

## Le sport de haut niveau n'affecte pas l'équilibre psychologique

Une équipe de chercheurs de l'IRMES (INSEP - Université Paris Descartes - Inserm - AP-HP), conduite par Karine Schaal, vient de dévoiler les résultats d'une étude épidémiologique menée pendant deux ans sur plus de deux mille sportifs de haut niveau. Contrairement aux idées reçues, la pratique du sport de haut niveau n'endommage pas la santé mentale des sportifs.

Cette étude publiée dans la revue PLoS ONE, réalisée en collaboration avec les Centres de Ressource, d'expertise et de Performance Sportive (CREPS) et les centres médico-sportifs français et les professionnels du suivi des Sportifs de Hauts Niveaux (SHN), démontre qu'en France, la présence de troubles psychopathologiques n'est pas plus fréquente chez les sportives et sportifs de haut niveau que dans la population générale du même âge.

### Une prévalence des troubles psychologiques comparable au reste de la population

La prévalence des troubles varie selon le sexe et l'âge, de la même manière chez les SHN que dans la population générale. Les troubles anxieux et dépressifs, les troubles du comportement alimentaire et les troubles du sommeil, sont identifiés plus fréquemment chez les femmes, tandis que les comportements agressifs et les abus de substances sont plus fréquents chez les hommes. Quant aux troubles du comportement alimentaire majeurs, tels que l'anorexie et la boulimie, ils affectent moins de 1% des sportifs de haut niveau, ce qui correspond au taux reporté dans la population générale. Enfin, l'âge influe de la même façon sur la prévalence des épisodes dépressifs : le risque augmente avec l'âge, pour les femmes et les hommes.

### Mais des sportifs mieux protégés contre les troubles dépressifs

L'anxiété généralisée, le trouble le plus fréquemment identifié, affecte seulement 6 % des sportifs, contre 14% de la population française du même âge. De même, la dépression majeure est moins fréquente chez les SHN : moins de 1% d'entre eux, contre 2,6 % dans la population. L'importance de l'environnement du sportif ou de la sportive est largement mise en évidence dans cette étude. Seule une faible minorité des SHN (4%) est exposée à un ou plusieurs facteurs socio-environnementaux néfastes dans la sphère familiale, scolaire, ou sportive, mais ceux-ci présentent alors 2 à 3 fois plus de risque de souffrir d'un ou plusieurs troubles psychopathologiques par rapport aux autres athlètes.

## A chaque sport sa pathologie

Les troubles psychologiques varient de façon significative selon le type de sport exercé. Cela reflète aussi probablement l'association entre les contraintes spécifiques de certains sports et les prédispositions psychologiques des sportifs s'y adonnant. Ainsi, les troubles anxieux sont identifiés le plus souvent chez les sportifs (17%) et sportives (39%) pratiquant une discipline esthétique, tels la gymnastique, le patinage artistique ou la natation synchronisée.

La même tendance est observée pour les troubles dépressifs. La dépendance à l'appréciation d'un jury, commune à ces sports, pourrait contribuer au développement de ces troubles. A l'inverse, les troubles dépressifs sont très peu observés dans les sports à risque tels le parachutisme, le parapente, le deltaplane ou les sports de glisse. Les troubles du comportement alimentaire mineurs affectent le plus souvent les hommes et femmes pratiquant un sport de contact à catégorie de poids, reflétant les contraintes liées à la compétition.

Les résultats de cette première étude d'échelle et d'ampleur nationale sont très importants pour l'évaluation du suivi des athlètes de haut niveau. Ils démontrent la nécessité du suivi psychologique annuel précisé et encadré régulièrement depuis 2006, afin de prévenir le développement de troubles liés aux contraintes particulières de certains sports, et aux facteurs de risques socio-environnementaux. Ils se révèlent très encourageants ; ils seront suivis très attentivement dans les années à venir.

## Référence:

Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport specific patterns.

K. Schaal, M. Tafflet, H. Nassif, V. Thibault, C. Pichard, M. Alcotte, T. Guillet, N. El Helou, G. Berthelot, S. Simon, J.F. Toussaint 2011

PLoS ONE 6(5): e19007. doi : 10.1371/journal.pone.0019007

*Afin de faire évoluer les connaissances concernant la pratique sportive et la santé, les Ministères de la Santé et des Sports, l'Université Paris Descartes, l'Assistance Publique – Hôpitaux de Paris (AP-HP), l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) et l'Institut National du Sport et de l'Expertise et de la Performance (INSEP) ont créé l'Institut de Recherche bioMédicale et d'Epidémiologie du Sport (IRMES). Ses axes de recherche portent notamment sur l'épidémiologie de la performance, la physiopathologie du sport de haut niveau et sur les bénéfices sanitaires de l'activité physique ou sportive.*

*L'Université Paris Descartes, située dans le coeur historique du Quartier Latin, est la deuxième plus grande université de Paris. Avec ses 9 Unités de Formation et de Recherche (UFR) et son IUT, l'Université Paris Descartes couvre l'ensemble des connaissances en sciences de l'homme et de la santé. Seule université francilienne réunissant médecine, pharmacie et dentaire, son pôle santé est reconnu en Europe et dans le monde entier pour la qualité de ses formations et l'excellence de sa recherche.*

---

## Contact presse

Université Paris Descartes

Alice Tschudy & Pierre-Yves Clause

01 76 53 18 63 / 17 98

presse@parisdescartes.fr