

Informations concernant le questionnaire «triade des athlètes femmes» (Female Athlete Triad)

Qu'entend-on par triade des athlètes femmes (en anglais : Female Athlete Triad) ?

La triade des athlètes femmes décrit un symptôme clinique composé de 3 éléments :

Troubles du comportement alimentaire

Le spectre des différentes formes de troubles du comportement alimentaire est très large et peut aller d'une légère perturbation sans conséquences pour la santé à un dérèglement pouvant mettre la vie en danger. Les athlètes concernées remarquent souvent elles-mêmes que leur conduite alimentaire est d'une manière ou d'une autre "perturbée", mais n'osent pas en parler ou ont le sentiment, en le faisant, de perdre le contrôle qu'elles en ont.

Troubles du cycle menstruel

En règle générale, le cycle menstruel (règles) commence entre 14 et 16 ans. Si ce n'est pas le cas, le contrôle d'un médecin de confiance est absolument nécessaire. Il est également absolument nécessaire de clarifier la raison d'une interruption du cycle de plus de 6 mois et d'un intervalle de plus de 35 jours entre deux périodes de règles, afin d'éviter des dommages ultérieurs irréversibles.

Diminution de la masse osseuse (ostéoporose)

En cas d'ostéoporose, la constitution et/ou la densité de l'ossature n'est pas suffisamment forte, ce qui entraîne un risque accru de fractures et des douleurs osseuses.

Chacun de ses trois éléments est en soi une maladie susceptible, si elle n'est pas diagnostiquée et traitée à temps, d'être lourde de conséquences. Dans le cas de la triade des athlètes femmes, ces trois composantes, liées les unes aux autres de manière complexe, sont présentes et le danger qu'elles entraînent des dommages irréversibles est très grand. Ceci doit être dans tous les cas évité.

Pour quelles raisons dois-je remplir ce questionnaire ?

Les éléments nécessaires à déterminer si le danger d'une triade d'athlète femme existe ou si une telle triade se présente déjà sont nombreux. Des renseignements sur différents systèmes du corps sont nécessaires pour permettre une bonne analyse. C'est pour cette raison que le questionnaire auquel vous allez répondre est relativement détaillé et contient également des questions qui peuvent sembler désagréables ou parfois "hors sujet". Elles ont cependant toutes un lien avec la triade des athlètes femmes et ont chacune leur importance pour qu'aucune information ne soit négligée.

En remplissant ce questionnaire, c'est en premier lieu à vous-même que vous apportez votre aide, en évitant de devoir subir des dommages ultérieurs irréversibles, après avoir pratiqué un sport d'élite.