s'il s'agit véritablement d'un TCA ou non.

Malgré la découverte relativement surprenante de ces quelques cas potentiellement à risque, il demeure très compliqué d'en définir la-les cause-s. Une mesure ponctuelle permet difficilement de définir l'influence qu'aurait pu avoir l'intégration du jeune dans le centre de formation, par exemple. La période mouvementée de l'adolescence ou le sexe du sportif peuvent notamment jouer un grand rôle. Ni l'ancienneté du junior dans la filière sport-études, ni sa discipline sportive, ni son âge n'ont permis de définir une tendance. Les sujets de sexe féminins ont en revanche donné davantage de réponses qui dénotaient une relation plus complexe vis-à-vis de la nourriture et de la prise de poids.

Les résultats ont en outre permis de déceler un parallèle entre des comportements alimentaires et des formes de motivation moins autorégulées. En effet, les sportifs qui ont montré des signes négatifs dans leur alimentation ont souvent une ou plusieurs formes de motivation extrinsèque assez prononcées.

Enfin, les scores des juniors au questionnaire sur les connaissances générales en alimentation se sont révélés relativement faibles. Même s'il n'est pas forcément indispensable qu'ils deviennent des experts en nutrition, il serait malgré tout bénéfique de les entourer et de leur offrir la possibilité de s'instruire sur des aspects spécifiques de la nutrition sportive, pour qu'ils comprennent bien ce dont leur corps a besoin lorsqu'ils font un effort physique, ou encore pour éviter des mauvaises habitudes parfois induites par des croyances erronées.

Bibliographie

American Psychiatric Association. (2005). *DSM-IV-TR : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (4 ed.). Paris: Masson.

Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Self-Determination Theory. In E. L. Deci, R. J. Vallerand, L. G. Pelletier, & R. M. Ryan, *Motivation and Education: The Self-Determination Perspective* (pp. 325-346). The Educational Psychologist.

Fink, H. H., & Mikesky, A. E. (2013). *Practical Applications in Sports Nutrition* (4 ed.). Burlington: Jones & Bartlett Learning.

Grosvenor, M. B., & Smolin, L. A. (2010). *Nutrition and Eating Disorders (Healthy Eating: A Guide to Nutrition)*. New York: Chelsea House Publishers.

Narring, F., Tschumper, A., Inderwildi Bonivento, L., Jeannin, A., Addor, V., Bütikofer, A., et al. (2002). *Santé et styles de vie des adolescents âgés de 16 à 20 ans en Suisse. SMASH 2002 : Swiss multicenter adolescent on health 2002*. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive.

Pelletier, L. G., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sports Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.

Ryan, R. M., & Deci, E. (2000). Self Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.

Stang, J., & Story, M. (2005). *Guidelines For Adolescent Nutrition Services*. Minneapolis: University of Minnesota.

Viau, R. (2007). *La motivation en contexte scolaire*. Bruxelles: Éditions De Boeck Université.