



Le sport et la santé mentale

Colin Higgs
John Cairney
LJ Bartle

**John Cairney, Ph. D. - Université
McMaster**

Introduction, de quoi s'agit-il et
comment déceler les problèmes

L.J. Bartle - High Five

Mise en pratique de mesures en
santé mentale

**Colin Higgs – Le sport c'est pour
la vie**

Santé mentale et sport

Athlètes, problèmes de santé mentale et toxicomanie

John Cairney, Ph. D.

Chaire de recherche en médecine familiale

Directeur du laboratoire de recherche sur la santé des nourrissons
et des enfants

Professeur, départements de kinésiologie, de psychiatrie et de
neurosciences comportementales

Université McMaster

Survol

- Maladie mentale et problèmes de dépendance
- Causes
- Traitements
- Athlètes, problèmes de santé mentale et toxicomanie
- Proposition

Quelques mots sur mes antécédents

- Sujet de thèse : stress et maladies mentales
- De 2002 à 2008, j'ai occupé une chaire de recherche au Canada au Centre de toxicomanie et de santé mentale (CTSM)
- Ex-président de l'Académie canadienne d'épidémiologie psychiatrique
- Je m'intéresse à l'évaluation et à la surveillance de la santé mentale au sein de la population

Maladie mentale et problèmes de dépendance

- Extrêmement fréquents : un Canadien sur cinq
- Problèmes les plus courants :
 - Dépression : 4 à 5 %
 - Anxiété (phobie sociale, agoraphobie, trouble panique) : 5 à 15 %
 - Trouble bipolaire : 1 à 2 %, schizophrénie : environ 1 %
 - Toxicomanie : 5 à 6 %

– Troubles alimentaires : 0,3 à 1 %
Patten, SB et coll. Description Épidémiology of Major Depressive Disorder in Canada in 2012. Can J Psych 2015;60(1):23-30.

Pearson, C et coll. Troubles mentaux et troubles liés à l'utilisation de substances au Canada. Statistique Canada, Catalogue no 82-624-X (Coup d'œil sur la santé, septembre 2013).

Dépression majeure

Critères du DSM-V

- Tristesse ou dépression pendant la plus grande partie de la journée ou toute la journée, tous les jours ou presque, pendant au moins deux semaines
- Perte d'intérêt envers presque tout, chaque jour ou pratiquement chaque jour pendant deux semaines

Symptômes :

- Difficulté à réfléchir (concentration; pensées floues)
- Changements dans les habitudes de sommeil
- Modification de l'appétit
- Idées suicidaires
- Perte d'énergie; douleurs constantes ou momentanées

Dépression + anxiété

Dépression + toxicomanie

Anxiété + toxicomanie + dépression

**LA RECHUTE EST LA RÈGLE, NON
L'EXCEPTION**

Causes?

- Multifactoriel
- Causes les plus étudiées :
 - Stress
 - Génétique

Stress

STRESS

- Réponse aux changements dans la demande (charge)
- Point de surcharge
- Stress et agents stressants

Types d'agents stressants :

- Événements de la vie
- Traumatismes
- Tensions chroniques
- Contrariétés quotidiennes

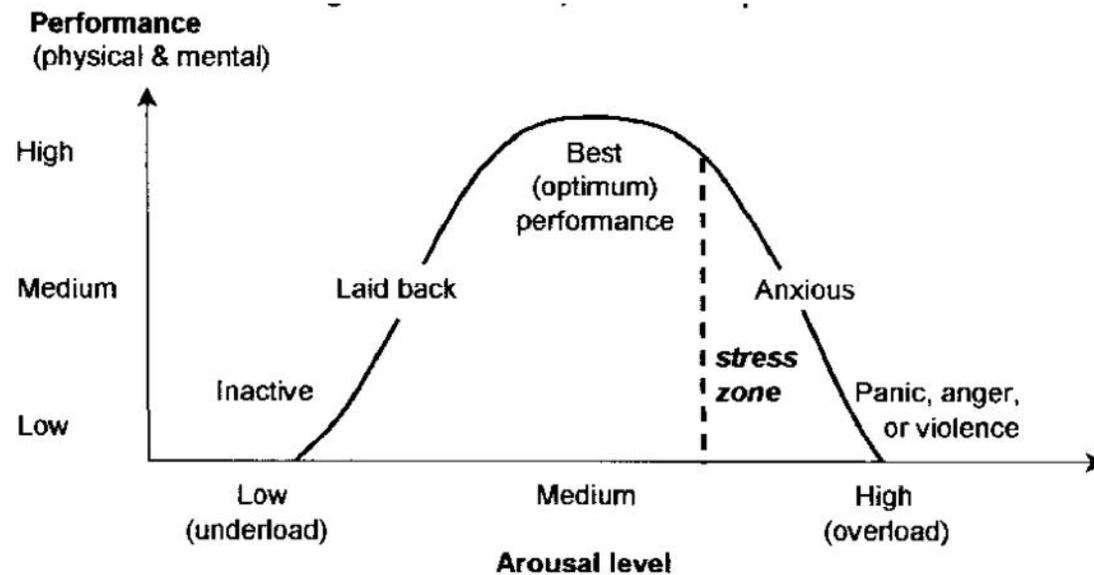


Réponses au stress

- Psychologiques
 - Impression d'être dépassé par les événements
 - Anxiété
 - Dépression
 - Détresse
 - Irritabilité
- Physiologiques
 - Rythme cardiaque accéléré
 - Sécrétion d'hormones
 - Changements moteurs



Le stress a toutefois ses bons côtés



Pourquoi le stress est-il source de détresse (de problèmes de santé mentale) pour certaines personnes?

**AUCUNE SÉPARATION ENTRE LES DIMENSIONS
PHYSIQUES ET MENTALES**

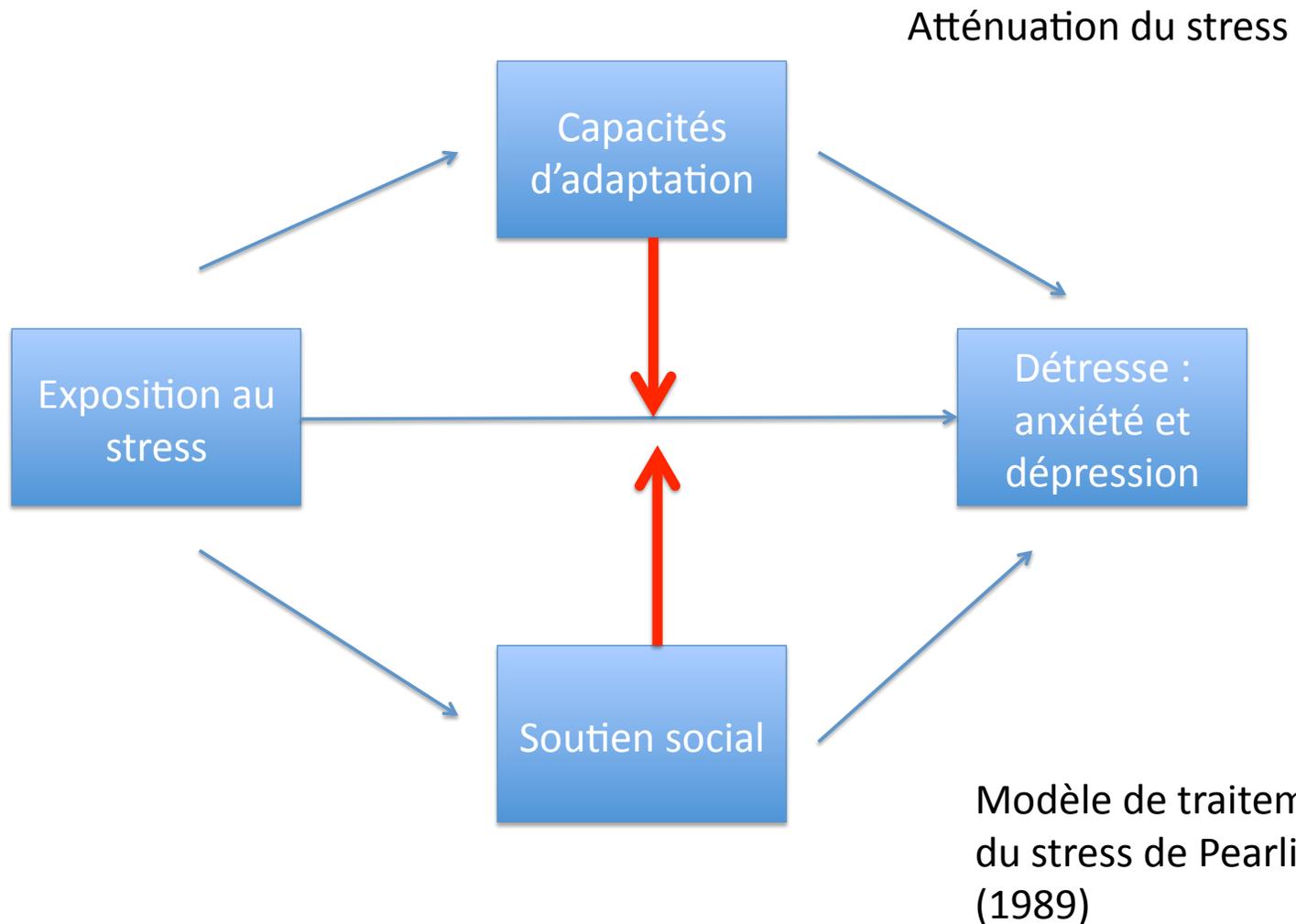
Qu'est-ce que le surentraînement?

- Baisses de performance
- Sautes d'humeur



- **C'est une réponse au stress! Qui entraîne une détresse psychologique (dépression, anxiété)**

Causes de l'anxiété et de la détresse



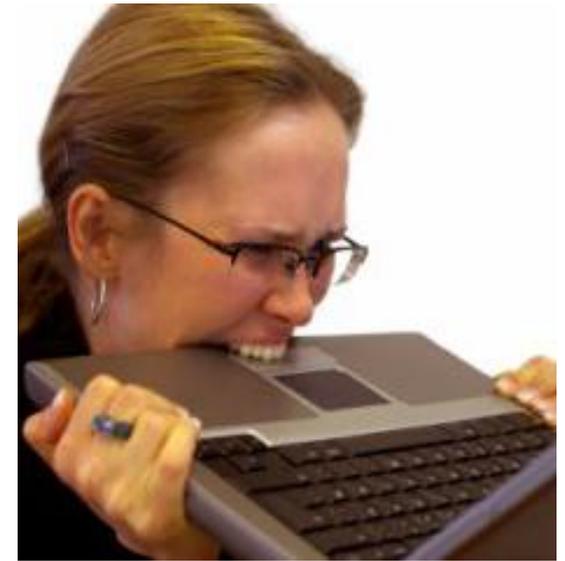
Qu'en est-il de la génétique?

- Les maladies mentales sont héréditaires

Dépression (EDM)

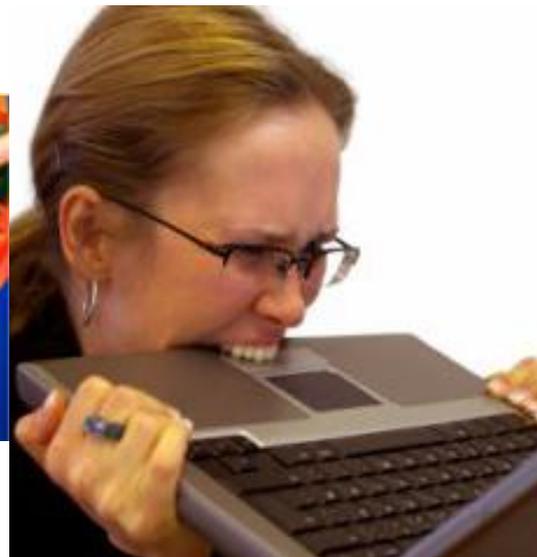
- Des études chez des jumeaux indiquent la présence d'une transmissibilité héréditaire de 40 % à 50 %
- Des études menées sur des familles indiquent que le risque de développer un trouble dépressif majeur est multiplié par deux ou par trois dans la famille du premier degré



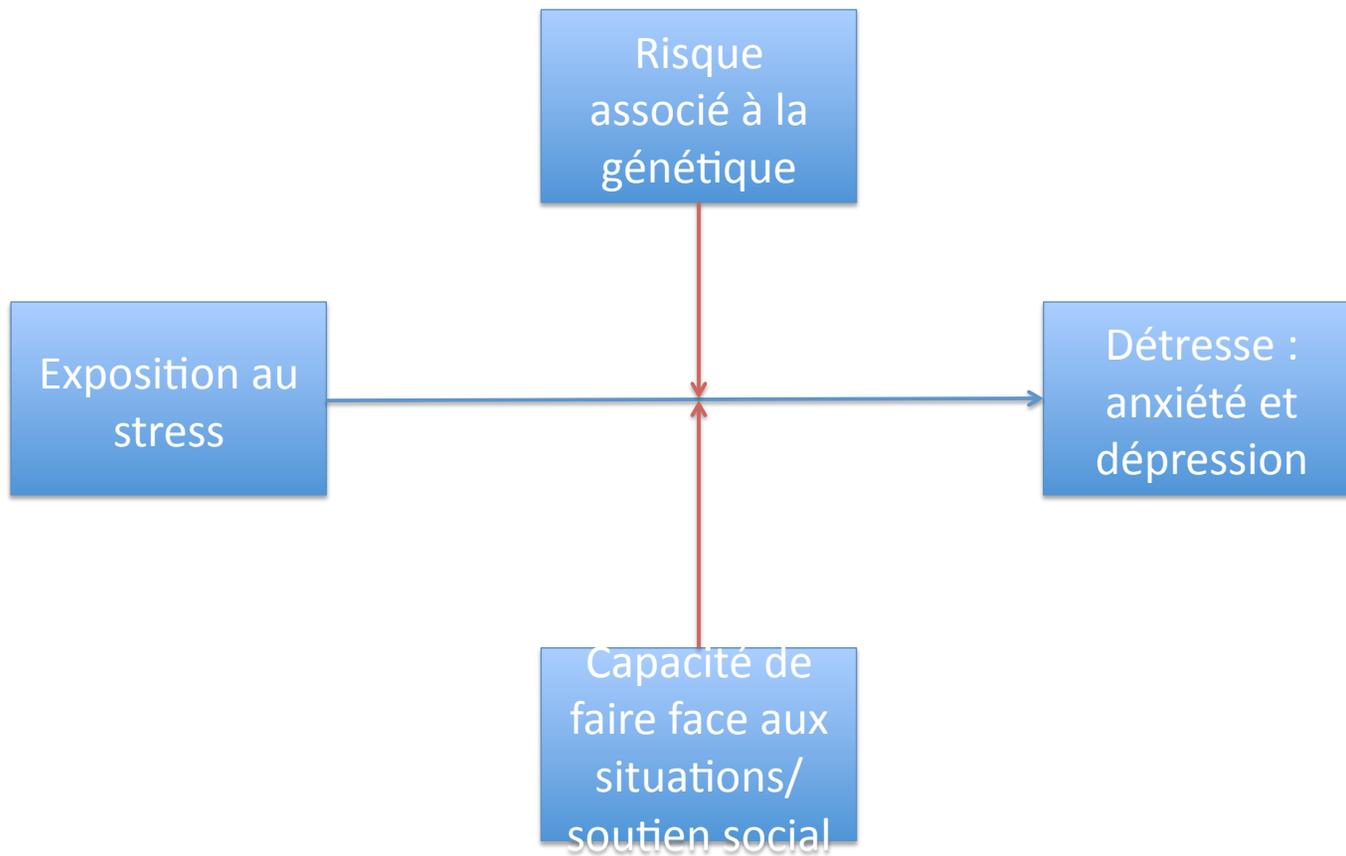


Stress ou génétique?

Leur effet conjugué



Stress X prédispositions génétiques (synergie)



Traitement

- Traitement : environ 80 % des personnes déclarent une amélioration de leurs symptômes et de leur fonctionnement
- Psychothérapie (thérapie par la parole)
 - Cognitif-comportemental
 - Contact avec soi
- Médicaments
 - ISRS



Problèmes de santé mentale et toxicomanie chez les athlètes

- À quel point est-ce fréquent? Prévalence
- Études très limitées
- Les études démontrent un accroissement du risque, une diminution du risque ou des taux similaires à ceux de l'ensemble de la population
- Problèmes méthodologiques

Agents stressants spécifiques au sport

Principaux agents stressants	Catégories spécifiques
Double charge (conflit de rôle)	Éducation et travail/famille et amis Temps libre/autodétermination
Exigences spécifiques au sport	
Physiologiques	Contre-performance/blessures Forte charge d'entraînement ou de compétition/fatigue
Psychologiques	Pressions exercées en vue de la performance/stress psychologique Peur de l'échec/perte du plaisir/difficultés de motivation
État	Manque de perspective, de parrainage, de soutien d'un organisme/conflit avec l'équipe ou avec l'entraîneur

Nixdorf, I., Frank, R. et Beckmann, J. (2015) An Explorative Study on Major Stressors and Its Connection to Depression and Chronic Stress among German Elite Athletes. *Advances in Physical Education*, **5**, 255-262. doi: 10.4236/ape.2015.54030.

Recherche, évaluation, modifications aux politiques, amélioration de la santé des athlètes

COMMENT INTERVENIR?

PREMIÈRE ÉTAPE

Si nous ne constatons rien grâce aux outils, il n'y a pas de problème

En l'absence de problème, aucune intervention n'est nécessaire

Reconnaître les signes

- Reconnaissance et identification des problèmes de santé mentale et de toxicomanie

Exigences :

- Sensibilisation sur les symptômes
- Sensibilisation sur les traitements
- Attitudes, croyances et valeurs (stigmatisation)
- Outils (échelles; évaluations)

Trois outils d'évaluation

Raison de leur choix :

1. Fondés sur des données probantes
2. En libre accès (aucun coût d'utilisation)
3. Facilité d'utilisation

Échelle simple mesurant la détresse psychologique : symptômes de dépression et d'anxiété

Sert à détecter les principaux troubles de dépression et d'anxiété

KESSLER OU K6

The following questions ask about how you have been feeling during the **past 30 days**. For each question, please circle the number that best describes how often you had this feeling.

Q1. During the past 30 days, about how often did you feel ...	All of the time	Most of the time	Some of the time	A little of the time	None of the time
a. ...nervous?	1	2	3	4	5
b. ...hopeless?	1	2	3	4	5
c. ...restless or fidgety?	1	2	3	4	5
d. ...so depressed that nothing could cheer you up?	1	2	3	4	5
e. ...that everything was an effort?	1	2	3	4	5
f. ...worthless?	1	2	3	4	5

Outil de dépistage abrégé des problèmes de toxicomanie

CAGE-AID

1. Avez-vous déjà senti que vous deviez diminuer votre consommation d'alcool ou de drogues?
2. Avez-vous déjà été ennuyé par des personnes qui critiquaient votre consommation d'alcool ou de drogues?
3. Vous êtes-vous déjà senti mal à l'aise ou coupable en raison de votre consommation d'alcool ou de drogues?
4. Avez-vous déjà commencé la journée en prenant un verre ou de la drogue afin de vous calmer ou de vous débarrasser d'une gueule de bois?

Réponse des répondants : OUI/NON

Outil de dépistage abrégé des troubles alimentaires chez les athlètes de
sexe féminin

Martinsen et coll., 2015

BEDA-Q

1. Je me sens extrêmement coupable après avoir trop mangé
2. Je suis préoccupée par ma volonté d'amincir
3. J'estime faire du ventre
4. Je suis satisfaite de ma silhouette
5. Mes parents se sont attendus à ce que j'atteigne l'excellence
6. Enfant, j'ai essayé très fort de ne pas décevoir mes parents et mes professeurs

Réponse des répondants :

Jamais, rarement, parfois, souvent, habituellement

Autres éléments

- Essayez-vous actuellement de perdre du poids?
 - Oui/Non
- Avez-vous déjà essayé de perdre du poids?
 - Oui/Non
- Dans l'affirmative, combien de fois avez-vous essayé de perdre du poids?
 - Une ou deux fois, de trois à cinq fois, plus de cinq fois

Pointage

- Toutes ces échelles s'additionnent
- Elles comportent toutes des seuils validés

Exemple :

- Le pointage de K6 varie de 6 à 30
- Un pointage compris entre 5 et 7 est associé à de fortes probabilités d'importance clinique (sensibilité : 82 % à 92 %; spécificité : 78 % à 89 %)

Cairney, J., et coll. *Can J Psychiatry*; 52:111–120.

Réflexion au sujet de l'administration

- Autodéclaration dans tous les cas
- Possibilité de répondre sur papier ou en ligne
- Consentement éclairé
- Confidentialité assurée de l'exécution
- Confidentialité assurée des résultats
- **Qui doit se charger de l'administration?**

Collecte, communication et stockage des données

- Quel est l'objet des enquêtes?
 - Surveillance
 - Dépistage

Proposition

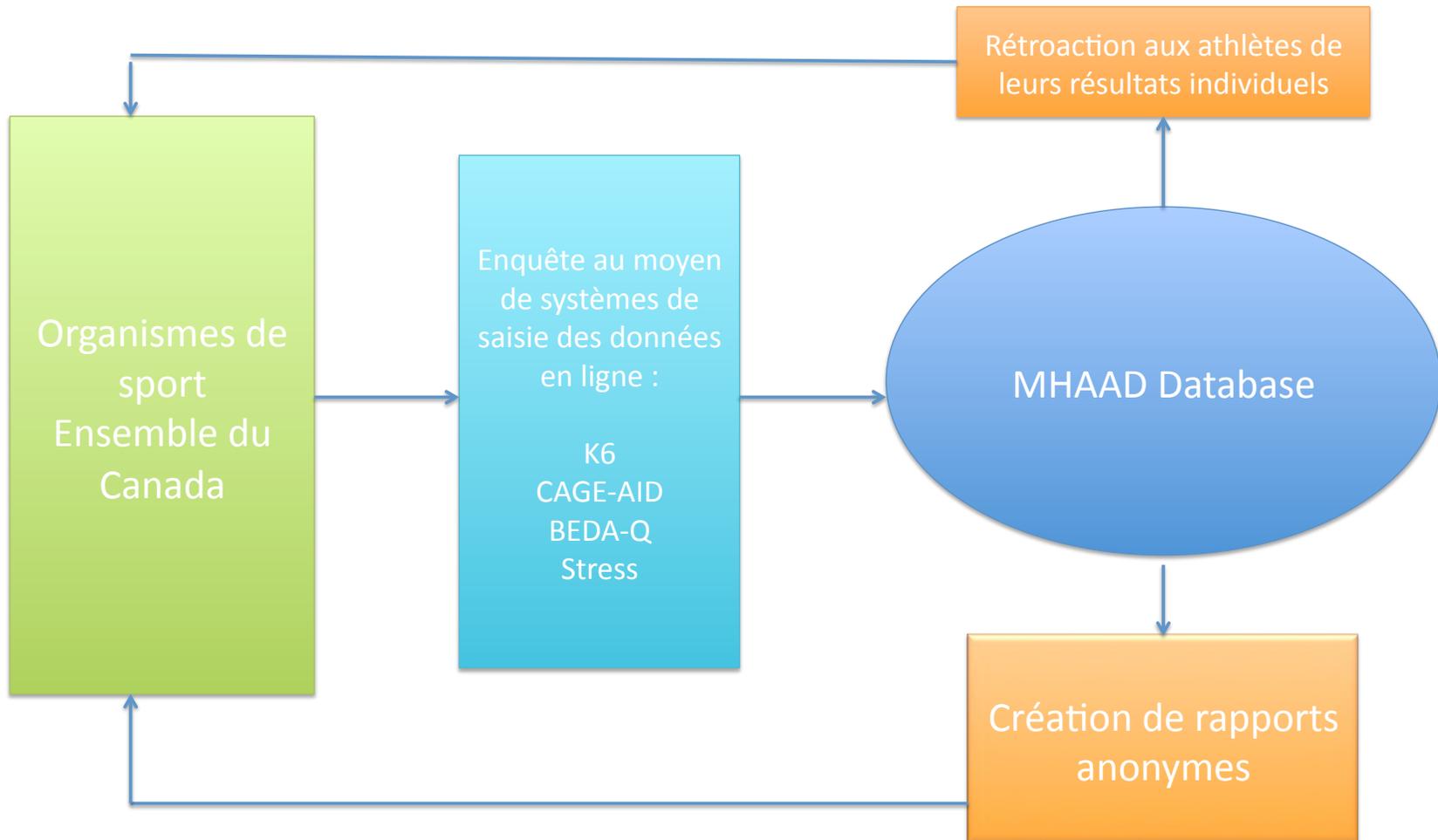
- La collecte, la communication et le stockage des données sont confiés à un tiers.

Deux objectifs :

1. Surveillance de la prise de décisions et de la répartition des ressources pour les programmes
2. Réduction des risques pour les athlètes (pour leur santé et leur bien-être)

MHAAD – CANADA

(Mental Health and Addictions Athletes Database)



Sommaire

- Les problèmes de santé mentale et de toxicomanie sont monnaie courante dans notre société
- Les athlètes ne sont pas épargnés
- L'étendue réelle du problème dans cette population demeure inconnue
- Nous disposons d'outils d'évaluation
- L'évaluation **PEUT** donner lieu à des changements dans les systèmes et chez les individuels (si la volonté est présente)

Résilience et sport

@HIGHFIVE_Canada
#bestway2play



The best way to play™

Le mur du bien-être



- Que faire pour favoriser sa propre santé mentale?
 - Inscrivez toutes les idées qui vous viennent à l'esprit sur des autocollants que vous apposerez sur le « mur du bien-être ».

À VOUS de jouer!



- Une bonne santé mentale ne peut s'épanouir dans un environnement négatif!
- Réfléchissez aux mesures que vous pouvez prendre immédiatement avec le personnel et les bénévoles pour favoriser **une bonne santé mentale.**

Qu'est-ce que le programme HIGH FIVE®?



Le programme HIGH FIVE est la seule norme canadienne exhaustive d'assurance de la qualité en matière de loisirs et de sports pour enfants.



L'importance de la qualité...



- La recherche démontre que les individus ont davantage tendance à demeurer actif pour la vie s'ils vivent une expérience positive dans les sports et loisirs au cours de leur enfance; voilà pourquoi la qualité est importante.

Principes et lignes directrices de conception



Un adulte attentionné **Des amis**



Jouer



Maîtrise



Participation



**Approprié
sur le plan du développement**



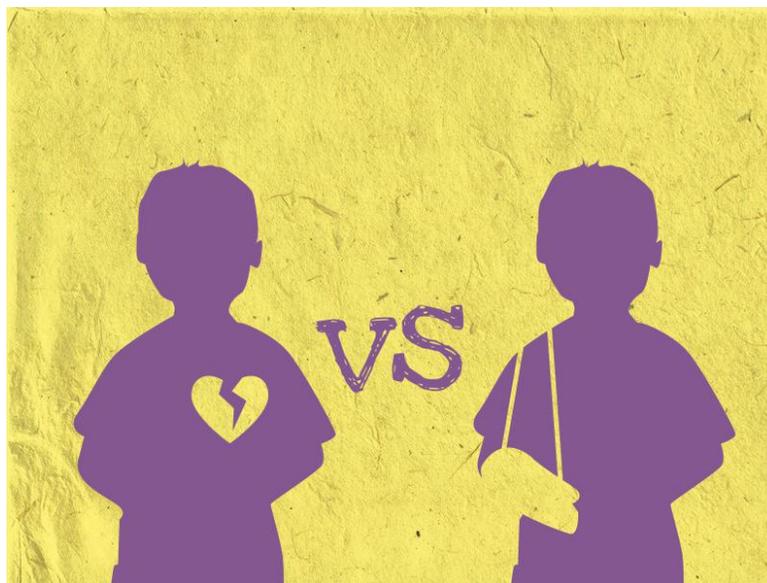
Sécuritaire



**Ouverture
à la diversité et au caractère unique**



Sécurité émotionnelle – Le besoin



- La santé mentale est tout aussi importante que la santé physique

Résilience et loisirs : rapport sommaire



- Étude publiée en novembre 2014
- Analyse du lien entre la résilience chez l'enfant et les loisirs
- Les rapports avec un adulte attentionné et des amis figuraient au nombre des principales constatations [#bestway2play](#)

Rapport comparatif



	Défi important	Défi modéré	Force modérée	Force importante		
Force %	Compétences fondamentales	0	25	50	75	100
85% 89%	<u>Aptitude fondée sur les forces</u>					
Différence dans le pourcentage	4	Changement de pourcentage : 27		Augmentation		
64% 71%	<u>Compétence émotionnelle</u>					
Différence dans le pourcentage	7	Changement de pourcentage : 19		Augmentation		
97% 100%	<u>Connexité sociale</u>					
Différence dans le pourcentage	3	Changement de pourcentage : 100		Augmentation		
96% 99%	<u>Sens moral</u>					
Différence dans le pourcentage	3	Changement de pourcentage : 75		Augmentation		
81% 89%	<u>Adaptabilité</u>					
Différence dans le pourcentage	8	Changement de pourcentage : 42		Augmentation		
91% 92%	<u>Gestion de l'ambiguïté</u>					
Différence dans le pourcentage	1	Changement de pourcentage : 11		Augmentation		
96% 96%	<u>Inclusion et Responsabilité</u>					
Différence dans le pourcentage	0	Changement de pourcentage : 0		Aucun changement		

Principales constatations relatives aux compétences fondamentales :

- Une amélioration a été constatée sur tous les plans entre la situation antérieure et la situation postérieure, sauf pour le rôle d'intermédiaire et la responsabilité (Agency and Responsibility).
- Du travail est particulièrement nécessaire dans le domaine de la compétence émotive (Emotional Competence) afin de renforcer l'empathie.
- Les liens sociaux (Social Connectedness) étaient la plus grande force pour toutes les caractéristiques.
- L'amélioration la plus marquée des caractéristiques a été enregistrée pour l'adaptabilité (Adaptability) qui aide les enfants à réussir, peu importe les circonstances

Résultats



Il y a un lien entre les loisirs et la résilience...

qui s'explique par les relations étroites créées dans ce contexte!

Voici où vous intervenez!



Vous créez aussi
d'importantes relations!
Et vous avez la possibilité de
favoriser intentionnellement
la résilience!

L'engagement par l'acquisition de traits de caractère fondamentaux



- **Est coopératif** – peut s'entendre avec les autres
- **Fait face aux situations** – peut gérer le stress avec succès
- **Sait s'adapter** – a de bonnes compétences de résolution des problèmes, peut apprendre de ses erreurs
- **Est sociable** – agit de façon appropriée et amicale dans un contexte social
- **Est responsable** – reconnaît la différence entre le bien et le mal
- **Est optimiste** – entrevoit l'avenir d'un œil positif
- **A confiance** – peut aisément exprimer ses émotions d'une manière positive

L'engagement par l'acquisition de traits de caractère fondamentaux



- **Coopératif**

- Capacité de s'entendre avec les autres

- **Stratégies pour améliorer la coopération**

- Demander aux enfants de proposer des stratégies pour l'inclusion sociale, l'appartenance et la responsabilité
- Établir un code de déontologie en collaboration avec les enfants participant à des programmes
- Reconnaître périodiquement le rôle des participants, des leaders et des entraîneurs qui font preuve d'un sens de la coopération

L'engagement par l'acquisition de traits de caractère fondamentaux



- **Capacité de faire face aux situations**
 - Capacité de gérer le stress avec succès
- **Stratégie visant à améliorer la capacité de faire face aux situations**
 - Apprendre à connaître les enfants et le stress qu'ils vivent
 - Encourager les enfants à faire la distinction entre les aspects de leur vie sur lesquels ils peuvent exercer leur emprise et les autres aspects
 - Aider les enfants à établir un ordre de priorité entre les divers domaines qui doivent retenir leur attention et les encourager à prendre des mesures en conséquence

L'engagement par l'acquisition de traits de caractère fondamentaux



- **Capacité d'adaptation**

- Bonnes compétences en résolution des problèmes, capacités d'apprendre de ses erreurs

- **Stratégies pour améliorer la capacité d'adaptation**

- Créer une culture qui encourage la curiosité, le plaisir d'apprendre et l'ouverture d'esprit
- Encourager les enfants à poser des questions
- Intégrer de la souplesse dans le plan de programmation

L'engagement par l'acquisition de traits de caractère fondamentaux



- **Sociable**

- Agir de façon appropriée et amicale dans un contexte social

- **Stratégies pour améliorer la sociabilité**

- Donner des occasions amusantes d'interaction
- Créer une campagne de sensibilisation à l'importance de l'amitié et des relations positives (c'est-à-dire une semaine de l'amitié)
- Jumeler des participants vulnérables à des pairs mentors ou collaborer avec des organismes de mentorat locaux

L'engagement par l'acquisition de traits de caractère fondamentaux



- **Responsabilité**

- Capacité de distinguer le bien du mal

- **Stratégies pour améliorer la responsabilité**

- Les enfants qui sont vulnérables dans ce domaine prennent des décisions basées sur l'instinct de survie et la peur
- Donner des occasions de croissance et de mentorat
- Soutenir ces possibilités au moyen des conseils et de l'encouragement d'un adulte attentionné

L'engagement par l'acquisition de traits de caractère fondamentaux



- **Optimiste**
 - Possède une vision positive de l'avenir
- **Stratégies pour accroître l'optimisme**
 - Demander aux enfants de lire et d'écrire des histoires qui les incitent à réfléchir aux émotions et aux expériences des autres
 - Discuter d'événements actuels qui peuvent être la source de stress ou de craintes quant à l'avenir et laisser les enfants exprimer leurs émotions
 - Discuter des mesures qu'ils peuvent prendre localement en réponse à ces inquiétudes

L'engagement par l'acquisition de traits de caractère fondamentaux



- **Confiance**
 - Pouvoir aisément exprimer ses émotions de manière positive
- **Stratégies pour accroître la confiance**
 - Demander aux enfants d'inscrire un exemple de réussite ou de gratitude dans un journal (dessiner ou décrire trois choses qu'ils ont bien réussies ou pour lesquelles ils sont reconnaissants aujourd'hui)
 - Adapter les jeux pour y intégrer un encouragement réciproque positif (en d'autres termes, faire en sorte que les autres reconnaissent les points forts)
 - Reconnaître l'échec comme une étape nécessaire et positive vers le succès

Stratégie visant à consolider les points forts des enfants



- Attention apportée à l'autoréglementation
- Mettre en pratique les stratégies de gestion du stress
- Renforcer les capacités de raisonnement
- Favoriser le sens critique
- Renforcer la confiance
- Entretenir une perspective positive
- Confier des responsabilités
- Encourager la participation
- Rendre acceptable de demander de l'aide
- S'informer au sujet de la santé mentale
- Aborder la question de la stigmatisation

Renforcer la santé mentale des enfants



- Nouvelle formation conçue par l'Association canadienne pour la santé mentale
- Formation offerte par l'entremise de fournisseurs autorisés de HIGH FIVE partout au Canada

Renforcer la santé mentale des enfants



- Aider toute personne œuvrant auprès des enfants à favoriser une santé mentale positive
- Aider les enfants et les parents à obtenir de l'aide supplémentaire au besoin

Autres formes de soutien



HIGH FIVE Favoriser la santé mentale pour la santé des enfants

- Modules de formation en ligne gratuits suivant les cours de leader de première ligne/d'entraîneur (principes de développement sain des enfants, HIGH FIVE Sport)
- Ouvre de nouveaux horizons pour le développement d'enfants en santé
- Comprend une ressource téléchargeable pour un soutien supplémentaire

Merci de votre participation!



LJ Bartle
Directrice
Norme nationale HIGH FIVE®

1.888.222.9838.
info@HIGHFIVE.org
www.HIGHFIVE.org

@HIGHFIVE_Canada
#bestway2play

Le sport et la santé mentale

Colin Higgs
John Cairney
LJ Bartle





On dit que le sport est amusant... mais l'est-il vraiment?

La grande question

- Participer à un sport : est-ce bénéfique ou néfaste pour la santé mentale?
- Lorsque c'est bénéfique, quel est le mécanisme?
- Lorsque c'est néfaste, quel est le mécanisme?

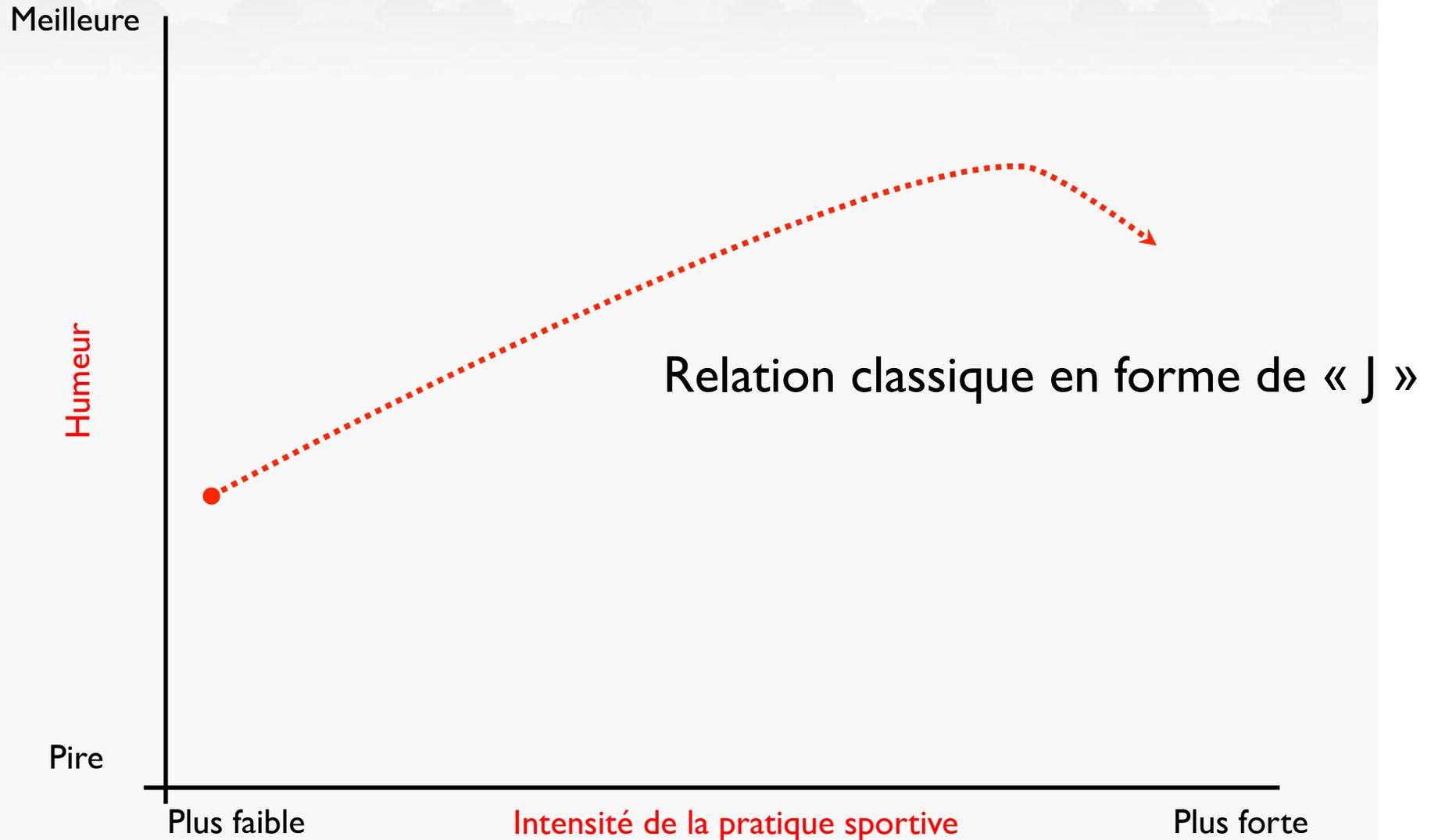
Vue d'ensemble de la santé mentale

- Étude de la British Olympic Association portant sur les « multimédaillés d'or olympiques »
- Plus d'une médaille d'or dans plusieurs Jeux olympiques. La crème de la crème.
- Entrevues en profondeur

Constataions (British Olympic Association)

- **TOUS** les multimédaillés
 - Ont commencé à pratiquer leur sport à la suite d'un important revers ou traumatisme :
 - Une maladie grave
 - Le décès d'un membre de la famille ou d'un parent
 - Un divorce ou autre
 - Le sport serait ainsi un mécanisme d'adaptation ou un refuge - quelque chose ayant une influence positive

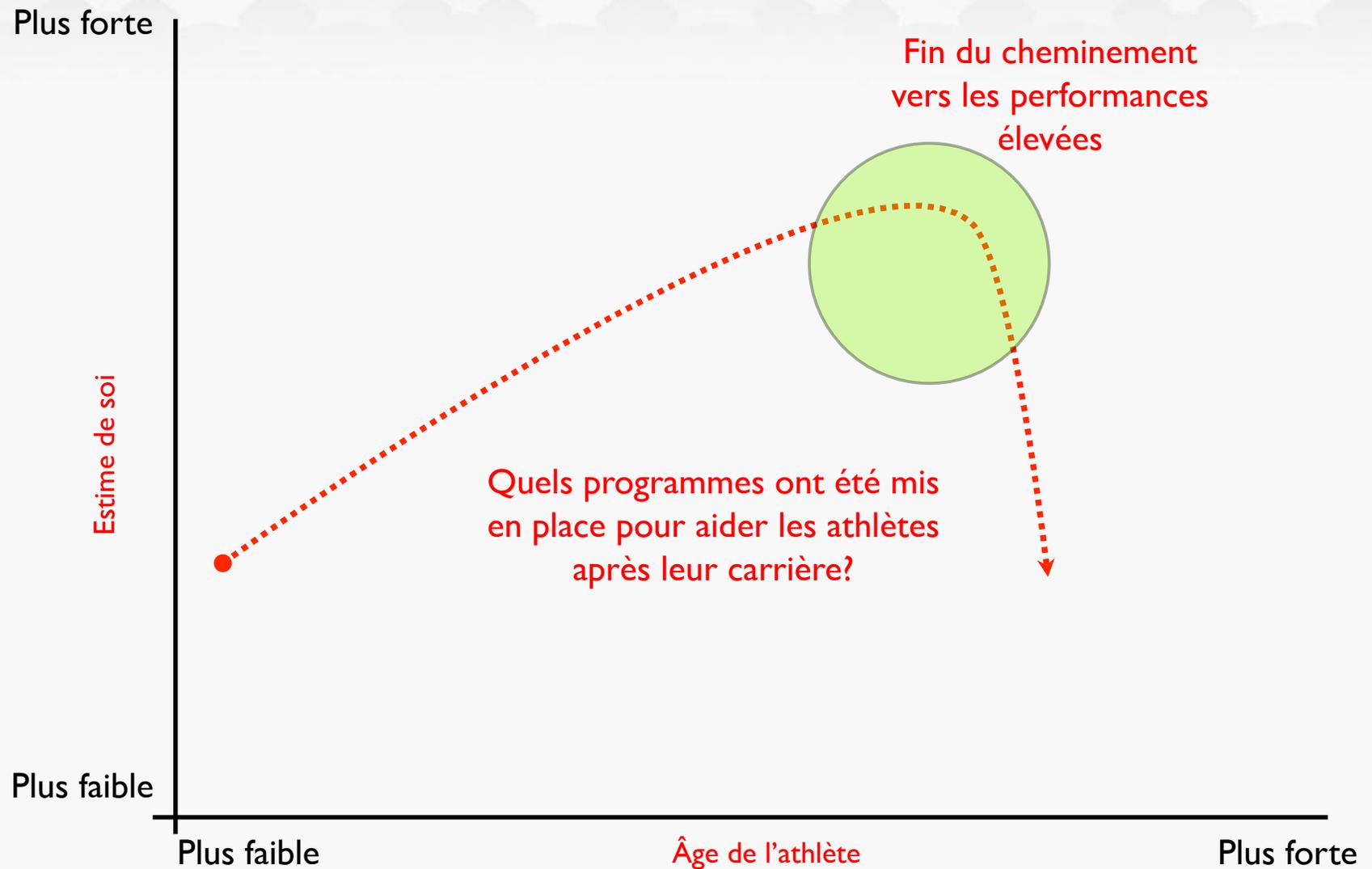
Activité physique et humeur



Santé mentale et dépistage des sportifs talentueux

- Le dépistage rapide des sportifs talentueux et les programmes scolaires de type « sport-études » peuvent s'avérer problématiques.
- Auto-identification durant un jeune âge en tant qu'« athlète », le concept de soi (estime de soi) et sa propre valeur étant liés à cette identité.
 - Retrait d'autres activités (éducatives)
 - Attentes élevées par rapport à la **réussite** constante
- Faible taux de conversion depuis les programmes de dépistage des jeunes sportifs vers les niveaux de performance les plus élevés

Dépistage des sportifs talentueux et santé mentale



Santé mentale et physique

- Préoccupations croissantes au sujet des conséquences négatives à long terme, tant physiques que mentales, de l'encéphalopathie traumatique chronique
- Particulièrement courante dans les sports suivants :
- Football américain et soccer
- Hockey sur glace
- Lutte professionnelle
- ...



Meneuses de claque

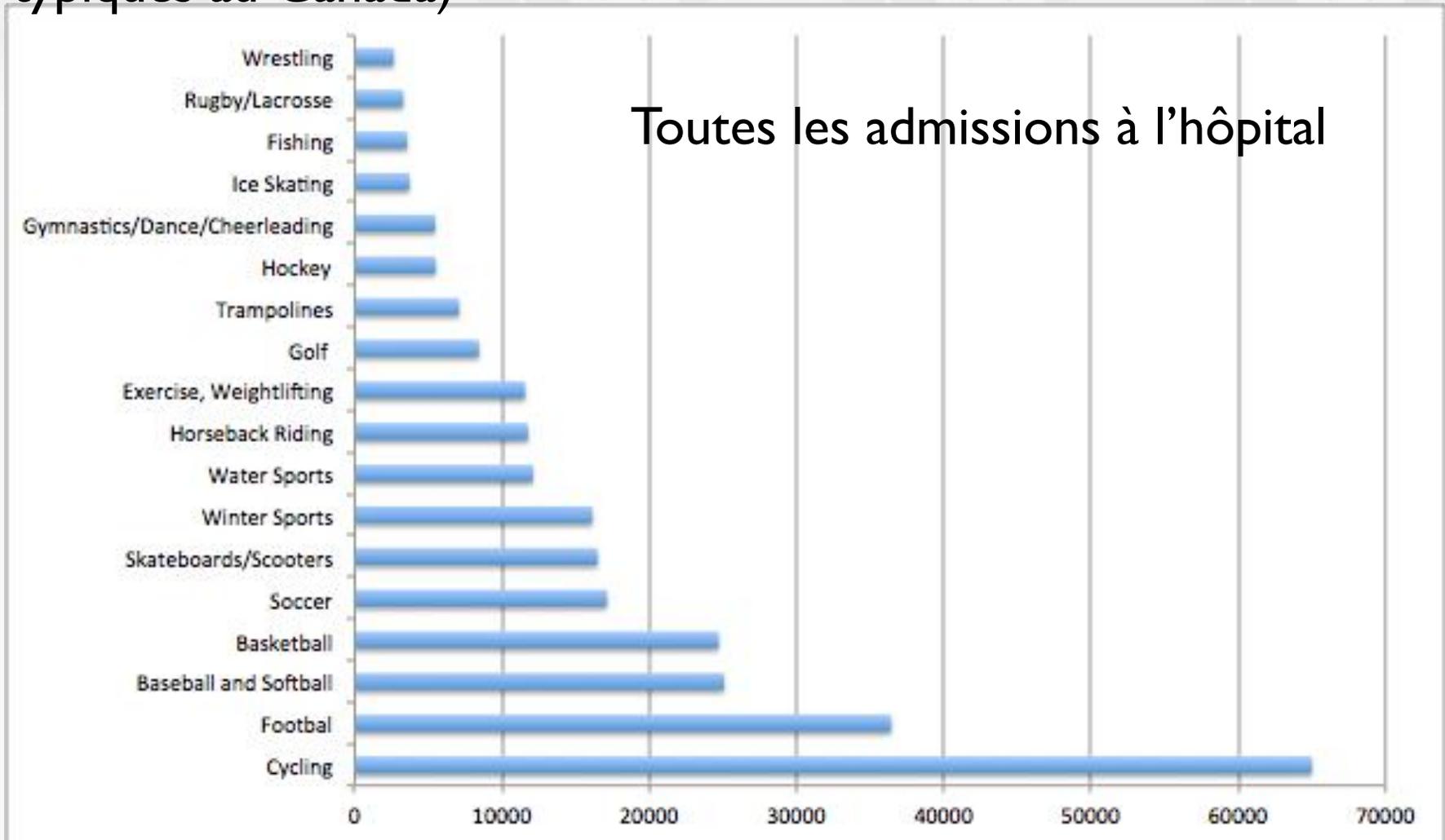


Nous connaissons les dangers physiques d'une blessure à la tête

Et les blessures à la tête sont courantes...

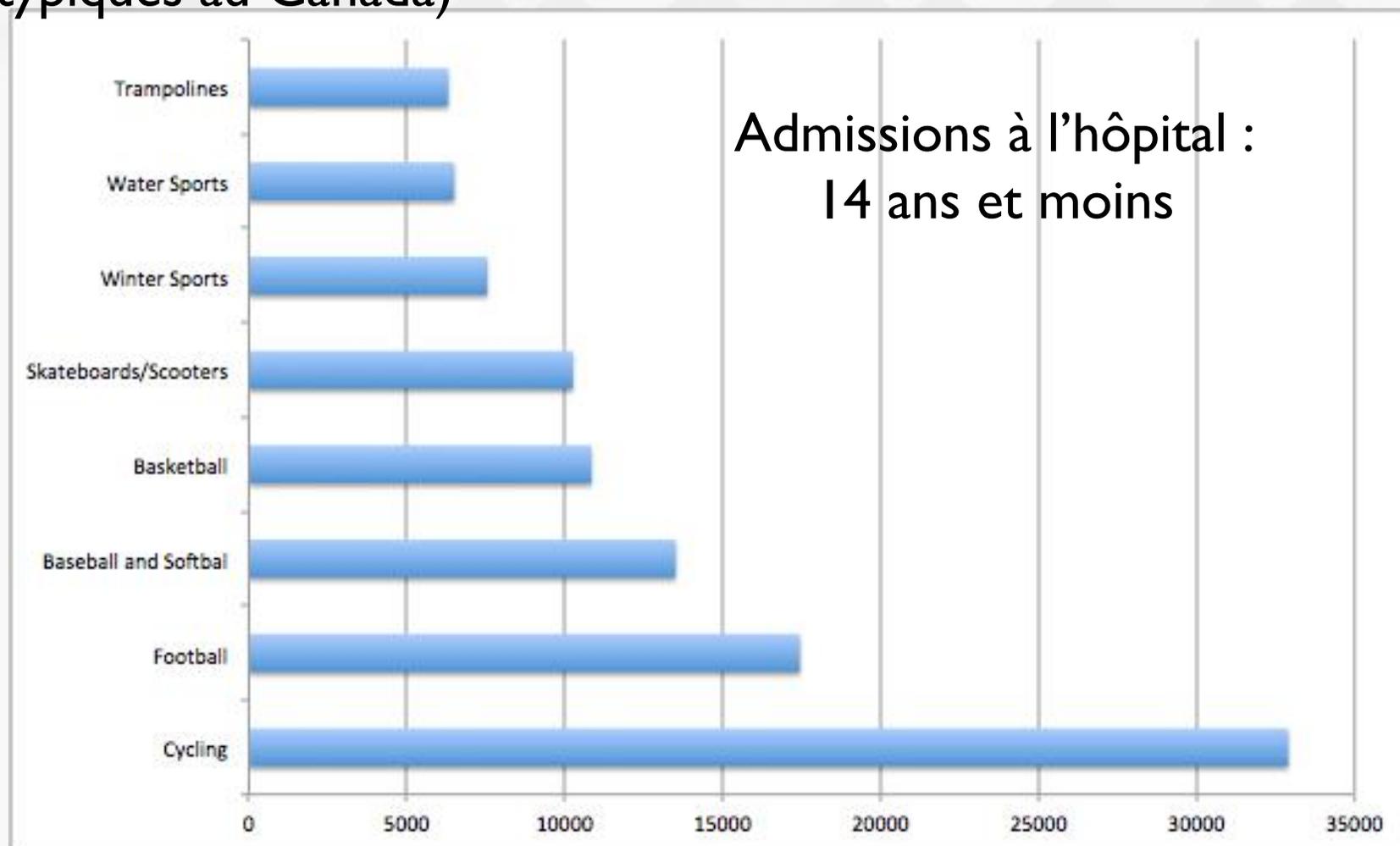


Données américaines (à diviser par 10 pour obtenir les valeurs typiques au Canada)



<http://www.brainandspinalcord.org/brain-injury/statistics.html>

Données américaines (à diviser par 10 pour obtenir les valeurs typiques au Canada)



<http://www.brainandspinalcord.org/brain-injury/statistics.html>

Problèmes à long terme : blessures à la tête

- Les anciens joueurs de la NFL ont obtenu des scores plus élevés en dépression que les groupes de contrôle.
- Potentiellement lié aux commotions cérébrales
- Anomalies de la substance blanche

Selon les estimations de la NFL, environ 6 000 de ses anciens joueurs souffriront d'incapacités comme [la maladie d'Alzheimer](#) ou la démence dans les décennies à venir.

Neuroimaging of Cognitive Dysfunction and Depression in Aging

Retired National Football League Players ORATUT

John Hart, fils, MD; Michael A. Kraut, MD, Ph. D.; Kyle B. Womack, MD; Jeremy Strain, B. Sc.; Nyaz Didehbani, Ph. D.;

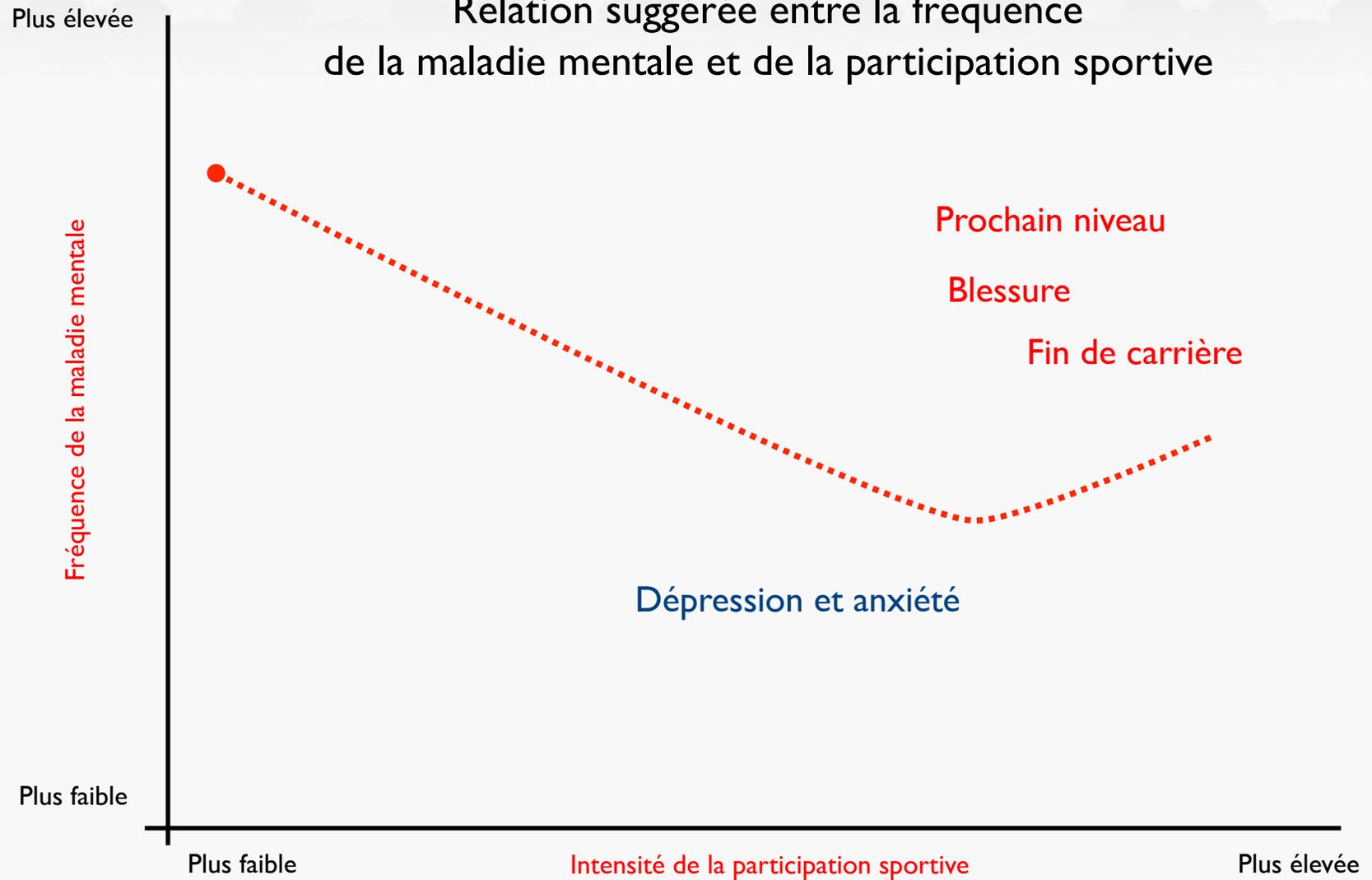
Elizabeth Bartz, Ph. D.; Heather Conover, B. Sc.; Sethesh Mansinghani, B. Sc.; Hanzhang Lu, Ph. D.; C. Munro Cullum, Ph. D.

Problèmes de santé mentale dans le sport non liés à un traumatisme cérébral

- Dans l'ensemble, les athlètes semblent avoir des problèmes de santé mentale :
 - À environ la même fréquence que la population en général
 - À une fréquence légèrement inférieure à la population en général
 - À une fréquence légèrement supérieure à la population en général

Y a-t-il une raison expliquant ces constatations contradictoires?

Relation suggérée entre la fréquence de la maladie mentale et de la participation sportive

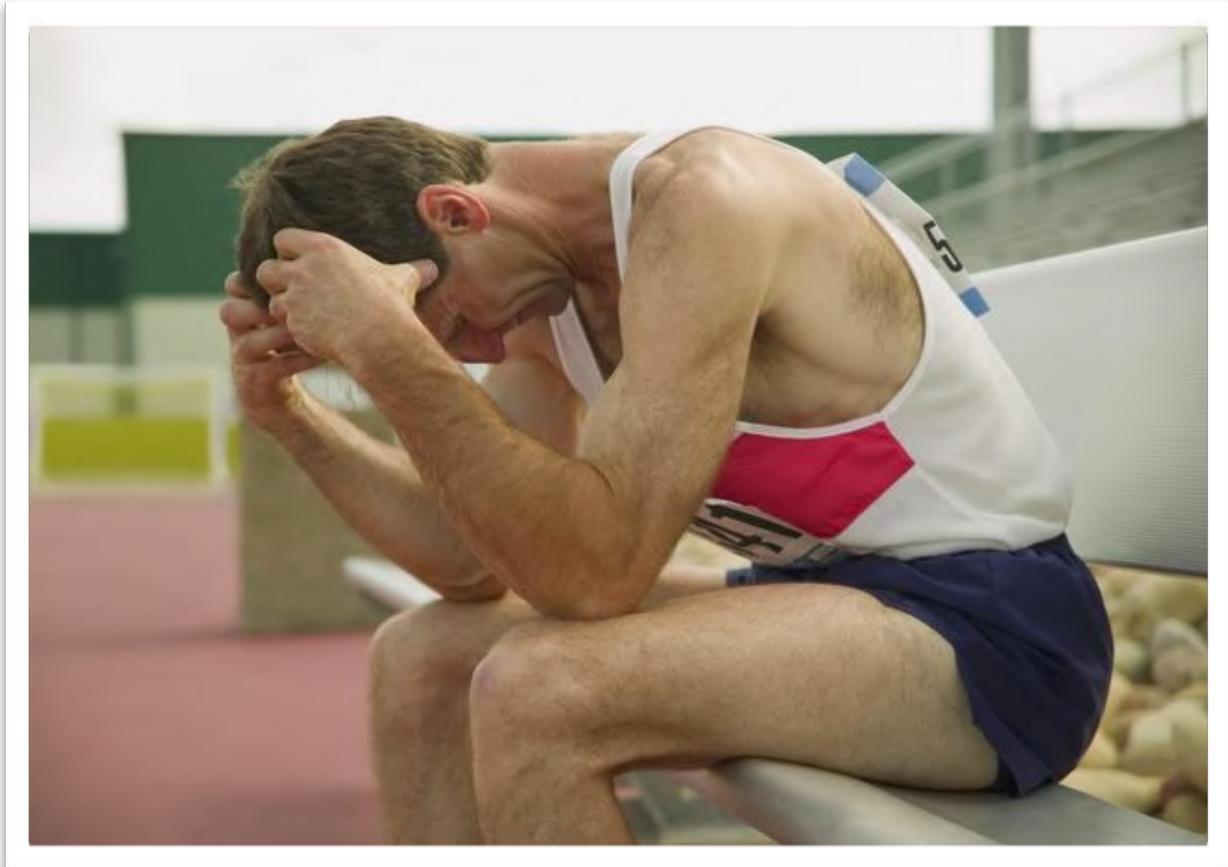


Aussi, être un athlète a des conséquences

- Environ 46 % des athlètes d'élite* ont été aux prises à un certain moment avec un ou plusieurs problèmes de santé mentale
 - 27,2 % Dépression
 - 22,8 % Troubles alimentaires
 - 7,1 % Trouble d'anxiété généralisée
 - 4,5 % Trouble panique
- Le niveau de dépression et de trouble d'anxiété généralisée est considérablement plus élevé chez les athlètes blessés

*The mental health of Australian elite athletes. J Science & Med in Sport.
Avril 2014.A. Gulliver et coll. 224 athlètes étudiés

Surentraînement et dépression



Scénario I

Un médecin constate qu'une patiente souffre de fatigue depuis plusieurs semaines. Elle a de plus en plus de difficulté à accomplir ses tâches quotidiennes, manque de motivation et d'énergie et est irritable et découragée. Elle a du mal à dormir, est fréquemment en retard à ses rendez-vous, n'est plus aussi efficace dans son travail et ses autres fonctions et a subi plusieurs blessures mineures, maux de tête et maux de dos.

La plupart des médecins considéreraient qu'il s'agit d'un cas classique de dépression

Scénario 2

Un médecin constate qu'une patiente souffre de fatigue depuis plusieurs semaines. Elle a de plus en plus de difficulté à suivre son **entraînement** quotidien, **manque de motivation** et **d'énergie** et est **irritable et découragée**. Elle a **du mal à dormir**, est fréquemment en retard à son **entraînement**, n'est plus aussi efficace dans **son entraînement et ses compétitions** et a subi plusieurs **blessures mineures, maux de tête et maux de dos**.

Dans le domaine du sport, les mêmes symptômes sont perçus comme un cas classique de **surentraînement**

Dépression ou surentraînement?

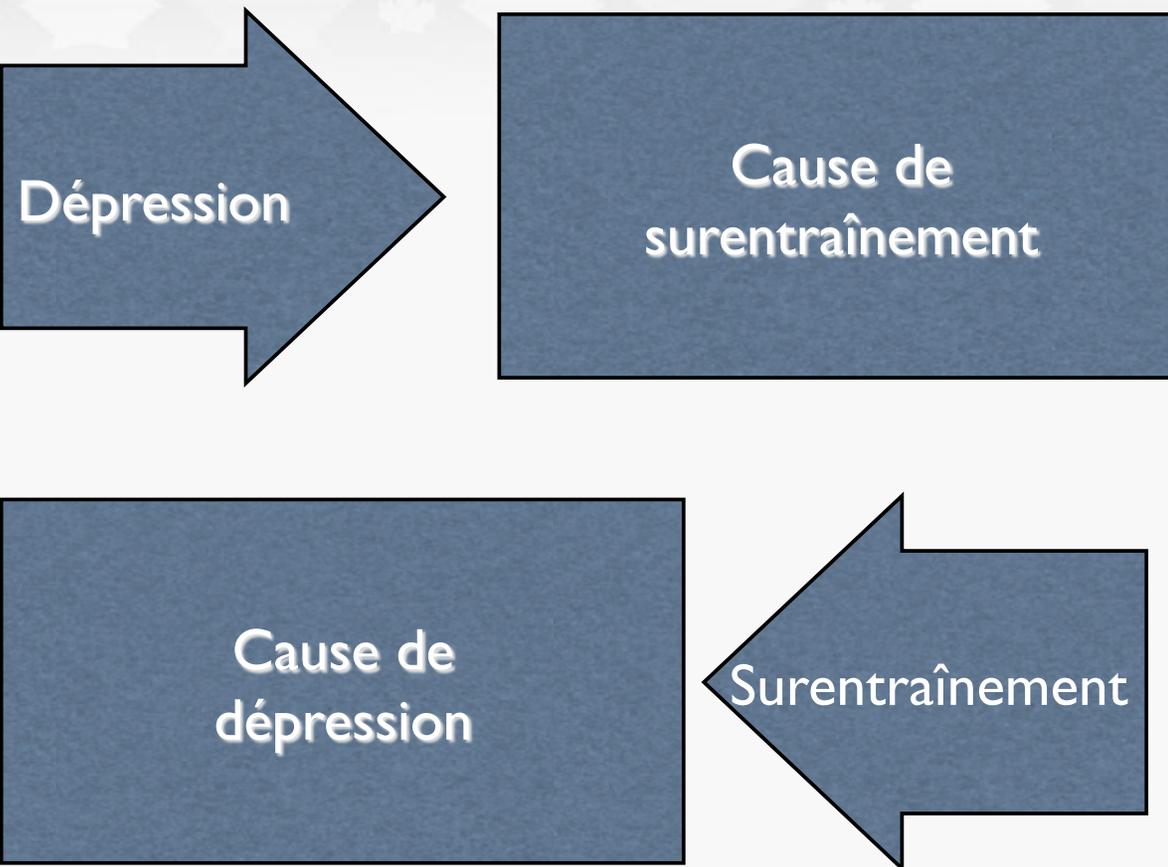
- Les symptômes sont presque identiques.
- Changements biologiques, hormonaux et métaboliques presque identiques.
- Changements immunologiques presque identiques.
- Ces changements sont dans les deux cas liés à une fatigue du système nerveux central associée à de très légers changements dans les niveaux des neurotransmetteurs dans le corps et dans le cerveau.
- Dans les deux cas, des niveaux élevés d'hormones de stress sont sécrétés.

Ces deux situations sont toutefois traitées différemment

Surentraînement et dépression*

- Les athlètes peuvent fournir des témoignages éloquentes quant à l'aide que les antidépresseurs apportent en situation de surentraînement.
- Comme le surentraînement ressemble à une dépression et réagit aux mêmes médicaments, nous devrions sérieusement envisager de le considérer comme une forme de dépression et non simplement comme une raison de changer les routines d'entraînement.

*The stigmatization and denial of mental illness in athletes. T. Schwenk. British Journal of Sports Medicine, 2000, 34:4-5



Situations propices à la maladie mentale

- Se démarquer – passer au prochain niveau
- Lorsque la performance ne s'améliore pas
- Après une blessure, blessure récurrente
- À la veille de la retraite, au moment de la retraite ou par la suite

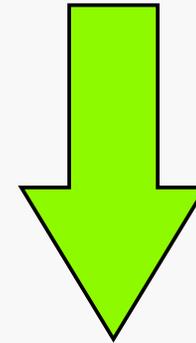
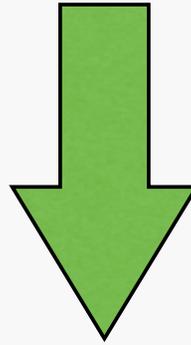
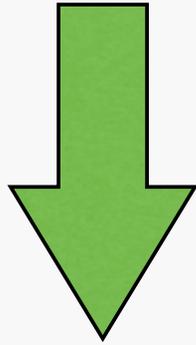
Souvent en raison de l'identité construite en tant qu'« athlète ». Avoir trop investi dans cette identité, sans aucune autre identité pour la remplacer.

À long terme

Commotions cérébrales

Perte d'identité

Surentraînement



Dépression

Les principales différences entre les athlètes et les groupes de contrôle ont été observées dans des rapports sur des problèmes de **concentration** (respectivement 53 % contre 19 %), des **changements dans l'appétit** (47 % contre 13 %), la **perte d'énergie** (60 % contre 29 %), le **sommeil** (57 % contre 26 %) et la **libido** (43 % contre 16 %).

Autres problèmes de santé mentale

- Conséquences des agressions émotives, physiques ou **sexuelles** dans le sport.

Selon une étude réalisée en 2002 en Australie et portant sur des athlètes de niveau club et élite, **31 % des athlètes de sexe féminin et 21 %** des athlètes de sexe masculin ont subi une **agression sexuelle** au cours de leur vie.

Parmi eux, **41 % des femmes et 29 % des hommes ont fait état d'une agression sexuelle commise dans le milieu du sport.** Les auteurs ont conclu que le risque d'être victime d'une agression sexuelle était d'environ 50 % pour le niveau élite et de 25 % pour le niveau club.

Hartill, M., « The sexual abuse of boys in organized male-sports. » *Men and Masculinities* (février 2008).

Qu'en est-il des sports?

- Protocole relatif aux commotions - une **NÉCESSITÉ**
 - Identification
 - Retour au jeu
- Modification des règles afin de réduire la fréquence des commotions cérébrales
- Soutien aux athlètes pendant des périodes de transition critique

Qu'en est-il des sports?

- Changer les mentalités des entraîneurs quant aux aspects suivants :
 - Être capable d'en prendre
 - Surentraînement
 - Éradiquer la stigmatisation associée à maladie mentale et à la recherche d'aide, en particulier dans les sports d'équipe « macho ».

N'oubliez pas :

- Certains sports causent des problèmes de santé mentale importants, en particulier
 - l'anorexie
 - Les sports misant sur l'esthétique ou basés sur le poids
 - Femmes
 - Problèmes d'image corporelle
 - Hommes et femmes

Boule de cristal... l'avenir

- Les organismes nationaux de sport pourraient être reconnus responsables d'avoir créé un environnement accentuant les maladies mentales, en particulier au niveau des équipes nationales et élite.
- Si nous ne réagissons pas aux problèmes de santé mentale associés aux sports de haut niveau - en particulier les commotions cérébrales - les parents seront de moins en moins nombreux à permettre à leur enfant d'y prendre part.

Mais, par-dessus tout

- Il faut encourager les athlètes à témoigner de leur vécu
- Un grand merci donc aux précurseurs :
 - Clara Hughes - Canada - cyclisme et patinage
 - Clarke Carlisle - soccer - Royaume-Uni
 - Mike Yardy - cricket - Royaume-Uni

- Association canadienne pour la santé mentale www.cmha.ca/
- Le sport et la santé mentale www.mind.org.uk
- Bell Cause pour la cause <http://cause.bell.ca/fr//>