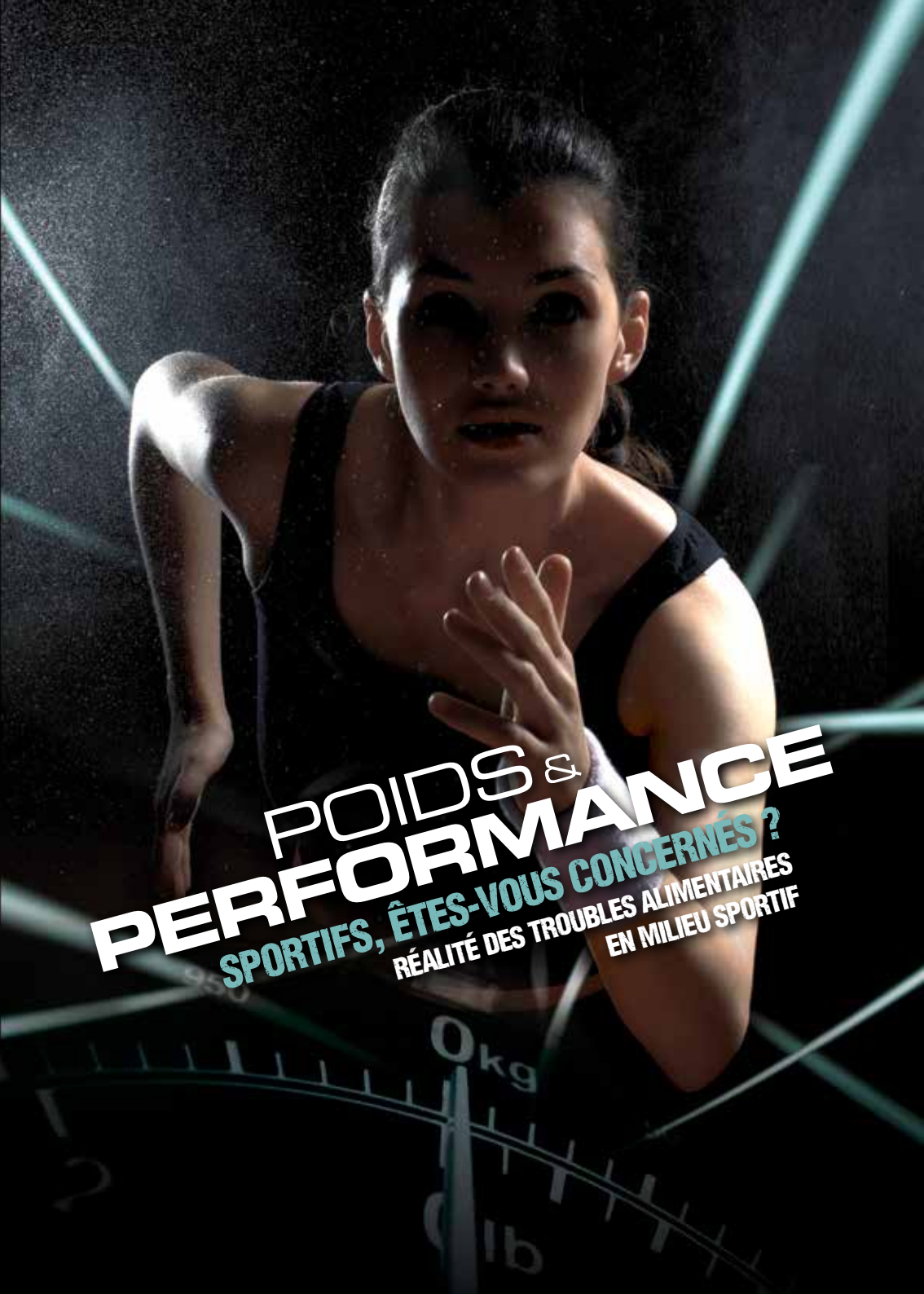


A woman in a black athletic top is in a starting crouch, looking forward with a focused expression. The background is dark with bright green laser lines forming a grid. At the bottom, a large scale is visible, with '0 kg' and '0 lb' markings. The text is overlaid on the lower right of the image.

POIDS & PERFORMANCE

SPORTIFS, ÊTES-VOUS CONCERNÉS ?

RÉALITÉ DES TROUBLES ALIMENTAIRES
EN MILIEU SPORTIF



ENTRE POIDS ET PERFORMANCE, JE ME SITUE OÙ ?

**POIDS ? PERFORMANCE ? ALIMENTATION ? STRATÉGIE ?
LISEZ LES PHRASES SUIVANTES ET INTERROGEZ-VOUS.**

- **PERFORMANCE ET CONTRÔLE DE L'ALIMENTATION SONT DEUX TERMES INDISSOCIABLES.**
- **UN SPORTIF DOIT AVOIR DES APPORTS NUTRITIONNELS SPÉCIFIQUES POUR RÉPONDRE AUX BESOINS DE SON ORGANISME.**
- **MON ENTRAINEUR CONNAÎT MIEUX QUE MOI LES APPORTS ALIMENTAIRES QUI ME SONT NÉCESSAIRES.**
- **SI JE DOIS MAIGRIR JE SAUTE DES REPAS JUSQU'À CE QUE J'ATTEIGNE MES LIMITES.**
- **J'ÉPROUVE UNE SENSATION D'ANGOISSE AVANT DE MANGER.**
- **J'AI SPONTANÉMENT ENVIE DE VOMIR APRÈS LE REPAS.**
- **JE ME SENS COUPABLE QUAND JE MANGE UN GÂTEAU, UN BONBON OU UN AUTRE ALIMENT RICHE EN CALORIES.**
- **SI JE DOIS PERDRE DU POIDS JE FERAİ TOUT CE QU'IL FAUT, QUITTE À NÉGLIGER MA SANTÉ.**
- **MON ENTRAINEUR CONNAÎT MIEUX MES LIMITES ALIMENTAIRES QUE MOI-MÊME.**
- **LA PESÉE EST LE MOMENT QUE JE REDOUTE LE PLUS.**

**CES PHRASES VOUS ÉTONNENT ?
VOUS VOUS SENTEZ CONCERNÉ PAR UNE OU PLUSIEURS PHRASES ?
OU VOUS ÊTES TOUT SIMPLEMENT CURIEUX ?
CONTINUEZ LA LECTURE DE CETTE BROCHURE POUR ALLER PLUS LOIN.**

Julien
19 ans
Football

1 EXIGENCES
DE PERFORMANCE

2 RECHERCHE DE PERFORMANCES
SATISFAISANTES

3 RECHERCHE DE STRATÉGIES
ALIMENTAIRES EFFICACES

4 FOCALISATION SUR LE POIDS, SUR LA BALANCE, SUR L'IMAGE CORPORELLE.

5 COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES INADAPTÉS : LUTTER CONTRE SA FAIM, SUPPRIMER DES ALIMENTS, SAUTER DES REPAS, SE FAIRE VOMIR...

6 FATIGUE, PÉRTE D'ENDURANCE, DE VITESSE, DE PUISSANCE, TROUBLES DE LA CONCENTRATION, HYPOGLYCÉMIE, DÉSHYDRATATION, BLESSURE.

7 PÉRTE DE CONTRÔLE, GRIGNOTAGE, CRISE DE BOULIMIE.

8 PEUR DE LA PESÉE, DE PRENDRE DU GRAS, DE GROSSIR, ANGOISSE AVANT DE MANGER, MAUVAISE IMAGE DE SOI...

9 PÉRTE DE PLAISIR ET DE CONFIANCE, MAL-ÊTRE, STRESS, SENTIMENT D'ISOLEMENT, DÉCOURAGEMENT, CULPABILITÉ.

JE SUIS PASSÉ DU RÊVE AU CAUCHEMAR...

« Tu as des bonnes capacités pour jouer en Ligue 1 mais il faut que tu perdes du poids ! ». Voilà ce que j'ai entendu lors de ma présélection. J'ai donc réduit mon alimentation. Je me suis mis à sauter régulièrement des repas. J'ai évité de sortir avec mes amis. Je me suis même fait vomir. Je me pesais tous les jours et ça a fonctionné : j'ai perdu du poids. Mais rapidement, je me suis senti moins performant, fatigué, du mal à récupérer... et j'ai fini par craquer. Je ne serai jamais pro, mon rêve s'est brisé.

**JULIEN EST RENTRÉ
DANS UN CERCLE VICIEUX
DANS LEQUEL LE POIDS,
L'IMAGE DU CORPS
ET L'ALIMENTATION
DOMINENT SA VIE.**

Si, comme lui, vous vous êtes senti obligé de négliger votre santé pour réussir, sachez que d'autres sportifs se sont trouvés dans cette situation. Il vous est tout à fait possible de sortir de cette impasse et d'amorcer dès à présent un changement.

**EN CONTINUANT LA LECTURE DE CETTE BROCHURE,
VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR DES ÉLÉMENTS QUI VOUS
PERMETTRONT DE TROUVER DES SOLUTIONS.**

Élodie
24 ans
Athlétisme

1 EXIGENCES
DE PERFORMANCE

2 RECHERCHE DE PERFORMANCES
SATISFAISANTES

3 RECHERCHE DE STRATÉGIES
ALIMENTAIRES EFFICACES

4 PRISE DE CONSCIENCE DE SES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES INADAPTÉS.

5 ARRÊT DE LA FOCALISATION ET DU CONTRÔLE DU POIDS,
RETOUR À UNE ALIMENTATION ADAPTÉE.

6 RETOUR DES SENSATIONS, PLUS D'ÉNERGIE, DE FORCE ET D'ENDURANCE,
MEILLEURE RÉCUPÉRATION, MEILLEURE CONCENTRATION.

7 ÉVOLUTION DE SON RAPPORT AU POIDS ET À LA PERFORMANCE,
SÉRÉNITÉ VIS-À-VIS DE LA NOURRITURE.

8 RESPECT DE SOI, À L'ÉCOUTE DE SES SENSATIONS, BIEN DANS SON CORPS,
BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON SPORT.

9 PLAISIR, GAIN DE CONFIANCE, BIEN-ÊTRE, SENTIMENT DE COMPÉTENCE,
MOTIVATION, SATISFACTION, PERFORMANCE, ÉQUILIBRE.

JE SUIS SORTIE DU CERCLE VICIEUX...

Le jour où j'ai arrêté de vouloir tout contrôler, j'ai recommencé à vivre. Spontanément, je n'ai plus focalisé sur mon poids, j'ai lâché ma balance et je me suis sentie libérée. J'ai compris que mes apports alimentaires devaient répondre à mes réels besoins, j'ai réappris à manger quand j'avais faim et à m'arrêter quand je n'avais plus faim. Aujourd'hui mon corps est un allié que j'écoute et dont je prends soin. Je me sens forte physiquement et mentalement, mon corps et mon mental ne font qu'un, je suis redevenue performante.

**ÉLODIE,
EN LÂCHANT SA BALANCE,
SE SENT MIEUX DANS SON
CORPS, SE FAIT À NOUVEAU
PLAISIR ET VIT PLEINEMENT
SON SPORT.**

Élodie, comme beaucoup d'autres, a fait l'erreur de contrôler de manière excessive son alimentation au détriment de son bien-être. Comme elle, il est possible de rompre ce cercle vicieux. Il existe des solutions adaptées : s'informer, en parler, solliciter un professionnel.

**POUR EN SAVOIR PLUS OU ÊTRE SOUTENU DANS
CETTE DÉMARCHE, VOUS TROUVEREZ TOUTES LES
INFORMATIONS UTILES AUX PAGES SUIVANTES.**



ES-TU PRÊT À AGIR ?

**TU TE SENS CONCERNÉ PAR LES TROUBLES ALIMENTAIRES ?
TU SOUHAITES PRÉSERVER TON BIEN-ÊTRE TOUT EN OPTIMISANT
TES PERFORMANCES SPORTIVES ? TOURNE LA PAGE ET TU SAURAS
QUOI FAIRE.**



ET MAINTENANT JE FAIS QUOI ?

SI TU PENSES QU'UN MEMBRE DE TON ENTOURAGE EN AURAIT BESOIN
OU SI TU TE SENS TOI-MÊME CONCERNÉ, VOICI QUELQUES CONTACTS
UTILES...

JE M'INFORME

www.nutritiondusport.fr/sante

Site de la Société française de nutrition de sport

www.nationaleatingdisorders.org

Site de l'Association américaine des troubles alimentaires

www.aedweb.org

Site de l'Académie internationale des troubles alimentaires

JE SOLLICITE UN SPÉCIALISTE

www.tcalr.wordpress.com

Site des professionnels du Languedoc-Roussillon

www.anorexiéboulimie-afdas.fr

Site national référant des unités de soins TCA

JE TROUVE DU SOUTIEN

www.sudtca.fr

Site des associations de patients du Languedoc-Roussillon

www.fna-tca.fr

Site de la Fédération nationale des associations TCA

JE TÉLÉPHONE

«Anorexie Boulimie, Info Écoute»

 **N°Azur 0 810 037 037**

PRIX D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE

POIDS & PERFORMANCE

TOUS CONCERNÉS

BROCHURE DIFFUSÉE PAR LE RÉSEAU « SPORT ET TROUBLES ALIMENTAIRES »
PILOTÉ PAR LA DIRECTION RÉGIONALE DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DE LA COHÉSION SOCIALE



BROCHURE RÉALISÉE ET DIFFUSÉE PAR



EN PARTENARIAT AVEC



AVEC LE SOUTIEN DE LA FONDATION DE FRANCE

