

DÉFICIT ÉNERGÉTIQUE RELATIF DANS LE SPORT DERS



Qu'est-ce que le déficit énergétique relatif dans le sport (DERS)?

Le DERS (ou RED-S en anglais) est un ensemble de symptômes cliniques résultant d'un apport énergétique insuffisant par rapport à la charge d'entraînement de l'athlète. Il s'agit d'un syndrome qui peut affecter tous les athlètes, quel que soit leur âge et leur sexe, en particulier ceux qui pratiquent des sports tels que l'athlétisme et les épreuves d'endurance (c'est-à-dire la course sur route, la course en montagne/ultra/sentier), où un apport énergétique approprié est essentiel pour la santé et la performance.

Pourquoi le DERS est-il nocif?



Il a des répercussions sur la santé physique et mentale et est associé à des risques plus élevés de blessures et de maladies. Il réduit la qualité de l'entraînement et des performances.

Quelles sont les causes du déficit énergétique relatif dans le sport (DERS)?



Le DERS est causé par une **faible disponibilité énergétique**, qui résulte d'un déséquilibre entre l'énergie que l'athlète acquiert par l'alimentation et l'énergie qu'il dépense pendant l'exercice. Il peut avoir toute une série d'effets sur la qualité de l'entraînement, la santé mentale et le bien-être physique.

Quand peut-il se produire?



Le DERS peut survenir à tout moment lorsque l'athlète se trouve en situation de déficit énergétique. Cette situation peut survenir à la suite d'une augmentation de la charge d'entraînement (volume et/ou intensité) et/ou d'un apport énergétique insuffisant. Cet état peut se produire pour un certain nombre de raisons, telles qu'un moment sous-optimal de l'alimentation (même si l'apport quotidien total est adéquat), une restriction intentionnelle de l'alimentation pour manipuler la forme et le poids du corps, ou une maladie mentale/physique empêchant l'athlète de consommer une quantité adéquate de nourriture. Le DERS peut survenir à tout moment de la carrière d'un athlète.

Répercussions possibles sur la santé :



- Diminution de la densité osseuse
- Carence en fer
- Augmentation du risque de maladie
- Augmentation du risque de blessure
- Dépression et anxiété

Répercussions possibles sur les performances :



- Diminution de la force musculaire
- Diminution de l'endurance
- Diminution de la concentration
- Diminution de la coordination
- Altération du jugement

Signes et symptômes comportementaux :



- Restriction intentionnelle de l'alimentation qui n'est pas contrôlée ou recommandée par un professionnel
- Faire de l'exercice alors que l'on est blessé, malgré les recommandations de modifier l'activité
- Préoccupation intense/grave à l'égard du poids, de la taille/forme du corps et des performances.
- Routine d'exercice excessive, compulsive ou rigide au-delà de ce qui est recommandé pour l'entraînement ou la performance.

Signes et symptômes physiques :



- Blessures récurrentes (par exemple, fractures de stress, claquages musculaires)
- Récupération anormalement prolongée après des blessures mineures
- Fatigue persistante ou plaintes de fatigue excessive
- Préoccupation intense/grave à l'égard du poids, de la taille/forme du corps et des performances

Que peuvent faire les entraîneurs et les parents :



Éduquer :

Contribuez à prévenir les incidences de DERS chez les athlètes en les informant des risques pour la performance et la santé que présente une faible disponibilité énergétique. Familiarisez-vous avec les ressources disponibles dans votre communauté.



Observer :

Surveillez l'athlète pour détecter les signes énumérés ci-dessus. Notez tout changement dans les habitudes, les attitudes ou les performances de l'athlète lors des entraînements ou des compétitions.



Communiquer :

Si vous observez des signes de DERS chez un athlète, encouragez-le à consulter son médecin de famille ou un médecin du sport. Notez que ce n'est pas votre rôle de diagnostiquer le DERS chez les athlètes.



Supporter :

La récupération du DERS impliquera probablement des changements de comportement à long terme de la part de l'athlète. Il est important que les athlètes adhèrent au programme de récupération prescrit par leur équipe médicale. Supportez l'athlète en vous assurant qu'il suit le plan de retour au sport.

Trouver un Médecin de Sport Local

Par l'entremise de l'académie canadienne de médecine du sport et de l'exercice (ACMSE) trouver un médecin de sport local.