



FEMMES ET
SPORT AU CANADA

ELLE A TOUT! FORCE, PERSÉVÉRANCE, ET LA CRAINTE QUE LA NOURRITURE MODIFIE L'APPARENCE DE SON CORPS.



Les troubles de l'alimentation peuvent être mortels. Les troubles alimentaires touchent environ 1 à 5 % de la population mais, dans certains sports d'élite, cette prévalence peut atteindre des niveaux alarmants et s'élever à 30 %. Lorsque les athlètes féminines souhaitent à tout prix que leur corps se conforme à une apparence donnée en ignorant les principes d'une bonne alimentation, elles peuvent avoir des problèmes cardiaques et des menstruations irrégulières. Ces complications risquent non seulement de nuire à leur performance à court terme, mais aussi d'entraîner des conséquences à long terme sur leur santé physique et mentale. En sensibilisant les athlètes à l'existence des troubles de l'alimentation, nous les aidons à se concentrer sur ce que leur corps peut accomplir plutôt que sur son apparence, ce qui les encourage à rester dans le sport.

Changeons la donne à yourrole.womenandsport.ca

SOURCE: European Journal of Sport Science 13(5), 499-508. (2013)

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada