

SANTÉ MENTALE DES ATHLÈTES EN DÉVELOPPEMENT



OBJECTIFS

- #1 Identifier la prévalence des symptômes de troubles de santé mentale des athlètes en développement (n = 337)
- #2 Identifier la contribution des facteurs associés à la santé mentale des athlètes

PRÉVALENCE

Symptômes cliniques dépression :

22 %

Faible niveau bien-être :

55 %

Symptômes cliniques troubles alimentaires :

9 %

Difficultés de sommeil :

65 %

Symptômes cliniques anxiété :

20 %

Consommation produits dopants :

13 %

FACTEURS DE RISQUE

Les athlètes féminines sont plus à risque de développer des symptômes cliniques

De dépression
(3x plus à risque)

D'anxiété
(6x plus à risque)

De difficulté du sommeil
(2x plus à risque)

Elles sont aussi

4x plus à risque de présenter un diagnostic de trouble de santé mentale

Les athlètes s'identifiant comme faisant partie de la communauté LGBTQ+ sont plus à risque de présenter des symptômes cliniques

De dépression
(5x plus à risque)

D'anxiété
(4x plus à risque)

De difficulté du sommeil
(6x plus à risque)

Ils sont aussi plus à risque

d'obtenir un **diagnostic** de trouble de santé mentale

de rapporter des signes **d'automutilation**

Ces catégories de sport sont associées à des facteurs de risque :

Sport collectif :
2x plus à risque de subir de la violence physique de la part des coéquipiers

Sport esthétique :
3x plus de risque de rapporter des blessures

Sport à catégories de poids : 3x plus de risque rapporter des blessures

Compétitionner dans un sport afin de ne pas décevoir son entourage est un facteur de risque pour ces symptômes :

Dépression

Anxiété

Troubles du sommeil

Épuisement professionnel

Les athlètes ayant trois commotions et plus sont plus à risque de présenter

Des symptômes cliniques **d'anxiété** (5x plus à risque)

Un diagnostic de **TDA/H** (5x plus à risque)

FACTEUR DE PROTECTION

Une bonne relation avec son entraîneur est associée à une santé mentale positive et un plus haut niveau de bien-être.

RECOMMANDATIONS

Ouvrir la conversation sur la santé mentale

Offrir des ressources de soutien aux athlètes et aux entraîneurs

Faire appel aux intervenants en relation d'aide et aux consultants en performance mentale

FINANCEMENT

CRSH SSHRC
Conseil de recherches en sciences humaines
Social Sciences and Humanities Research Council

Québec

GAME PLAN
PLAN DE MATCH
Powered by | Parrainé par
Deloitte.

Mitacs