

**NATATION
ARTISTIQUE
CANADA*
ARTISTIC
SWIMMING**

**LIGNES DIRECTRICES
SUR L'IMAGE
CORPORELLE POSITIVE**



INTRODUCTION ET CONTEXTE

Natation Artistique Canada s'engage à favoriser une culture du sport qui priorise la sécurité et le bien-être psychologique et physique des athlètes, ainsi que la réussite des performances. Une culture de sport sécuritaire et inclusif vise également le bien-être des autres membres participants, y compris les entraîneurs, les officiels, les bénévoles, les administrateurs du sport et le personnel de soutien supplémentaire intégré dans l'environnement sportif et interagissant avec celui-ci

Conformément à cet objectif, une composante essentielle des objectifs de Natation Artistique Canada visant à mettre en œuvre des politiques et des pratiques entourant le sport sécuritaire consiste à aborder spécifiquement les défis que rencontrent les athlètes en matière d'image corporelle et le risque de troubles de l'alimentation. Les lignes directrices sur l'image corporelle positive sont conçues en vue d'établir une compréhension claire parmi tous les membres de la communauté de Natation Artistique Canada (i) des risques d'expériences d'image corporelle négative auxquels les athlètes peuvent être exposés dans le cadre du sport, (ii) des exigences physiologiques uniques imposées aux athlètes de la natation artistique et des considérations nutritionnelles associées, et (iii) des politiques et pratiques adaptées pour soutenir une image corporelle positive, un environnement sportif sécuritaire et prévenir les résultats négatifs.

Il est de plus en plus admis que les expériences sportives positives facilitent les performances et que les athlètes sont exposés à des risques liés à une image corporelle négative qui peut avoir de profondes répercussions émotionnelles, sociales et physiques. Cette prise de conscience fait de la promotion de cultures sportives dans lesquelles une image corporelle positive est activement cultivée une priorité essentielle. Il est nécessaire d'accorder une attention particulière à ces questions, notamment dans les sports où l'accent traditionnel mis sur le poids et la forme du corps est ancré dans le système d'évaluation, et est donc perçu comme étant lié aux résultats de la performance, comme c'est le cas pour la natation artistique.

Les exigences physiques et esthétiques imposées aux athlètes de natation artistique sont complexes. Le système de jugement à multiples facettes au sein de ce sport implique l'évaluation des compétences techniques, de la synchronisation et de l'impression artistique, dans lequel l'accent mis sur l'apparence esthétique et l'appariement des physiques entre membres de l'équipe est indéniable (Robertson & Mountjoy, 2018). Il faut reconnaître l'attention et les pressions accrues liées à la composition corporelle, à l'apparence, au poids et à la forme que ce contexte peut imposer aux athlètes et aux entraîneurs. En outre, le langage, le comportement et les autres pratiques des entraîneurs, des membres de la famille, des officiels, des juges, des bénévoles et du personnel de soutien intégré peuvent avoir un impact important sur les perceptions et les comportements des athlètes à l'égard de leur corps. Par conséquent, il est nécessaire que tous les participants des milieux d'entraînement et de compétition de la natation artistique soient conscients des risques pour la santé physique et psychologique que peuvent poser certaines pratiques axées sur le corps, ainsi que de la communication, des comportements et des politiques qui favorisent une image corporelle positive et protègent contre la vulnérabilité aux troubles de l'alimentation.

JUSTIFICATION

Les lignes directrices sur l'image corporelle positive sont destinées à être utilisées comme ressource éducative ainsi qu'à être appliquées activement dans les environnements d'entraînement et de compétition de la natation artistique au Canada, pour tous les âges et tous les niveaux de compétition. Il est reconnu que la recherche dans les domaines de l'image corporelle, des troubles de l'alimentation et des troubles de l'alimentation dans le sport continue de se développer, et ce document continuera d'évoluer au fur et à mesure que de nouvelles connaissances et idées seront générées dans le domaine. Les lignes directrices visent à établir une base pour garantir que la natation artistique puisse offrir une expérience sportive sécuritaire et positive qui permette à tous les participants de s'épanouir et d'atteindre leurs performances et leur potentiel personnel. On s'attend à ce que tous les intervenants, y compris Natation Artistique Canada, s'engagent activement et alignent leurs pratiques sur les recommandations décrites dans le présent document.

IMAGE CORPORELLE

L'image corporelle comprend les pensées, les perceptions, les croyances et les attitudes d'un individu à l'égard de son apparence physique, y compris son poids, sa forme et sa taille (Cash, 2004). L'image corporelle peut être positive ou négative, et l'accent est mis tout au long de ces lignes directrices sur la façon de favoriser une image corporelle positive chez les athlètes de natation artistique et d'évoluer vers une culture sportive qui promeut l'inclusion corporelle.

Une image corporelle positive est un respect général et une vision positive de son corps qui comprend a) l'appréciation de son apparence et de ses fonctions, b) l'acceptation et l'admiration de son corps, c) le sentiment de confiance en son corps, d) et l'accent mis sur ses atouts physiques plutôt que sur ses imperfections (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). L'accent mis sur l'appréciation du corps, c'est-à-dire l'appréciation de la fonctionnalité et de la santé du corps (Tylka & Wood-Barcalow, 2015), est également un concept pertinent pour les athlètes, un groupe dans lequel des exigences élevées sur la capacité et le fonctionnement du corps sont inhérentes.

Une image corporelle positive est associée à des avantages pour la santé physique et psychologique, notamment des comportements de soins personnels et une meilleure estime de soi. Elle protège également contre des résultats négatifs tels que les symptômes dépressifs, l'insatisfaction corporelle et la recherche de la minceur, qui sont des facteurs psychologiques pouvant motiver des comportements diététiques néfastes et des troubles de l'alimentation (Gillen, 2015). L'appréciation du corps est positivement liée à l'alimentation intuitive (faire des choix



alimentaires en fonction des besoins du corps sans être influencé par la culture des régimes), à l'autocompassion, aux émotions positives et aux comportements adaptatifs liés à la santé (Hahn oh et al., 2012; Homan & Tylka, 2015; Tylka & Kroon Van Diest, 2013). Malheureusement, les athlètes pratiquant des sports esthétiques peuvent être enclins à avoir une image corporelle négative en raison des pressions accrues pour se conformer à un idéal corporel spécifique, et pour la plupart inatteignable (Greenleaf et al., 2009). Une image corporelle négative est associée à un risque accru de détresse émotionnelle, à une faible estime de soi et à des attitudes alimentaires désordonnées (Verplanken & Velsvik, 2008).

Faire face aux circonstances liées à l'image corporelle des athlètes, à l'apparence physique, à la gestion du poids et aux performances peut s'avérer difficile et complexe. Il est peu probable qu'une approche simple ou "unique pour tous" soit appropriée. Cependant, pour lutter contre les pratiques et les attitudes enracinées à l'égard du corps des athlètes qui peuvent mettre en danger leur santé physique et mentale, il est essentiel de prendre en compte les risques spécifiques aux athlètes de natation artistique, les pratiques de communication, de langage et d'évaluation qui influencent l'image corporelle, ainsi que les concepts clés de la nutrition et de la performance pour comprendre les recommandations présentées dans ces directives. Voir l'annexe B pour un résumé des directives incluses dans le présent document et des exemples supplémentaires sur la manière de prévenir une image corporelle négative dans le contexte sportif.

DES SPORTS JUGÉS ESTHÉTIQUEMENT

Les athlètes qui pratiquent des sports jugés esthétiquement, notamment la natation artistique, la gymnastique et le patinage artistique, sont plus susceptibles d'avoir une image corporelle négative, d'être insatisfaits de leur corps, de souffrir de troubles de l'alimentation et d'être diagnostiqués cliniquement (Taek, 2005; Douka et al., 2008; Ferrand et al. 2007). Le jugement esthétique fait référence au concept selon lequel l'apparence du corps, y compris le poids et la forme, est perçue comme pertinente pour les résultats clés de la performance sportive. Bien que la forme du corps ne soit pas explicitement identifiée comme un élément jugé dans une performance de natation artistique, la synchronisation globale, et donc l'uniformité entre les corps au sein d'une équipe, est pertinente pour l'impression artistique globale de la performance. Ces circonstances peuvent contribuer à des cultures au sein des environnements d'entraînement et de compétition dans lesquelles l'apparence et la composition corporelle deviennent un point de mire pour les entraîneurs et les athlètes (Robertson et al., 2014). À leur tour, ces circonstances contribuent au risque d'attitudes et de comportements préjudiciables si les entraîneurs, les athlètes et les autres personnels de soutien ne sont pas sensibilisés à la mise en œuvre et à la gestion sécuritaire des pratiques axées sur le corps.

Outre l'influence que les résultats de la performance ont sur l'attention portée au poids et à la forme du corps dans les sports jugés esthétiquement, les maillots moulants et l'examen minutieux des entraîneurs, des juges, des membres de la famille et des pairs peuvent également avoir une influence significative sur l'image corporelle des athlètes (Petrie & Greenleaf, 2012). Les athlètes qui ne perçoivent pas leur corps ou leur apparence comme répondant aux normes du sport ou aux attentes des personnes influentes dans l'environnement sportif peuvent avoir une image corporelle négative et les répercussions physiques et psychologiques associées.



RISQUES DE DÉVELOPPEMENT DE TROUBLES DE L'ALIMENTATION ET DE TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Il est important de reconnaître le risque pour les athlètes de développer des troubles de l'alimentation et des troubles du comportement alimentaire pour pouvoir prévenir ces conditions physiquement et psychologiquement néfastes et identifier les signes d'alerte afin que les athlètes puissent bénéficier d'un soutien pour accéder aux ressources de soins appropriées. Les troubles de l'alimentation se situent sur un continuum de gravité concernant les comportements alimentaires et liés à la nourriture inadaptés, ainsi que les préoccupations et la détresse psychologique associées au poids et à la forme du corps et à l'alimentation. Si les symptômes atteignent un seuil de gravité et de fréquence tel que des dommages physiques et psychologiques importants se produisent, un diagnostic de trouble de l'alimentation tel que l'anorexie mentale, la boulimie ou un autre trouble spécifié de l'alimentation et du comportement alimentaire peut être applicable (American Psychiatric Association, 2013). Les comportements alimentaires désordonnés courants comprennent l'alimentation restrictive, les régimes extrêmes, l'exercice excessif pour contrôler le poids et la forme, les vomissements, l'utilisation de laxatifs et la frénésie alimentaire. Outre les résultats physiques négatifs qui résultent de ces comportements (par exemple, une disponibilité énergétique insuffisante, un poids insuffisant, des dommages aux systèmes digestif et cardiovasculaire), les pensées et les émotions pénibles qui peuvent les motiver sont préoccupantes.

Une série de facteurs de risque dans le sport ont été liés au développement de pensées et de comportements alimentaires désordonnés chez les athlètes, notamment un style d'entraînement préoccupé par le poids et la forme du corps, les blessures, la pression liée à la performance

pour réguler le poids et la forme du corps, et le surentraînement (Bratland-Sanda & Sundgot-Borgen, 2013). Les conséquences de l'expérience des troubles de l'alimentation comprennent de graves effets physiques et psychologiques. Le retard de la puberté et un développement et une santé osseux inadéquats peuvent augmenter considérablement le risque de blessures musculosquelettiques, et la dépression, l'anxiété et le risque de suicide sont accrus (Melin et al., 2014; Mountjoy et al., 2018).

Malheureusement, les troubles de l'alimentation peuvent être très difficiles à identifier chez les athlètes, car les symptômes peuvent ne pas être visibles pour les autres et/ou peuvent être cachés pendant de longues périodes. En outre, dans les cultures sportives compétitives, on assiste souvent à la normalisation et à la validation de formes corporelles particulières, au renforcement de caractéristiques telles que la « maîtrise de soi » lorsqu'il s'agit de pratiques corporelles, et à l'accent mis sur une "alimentation saine" qui peut masquer des comportements restrictifs nuisibles.

Les principaux signes d'un athlète souffrant de troubles de l'alimentation ou de pensées et d'attitudes néfastes liées à l'image corporelle sont les suivants : règles alimentaires rigides ou hyper-concentration sur une « alimentation saine »; pensées et comportements perfectionnistes extrêmes; peur intense de prendre du poids; expressions verbales d'une image corporelle négative ou comparaison constante de son corps à celui des autres; mauvaise humeur; estime de soi semblant dépendre du poids, de la forme, de l'apparence et des performances sportives; perte de poids ou fluctuations de poids importantes; manque d'énergie, faiblesse et fatigue; évanouissements; refus de manger avec les autres; blessures osseuses fréquentes; alimentation inadéquate avant et/ou après l'entraînement et les compétitions; exercice ou entraînement excessif en dehors de l'entraînement sportif prévu. Voir l'annexe A pour des ressources supplémentaires concernant les troubles alimentaires chez les athlètes.



ÉVALUATIONS ET PRATIQUES LIÉES AU CORPS

Les évaluations de la composition corporelle impliquent la mesure des caractéristiques physiques, telles que la masse corporelle et les proportions de masse grasse et de masse musculaire, afin de fournir des informations sur les résultats. Les données recueillies dans le cadre d'une évaluation de la composition corporelle peuvent inclure la taille, le poids, la longueur des membres, la largeur des os, l'envergure des bras, les circonférences et/ou les plis de la peau, selon la méthode d'évaluation (Kasper et al., 2021).

L'objectif de l'évaluation de la composition corporelle dans le contexte sportif est un sujet sensible qui doit être soigneusement examiné en raison du potentiel des pratiques entourant les évaluations et les interprétations des données d'avoir un impact significatif sur l'image corporelle d'un athlète. Au moment où ces lignes directrices ont été créées, les preuves que la composition corporelle et le poids corporel sont des indicateurs de performance clés en natation artistique sont rares et peu concluantes. En outre, l'interprétation des évaluations de la composition corporelle ainsi que les caractéristiques physiques et l'entraînement requis pour une santé et une performance optimale sont très individuels, ce qui rend les conclusions généralisées concernant les mesures « idéales » et leur application à un groupe d'athlètes totalement inappropriées. Par conséquent, l'objectif principal des évaluations de la composition corporelle devrait être de surveiller la santé physique des athlètes individuels, notamment en identifiant les pertes de poids problématiques et les changements notables dans les ratios masse grasse/masse musculaire, et en surveillant une croissance et un développement sains afin d'adapter les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération de manière appropriée.

Les directives suivantes doivent être appliquées dans tous les contextes où des évaluations de la composition corporelle sont réalisées (Benardot, 2002; Robertson et al., 2014) :

- Un professionnel de la santé (c'est-à-dire un diététicien, un médecin) ou un anthropomètre devrait être la seule personne à surveiller le poids et la composition corporelle des athlètes.
- Un professionnel de la santé devrait être la seule personne à interpréter et à transmettre aux athlètes les données recueillies lors des évaluations de la composition corporelle.
- Les données relatives à l'évaluation de la composition corporelle doivent être traitées de manière confidentielle et partagées avec des parties externes (y compris les entraîneurs et les membres de la famille) uniquement avec le consentement explicite de l'athlète.
- Les évaluations de la composition corporelle doivent être effectuées sur une base individuelle et privée.
- Les évaluations de la composition corporelle ne doivent être effectuées qu'après avoir donné une formation adéquate sur le processus et le but des tests et sur l'utilisation des données recueillies, et après avoir reçu le consentement écrit de l'athlète ou du parent/tuteur si l'athlète a moins de 18 ans.
- L'objectif de l'évaluation de la composition corporelle doit être d'informer les plans de régime et d'entraînement afin de maintenir les changements positifs ou d'inverser les changements négatifs qui ont un impact sur la santé et le bien-être de l'athlète.
- Aucune mesure punitive ne doit être prise à l'encontre d'un athlète à la suite des données recueillies lors des évaluations de la composition corporelle.
- Natation Artistique Canada déconseille fortement les évaluations obligatoires de la composition corporelle ou le pesage des athlètes par les entraîneurs ou le personnel dans le cadre de l'entraînement quotidien.



CONSIDÉRATIONS CLÉS CONCERNANT LA NUTRITION ET LA PERFORMANCE

Les exigences physiologiques de la natation artistique peuvent être intenses et complexes, car c'est un sport qui requiert de l'endurance aérobie, de la puissance anaérobie, de la force musculosquelettique, de l'agilité et de la flexibilité dans la production de mouvements synchronisés avec précision dans un environnement à gravité zéro (Robertson et al., 2014). Étant donné que 40 à 50 % du sport est pratiqué sous l'eau, une force cardiovasculaire exceptionnelle est également nécessaire pour optimiser le contrôle de la respiration. Il est indispensable que l'athlète bénéficie d'un apport énergétique adéquat et d'une alimentation appropriée pour répondre à ces exigences, ainsi que pour favoriser une croissance et une maturation saines et une bonne santé physique générale.

Étant donné l'éventail des informations erronées et des philosophies contradictoires auxquelles les athlètes peuvent être exposés lorsqu'il s'agit de nutrition et d'alimentation de leur corps pour le sport, il est fortement recommandé de faire appel à un professionnel de la nutrition qualifié pour aider à la création et à la mise en œuvre de plans de nutrition dans l'environnement sportif. De plus, il faut veiller à ce qu'un plan de nutrition visant à optimiser la santé et

la performance d'un athlète n'encourage pas ouvertement ou par inadvertance une alimentation restrictive ou une préoccupation pour le poids et la forme du corps.

Il est important de prêter attention à une nutrition correcte et à un apport énergétique adéquat car une consommation insuffisante d'énergie peut avoir des effets profondément négatifs sur les performances et les fonctions de santé essentielles de l'organisme. La carence énergétique relative dans le sport (RED-S) est un syndrome résultant d'une carence énergétique telle que la santé et les activités nécessaires à la vie quotidienne et à la pratique du sport sont altérées. Les effets physiques et psychologiques de la RED-S sur la santé sont vastes, notamment l'altération de la santé osseuse, de la fonction cardiovasculaire, de la menstruation et de la fonction du système immunitaire (Mountjoy et al., 2018). Voir les figures 1 et 2 pour les symptômes et les conséquences sanitaires de la RED-S. Les éléments de la RED-S ont été décrits précédemment comme le syndrome de l'athlète féminine (qui décrit l'impact sur la santé osseuse, la fonction menstruelle et les problèmes d'alimentation associés à la sous-consommation d'énergie chez les athlètes féminines) ; cependant, la RED-S rend mieux compte de l'éventail plus large de fonctions de santé qui sont affectées par la carence énergétique et reconnaît que les athlètes masculins connaissent également ce syndrome. Les athlètes de natation artistique courent probablement un risque accru de faible disponibilité énergétique (c'est-à-dire une consommation insuffisante d'énergie alimentaire pour répondre à la production d'énergie nécessaire à l'entraînement et à la compétition) et de RED-S en raison des exigences de l'entraînement et de l'accent mis sur la minceur dans ce sport (Robertson & Mountjoy, 2018).

Figure 1. CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ D'UNE CARENCE ÉNERGÉTIQUE RELATIVE DANS LE SPORT



Figure 2. SYMPTÔMES DE LA CARENCE ÉNERGÉTIQUE RELATIVE DANS LE SPORT



COMMUNICATION ET LANGAGE

Les perceptions et les sentiments des athlètes liés à leur corps peuvent être considérablement influencés par des personnes influentes dans leur environnement, notamment les entraîneurs, les pairs, les parents, les juges et le personnel. Des recherches ont montré que les commentaires critiques et la pression des entraîneurs concernant le poids corporel et l'apparence peuvent fortement influencer négativement l'image corporelle des athlètes et les comportements alimentaires désordonnés (Beckner & Record, 2016 ; Ferrand et al. 2007). Par conséquent, il est nécessaire de faire attention à la façon dont on parle du poids, de la forme et de l'apparence du corps, même lorsque les intentions sont positives ou neutres. Par exemple, un commentaire tel que « cette athlète a le corps parfait pour la natation artistique » peut être interprété négativement et contribuer à la croyance que seul le « corps parfait » est acceptable et nécessaire pour réussir.

En outre, les athlètes pratiquant des sports jugés esthétiquement ont tendance à croire qu'un poids inférieur ou des formes corporelles spécifiques améliorent la performance sportive, ce qui peut avoir des conséquences négatives sur la santé mentale et physique (Byrne et McLean, 2002). Le langage utilisé pour parler de l'athlète et de son corps et pour l'approcher peut atténuer l'importance accordée au poids et à la forme du corps et promouvoir une image corporelle positive et une concentration sur les résultats objectifs de la performance. Vous trouverez ci-dessous des recommandations pratiques sur la communication et le langage appropriés en tenant compte de ces concepts, ainsi que des exemples et des recommandations supplémentaires à l'annexe B :

- Il faut s'efforcer d'éviter de critiquer ou de commenter l'apparence physique, le poids, la forme ou la taille des athlètes, que le message se veuille « véridique » ou « utile ». Les messages fonctionnels et de soutien qui encouragent les athlètes à prendre soin de leur corps et à donner la priorité à la santé physique et mentale devraient être envisagés.

- Toute terminologie liée à la honte du corps ou tout langage irrespectueux d'un type de corps particulier ne doit pas être utilisé dans l'environnement sportif, y compris directement à des athlètes ou à leur sujet (par exemple, « grosse », « en surpoids », « lourde », « maigre » ou « mince comme un bâton », etc.). Même des commentaires apparemment simples ou certains choix de mots peuvent avoir un impact sur la création d'une culture qui contribue à une image corporelle négative.

- Plutôt que de féliciter ou de critiquer l'apparence, le poids, la forme ou la taille du corps, il convient d'utiliser un langage axé sur la performance, l'exécution des compétences, la puissance, la force, la forme physique et d'autres attributs qui ne sont pas liés à l'apparence (par exemple, le travail d'équipe, le leadership, la persistance).

- Évitez les conversations avec les entraîneurs, le personnel et les autres athlètes sur le corps ou les habitudes alimentaires des athlètes ou du personnel, en particulier devant les athlètes. Si de telles conversations sont nécessaires pour la performance, le bien-être ou d'autres raisons liées à la santé, elles doivent être traitées avec sensibilité et en privé, avec l'implication d'un professionnel de la santé approprié.

- Si vous êtes un membre de la communauté sportive en position de pouvoir, il est important de garder à l'esprit que vos pensées et sentiments concernant votre apparence corporelle, votre forme, votre taille, votre poids et vos comportements alimentaires, ainsi que la façon dont vous en parlez, auront un impact sur les autres.

- Dans tous les choix de communication et de langage, soyez attentif aux circonstances personnelles, aux différences culturelles, aux caractéristiques individuelles et aux expériences qui peuvent influencer l'interprétation des messages. Il s'agit d'une série de facteurs qui peuvent conduire à ce que les messages soient reçus différemment de ce qu'ils sont censés être.



PRÉVENTION

En plus d'une communication et d'un langage réfléchis, de nombreuses mesures peuvent être prises pour prévenir et traiter de manière appropriée les troubles de l'alimentation et promouvoir une image corporelle positive dans le sport. Par exemple, l'utilisation d'outils de dépistage pour identifier les athlètes vulnérables, le soutien d'un diététicien, l'investissement dans la connaissance de la santé mentale pour tous les participants au sport et l'accès à des ressources éducatives peuvent avoir un impact positif. Il est important que tous les membres de la communauté sportive s'engagent à remettre en question les normes et les traditions culturelles et à changer les pratiques qui mettent en danger la santé physique et mentale des athlètes pour prévenir les dommages.

Considérez les stratégies suivantes pour faciliter la prévention des troubles de l'alimentation et des troubles alimentaires chez les athlètes (Joy et al., 2016; Kroshus, 2015) :

- **Effectuer** des examens annuels de pré-participation par un médecin qualifié en médecine sportive et un clinicien en santé mentale avec tous les athlètes afin de détecter tout facteur de risque médical ou psychologique potentiel qui peut être soutenu par une intervention précoce.
- **Sensibiliser** les athlètes aux symptômes des troubles de l'alimentation et aux facteurs qui les exposent à ces problèmes.
- **Faciliter** l'accès des athlètes à un diététicien sportif agréé pour toute question liée à la nutrition en vue d'une santé et d'une performance sportive optimales.
- **Connaître** les voies d'orientation vers les professionnels de la santé appropriés (par exemple, un clinicien en santé mentale et/ou un médecin) afin de soutenir les athlètes dans leur recherche d'aide pour des troubles de l'alimentation ou d'autres problèmes psychologiques ou physiques.
- **Encouragez** la recherche d'aide pour tous les problèmes de santé mentale, y compris les troubles de l'alimentation.
- **Communiquer** et dialoguer ouvertement avec les athlètes sur l'importance d'une alimentation adéquate, de la nutrition et de la prévention des blessures pour une performance et un bien-être optimaux.

Les facteurs suivants peuvent contribuer à promouvoir un développement positif de l'athlète en général, y compris une image corporelle positive :

- Style d'entraînement **positif**, axé sur la personne, qui donne la priorité à la santé et au bien-être, ainsi qu'aux performances.
- Une **culture** au sein de l'environnement sportif qui est positive et favorable à des attitudes saines envers toutes les formes et tailles de corps.
- Les entraîneurs et autres personnes **influentes** qui mettent l'accent sur les facteurs liés à la performance et au développement de compétences généralisées et à la réussite dans de multiples domaines de la vie, tels que la motivation, l'engagement, l'effort, le travail d'équipe et la collaboration, plutôt que sur l'apparence, le poids, la forme ou la taille du corps.



REMERCIEMENTS

Les questions concernant ces directives peuvent être adressées au bureau de la sécurité du sport de Natation Artistique Canada à l'adresse suivante
feedback@artisticswimming.ca

Les lignes directrices sur l'image corporelle positive ont été élaborées par Natation Artistique Canada en consultation avec :

Rachel Jewett, étudiante au doctorat*

Ryan Gushulak, gestionnaire du sport sécuritaire et des services aux athlètes de NAC

Catherine Naulleau, Dt.P. M.Sc.

Jackie Buckingham, chef de la direction de NAC

Natation Artistique Canada aimerait également remercier Patinage Canada et Gymnastics Australia pour avoir fourni le cadre à partir duquel une partie du contenu de ces lignes directrices a été dérivé.

**Rachel mène des recherches dans les domaines de la santé mentale des athlètes de haut niveau, des troubles alimentaires et des perspectives des athlètes sur les relations entre la culture sportive, la performance et la santé mentale. Elle a également acquis une expérience clinique auprès d'athlètes aux prises avec divers problèmes de santé mentale, notamment des troubles de l'alimentation et une image corporelle négative, grâce à son affiliation professionnelle avec le Centre canadien pour la santé mentale et le sport.*

RÉFÉRENCES

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Beckner, B. N., & Record, R. A. (2016). Navigating the thin-ideal in an athletic world: Influence of coach communication on female athletes' body image and health choices. *Health Communication, 31*(3), 364–373. <https://doi.org/10.1080/10410236.2014.957998>
- Benardot, D., & Benardot, D. (2002). *Advanced sports nutrition* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European Journal of Sport Science, 13*(5), 499–508. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.740504>
- Byrne, S., & McLean, N. (2002). Elite athletes: Effects of the pressure to be thin. *Journal of Science and Medicine in Sport, 5*(2), 80–94. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(02\)80029-9](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(02)80029-9)
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image, 1*(1), 1–5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Douka, A., Skordilis, E., Koutsouki, D., & Theodorakis, Y. (2008). Prevalence of eating disorders among elite female athletes in aquatic sports. *Inquiries in Sport & Physical Education, 6*(1), 87–96.
- Ferrand, C., Magnan, C., Rouveix, M., & Filaire, E. (2007). Disordered eating, perfectionism and body-esteem of elite synchronized swimmers. *European Journal of Sport Science, 7*(4), 223–230. <https://doi.org/10.1080/17461390701722168>
- Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image, 13*, 67–74. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.01.002>
- Greenleaf, C., Petrie, T. A., Carter, J., & Reel, J. J. (2009). Female Collegiate Athletes: Prevalence of Eating Disorders and Disordered Eating Behaviors. *Journal of American College Health, 57*(5), 489–496. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.489-496>
- Hahn Oh, K. H., Wiseman, M. C., Hendrickson, J., Phillips, J. C., & Hayden, E. W. (2012). Testing the Acceptance Model of Intuitive Eating With College Women Athletes. *Psychology of Women Quarterly, 36*(1), 88–98. <https://doi.org/10.1177/0361684311433282>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth's inverse relationships with body appreciation. *Body Image, 15*, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.007>
- Joy, E., Kussman, A., & Nattiv, A. (2016). 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. *British Journal of Sports Medicine, 50*(3), 154–162. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095735>
- Kasper, A. M., Langan-Evans, C., Hudson, J. F., Brownlee, T. E., Harper, L. D., Naughton, R. J., Morton, J. P., & Close, G. L. (2021). Come Back Skinfolts, All Is Forgiven: A Narrative Review of the Efficacy of Common Body Composition Methods in Applied Sports Practice. *Nutrients, 13*(4), 1075. <https://doi.org/10.3390/nu13041075>
- Kroshus, E. (2015, February 23). 10 Eating Disorder Awareness Tips for Coaches and Athletics Professionals. <http://www.ncaa.org/health-and-safety/sport-science-institute/10-eatingdisorder-awareness-tips-coaches-and-athletics-professionals>
- Melin, A., Torstveit, M. K., Burke, L., Marks, S., & Sundgot-Borgen, J. (2014). Disordered eating and eating disorders in aquatic sports. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 24*(4), 450–459. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0029>
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Ackerman, K. E., Blauwet, C., Constantini, N., Lebrun, C., Lundy, B., Melin, A., Meyer, N., Sherman, R., Tenforde, A. S., Torstveit, M. K., & Budgett, R. (2018). International Olympic Committee (IOC) Consensus Statement on Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S): 2018 Update. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 28*(4), 316–331. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0136>
- Petrie, T. A., & Greenleaf, C. A. (2012). Eating Disorders in Sport: From Theory to Research to Intervention. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 352–378). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch16>
- Robertson, S., & Mountjoy, M. (2018). A Review of Prevention, Diagnosis, and Treatment of Relative Energy Deficiency in Sport in Artistic (Synchronized) Swimming. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 28*(4), 375–384. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2017-0329>
- Robertson, S., Benardot, D., & Mountjoy, M. (2014). Nutritional Recommendations for Synchronized Swimming. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 24*(4), 404–413. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0013>
- Robertson, S., Benardot, D., & Mountjoy, M. (2014). Nutritional Recommendations for Synchronized Swimming. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 24*(4), 404–413. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0013>
- Taek, L. D. (2005). Eating Attitudes, Weight Concerns, Dietary Intake, and Menstruation Among Korean Female Elite Athletes. *Nutritional Sciences, 8*(2), 118–124.
- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology, 60*(1), 137–153. <https://doi.org/10.1037/a0030893>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image, 14*, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Verplanken, B., & Velsvik, R. (2008). Habitual negative body image thinking as psychological risk factor in adolescents. *Body Image, 5*(2), 133–140. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.11.001>

Ressources en matière d'éducation, d'intervention et de traitement

De nombreuses ressources sont disponibles pour soutenir les athlètes et les autres participants de la communauté sportive confrontés à des problèmes d'image corporelle et à des troubles de l'alimentation. L'accès à un soutien spécifique au sport, professionnel et adapté aux besoins particuliers de la personne peut être très bénéfique. Voici une liste de suggestions de ressources d'éducation, d'intervention et de traitement adaptées au contexte canadien :

Éducation :

- Image corporelle et sport <https://www.bodysense.ca/tools>
- National Eating Disorder Information Centre (NEDIC) <https://www.nedic.ca>
- Association for Applied Sport Psychology <https://appliedsportpsych.org/resources/health-fitness-resources/body-image-and-physical-activity>
- Body Project Collaborative <http://www.bodyprojectsupport.org/home>
- Ateliers de sensibilisation à la santé mentale pour les athlètes, les entraîneurs, les parents et les organismes de sport <https://www.ccmhs-ccsms.ca/workshops>*
- Association canadienne des entraîneurs Module sur la santé mentale <https://coach.ca/mental-health-sport>

- Guide de jeu Sport sécuritaire 101 de la Coaches Association of Ontario <https://safesport101.coachesontario.ca>
- Les troubles de l'alimentation dans le sport <https://www.ncaa.org/sports/2014/11/4/mind-body-and-sport-eating-disorders.aspx>
- Informations pour les parents d'un enfant souffrant d'un trouble alimentaire <https://nedic.ca/helping-your-child>

Ressources d'intervention et de traitement

- Consultant en performance mentale: www.cspa.acps.com
- Centre canadien pour la santé mentale et le sport (CCSM) : <https://www.ccmhs-ccsms.ca> *
- Consultez votre association provinciale de psychologie pour trouver un psychologue dans votre région (par exemple, www.psych.on.ca)
- Diététicien(ne) du sport dans votre région (utilisez des filtres tels que athlète ou sport) : https://members.dietitians.ca/DCMember/s/find-dietitian?language=en_US
- Médecin spécialiste de la médecine du sport dans votre région <https://casem-acmse.org/public-directory/find-a-sport-medicine-doctor>

Les athlètes, les entraîneurs, les parents et le personnel de soutien peuvent communiquer avec Natation Artistique Canada à l'adresse feedback@artisticsswimming.ca s'ils ont des questions ou des préoccupations.

**Il est reconnu qu'une des principales collaboratrices à l'élaboration de ces lignes directrices (Rachel Jewett) a une affiliation professionnelle avec le Centre canadien pour la santé mentale dans le sport en tant que clinicienne en santé mentale supervisée.*



ANNEXE **B**

Directives et recommandations pour gérer les préoccupations liées au corps dans le contexte de la natation artistique :
Considérations sur le langage, les politiques et les pratiques

Lignes directrices pour les évaluations de la composition corporelle :

- Un professionnel de la santé (c'est-à-dire un diététicien, un médecin) ou un anthropomètre devrait être la seule personne à surveiller le poids et la composition corporelle des athlètes.
- Un professionnel de la santé devrait être la seule personne à interpréter et à transmettre aux athlètes les données recueillies lors des évaluations de la composition corporelle.
- Les données relatives à l'évaluation de la composition corporelle doivent être traitées de manière confidentielle et partagées avec des parties externes (y compris les entraîneurs et les membres de la famille) uniquement avec le consentement explicite de l'athlète.
- Les évaluations de la composition corporelle doivent être effectuées sur une base individuelle et privée.
- Les évaluations de la composition corporelle ne doivent être effectuées qu'après avoir donné une formation adéquate sur le processus et le but des tests et sur l'utilisation des données recueillies, et après avoir reçu le consentement écrit de l'athlète ou du parent/tuteur si l'athlète a moins de 18 ans.
- L'objectif de l'évaluation de la composition corporelle doit être d'informer les plans de régime et d'entraînement afin de maintenir les changements positifs ou d'inverser les changements négatifs qui ont un impact sur la santé et le bien-être de l'athlète.
- Aucune mesure punitive ne doit être prise à l'encontre d'un athlète à la suite des données recueillies lors des évaluations de la composition corporelle.
- Natation Artistique Canada déconseille fortement les évaluations obligatoires de la composition corporelle ou le pesage des athlètes par les entraîneurs ou le personnel dans le cadre de l'entraînement quotidien.



LIGNES DIRECTRICES POUR LES PRATIQUES DE LANGAGE ET DE COMMUNICATION POSITIVES POUR LE CORPS :

- Il faut s'efforcer d'éviter de critiquer ou de commenter l'apparence physique, le poids, la forme ou la taille des athlètes, que le message se veuille « véridique » ou « utile ». Les messages fonctionnels et de soutien qui encouragent les athlètes à prendre soin de leur corps et à donner la priorité à la santé physique et mentale devraient être envisagés.
- Toute terminologie liée à la honte du corps ou tout langage irrespectueux d'un type de corps particulier ne doit pas être utilisé dans l'environnement sportif, y compris directement à des athlètes ou à leur sujet (par exemple, « grosse », « en surpoids », « lourde », « maigre » ou « mince comme un bâton », etc.). Même des commentaires apparemment simples ou certains choix de mots peuvent avoir un impact sur la création d'une culture qui contribue à une image corporelle négative.
- Plutôt que de féliciter ou de critiquer l'apparence, le poids, la forme ou la taille du corps, il convient d'utiliser un langage axé sur la performance, l'exécution des compétences, la puissance, la force, la forme physique et d'autres attributs qui ne sont pas liés à l'apparence (par exemple, le travail d'équipe, le leadership, la persistance).
- Évitez les conversations avec les entraîneurs, le personnel et les autres athlètes sur le corps ou les habitudes alimentaires des athlètes ou du personnel, en particulier devant les athlètes. Si de telles conversations sont nécessaires pour la performance, le bien-être ou d'autres raisons liées à la santé, elles doivent être traitées avec sensibilité et en privé, avec l'implication d'un professionnel de la santé approprié.
- Si vous êtes un membre de la communauté sportive en position de pouvoir, il est important de garder à l'esprit que vos pensées et sentiments concernant votre apparence corporelle, votre forme, votre taille, votre poids et vos comportements alimentaires, ainsi que la façon dont vous en parlez, auront un impact sur les autres.
- Dans tous les choix de communication et de langage, soyez attentif aux circonstances personnelles, aux différences culturelles, aux caractéristiques individuelles et aux expériences qui peuvent influencer l'interprétation des messages. Il s'agit d'une série de facteurs qui peuvent conduire à ce que les messages soient reçus différemment de ce qu'ils sont censés être.

LIGNES DIRECTRICES POUR LA PRÉVENTION DES TROUBLES DE L'ALIMENTATION ET DES TROUBLES ALIMENTAIRES CHEZ LES ATHLÈTES :

- Effectuer des examens annuels de pré-participation par un médecin qualifié en médecine sportive et un clinicien en santé mentale avec tous les athlètes afin de détecter tout facteur de risque médical ou psychologique potentiel qui peut être soutenu par une intervention précoce.
- Sensibiliser les athlètes aux symptômes des troubles de l'alimentation et aux facteurs qui les exposent à ces problèmes.
- Faciliter l'accès des athlètes à un diététicien sportif agréé pour toute question liée à la nutrition en vue d'une santé et d'une performance sportive optimales.
- Connaître les voies d'orientation vers les professionnels de la santé appropriés (par exemple, un clinicien en santé mentale et/ou un médecin) afin de soutenir les athlètes dans leur recherche d'aide pour des troubles de l'alimentation ou d'autres problèmes psychologiques ou physiques.
- Encouragez la recherche d'aide pour tous les problèmes de santé mentale, y compris les troubles de l'alimentation.
- Communiquer et dialoguer ouvertement avec les athlètes sur l'importance d'une alimentation adéquate, de la nutrition et de la prévention des blessures pour une performance et un bien-être optimaux.

DES EXEMPLES SUPPLÉMENTAIRES APPLIQUÉS SUR LA MANIÈRE DE PRÉVENIR L'IMAGE CORPORELLE NÉGATIVE :

1) Si la nourriture, la nutrition et les pratiques alimentaires sont évoquées dans la conversation, le langage utilisé doit être neutre et axé sur l'encouragement d'une alimentation équilibrée. Les athlètes doivent également être encouragés à considérer et à parler de la nourriture de cette manière. Par exemple, au lieu de qualifier certains aliments de « bons », de « mauvais » ou de « plaisir coupable », ce qui implique une dimension morale aux pratiques alimentaires, l'accent devrait être mis sur la consommation d'une variété d'aliments qui apportent des avantages nutritionnels ainsi qu'un plaisir basé sur les préférences personnelles.

2) Lorsque vous mangez en groupe dans l'environnement sportif (p. ex. dîners d'équipe ou repas/collations pris en commun lors des déplacements vers les compétitions), il faut éviter de commenter les choix alimentaires et/ou les comportements alimentaires des athlètes. Que les commentaires se veuillent critiques ou positifs, le fait d'attirer l'attention sur ces comportements peut contribuer à une préoccupation excessive de l'image corporelle, une préoccupation pour la nourriture et l'alimentation, la honte ou des comparaisons qui peuvent avoir un impact négatif. Si un entraîneur ou un autre membre du personnel de soutien remarque des comportements qui sont préoccupants du point de vue des troubles de l'alimentation dans ces contextes, ces préoccupations devraient être discutées avec l'athlète en question de manière privée et sensible.

3) Pour normaliser et soutenir une alimentation adéquate et des pratiques nutritionnelles adaptées à la performance sportive et à la santé, les entraîneurs devraient prévoir des pauses spécifiques pendant les séances d'entraînement pour que les athlètes puissent manger et se réhydrater. Les athlètes devraient être fortement encouragés à apporter de la nourriture aux séances d'entraînement pour la consommer pendant ces pauses et devraient être censés s'alimenter de manière adéquate avant et après l'entraînement et les compétitions dans le cadre d'une routine régulière.

4) Les commentaires qui utilisent le corps ou les adjectifs qui impliquent une concentration sur le poids, la forme ou l'apparence du corps comme outil d'entraînement ou méthode de rétroaction doivent être évités. Par exemple, des déclarations telles que « lourde dans l'eau », « n'a pas l'air en forme » doivent être remplacées par un langage spécifique basé sur la performance qui cible l'habileté que l'athlète doit travailler, par exemple, « skull plus fort pour te soulever dans l'eau ».

5) En général, tout conseil ou instruction concernant la nutrition, les comportements liés à l'alimentation et à la composition corporelle devrait être transmis par le professionnel de la santé approprié (par exemple, un médecin du sport, un nutritionniste, un diététicien) plutôt que par les entraîneurs. Dans les environnements d'entraînement et de compétition, les entraîneurs devraient se concentrer sur des indicateurs de performance mesurables et fondés sur des preuves, dans le cadre de leur expertise, lorsqu'ils travaillent avec des athlètes.

6) Si un(e) athlète exprime des inquiétudes au sujet de son image corporelle négative ou de ses comportements alimentaires, la réponse des entraîneurs et des autres membres du personnel de soutien devrait viser à normaliser ces sentiments, à aider l'athlète à se sentir moins seul(e) dans son expérience et à lui faire comprendre que vous souhaitez le/la soutenir. Par exemple, au lieu de rejeter l'inquiétude en disant « tu n'as pas besoin de t'inquiéter de ça » ou « n'y pense pas », engagez une conversation sur ce qui pourrait être utile pour répondre à l'inquiétude et sur les ressources pertinentes (p. ex., celles qui sont énumérées à l'annexe A).

