



Promouvoir la santé mentale des athlètes féminines

Colloque des acteurs de la performance 2023

Dr Axel BASTIEN

Définition

Santé Mentale selon l'OMS :

« État de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté »









The End



État des connaissances

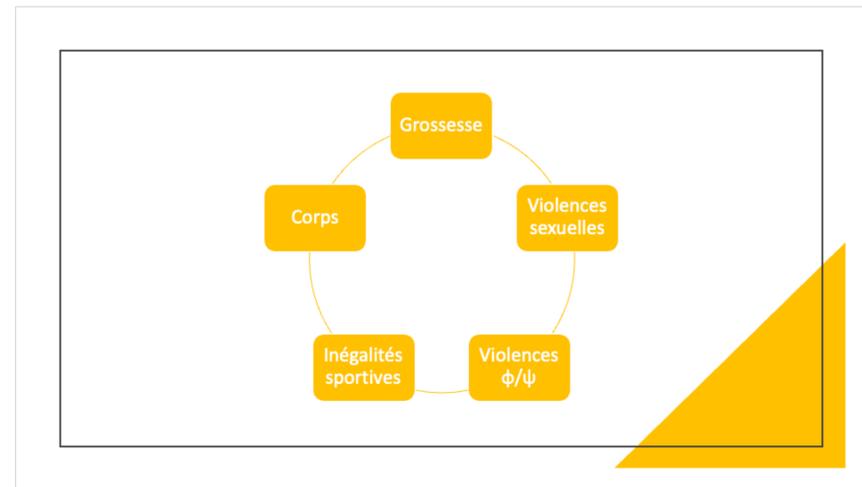
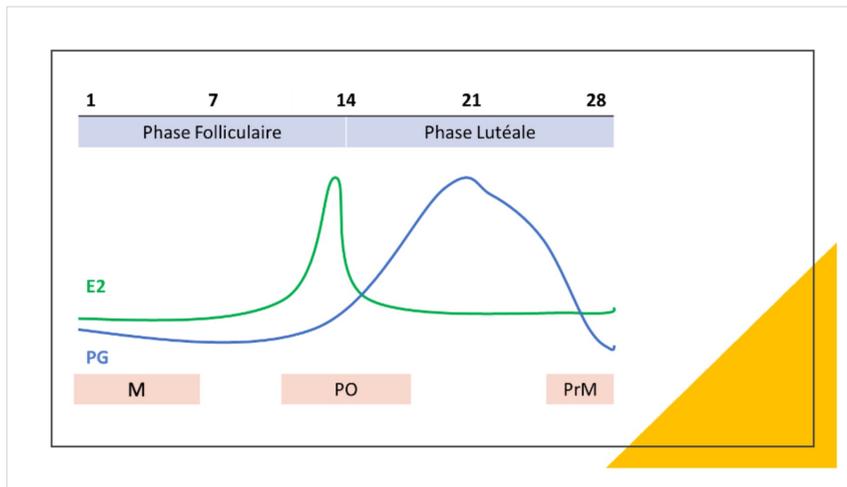
Bénéfices du
sport

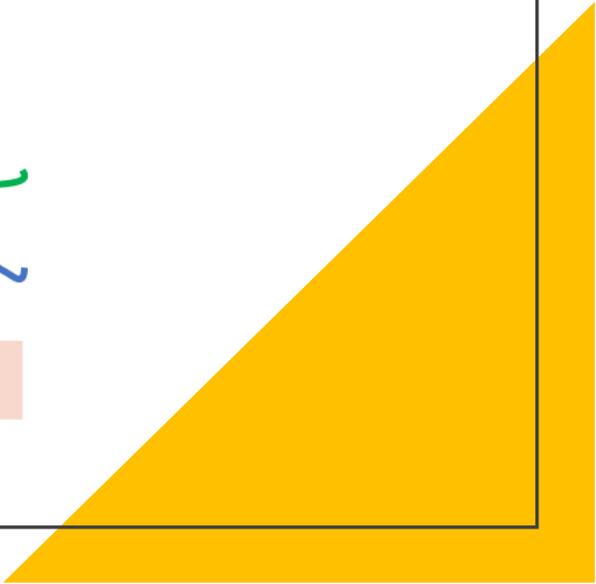
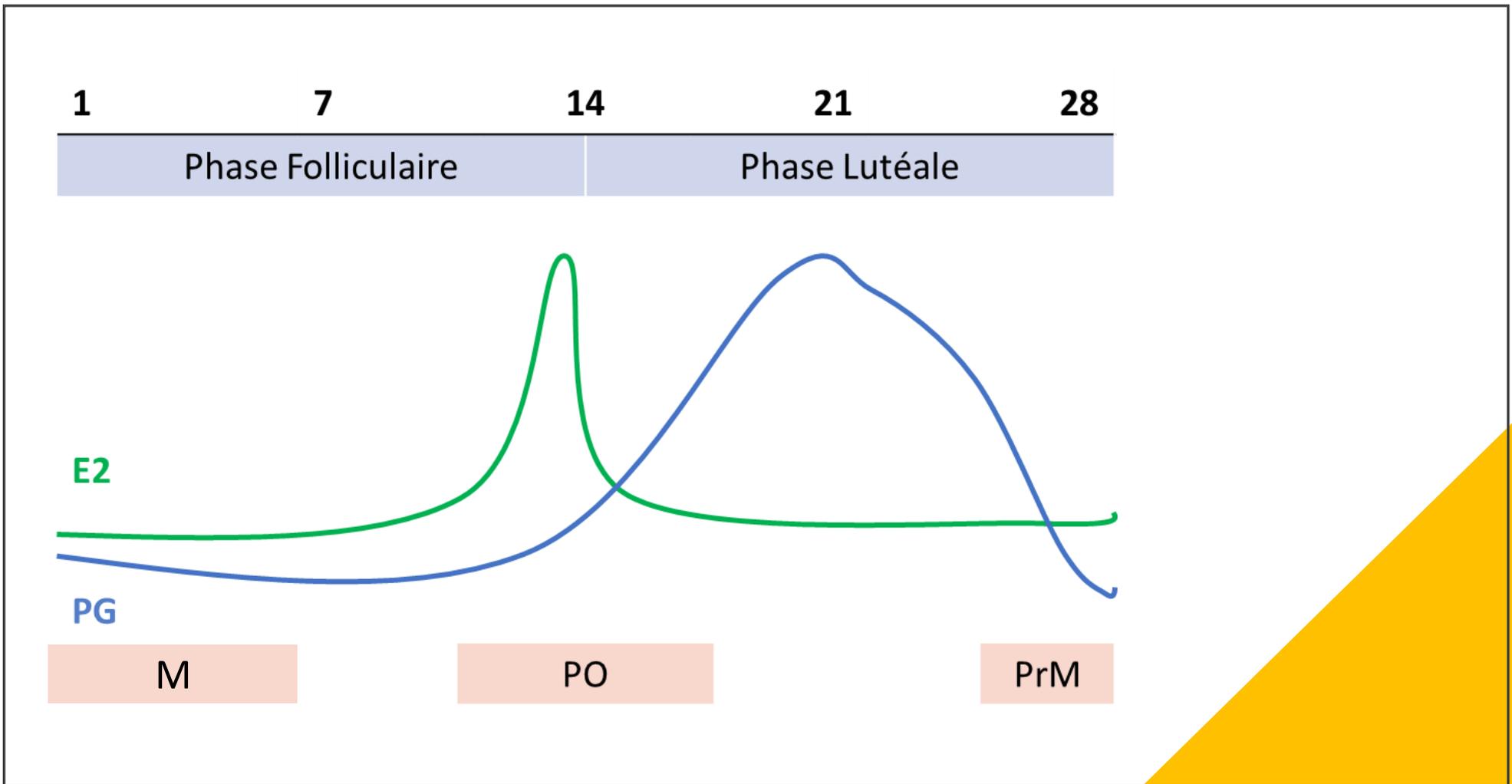
Risques
connus

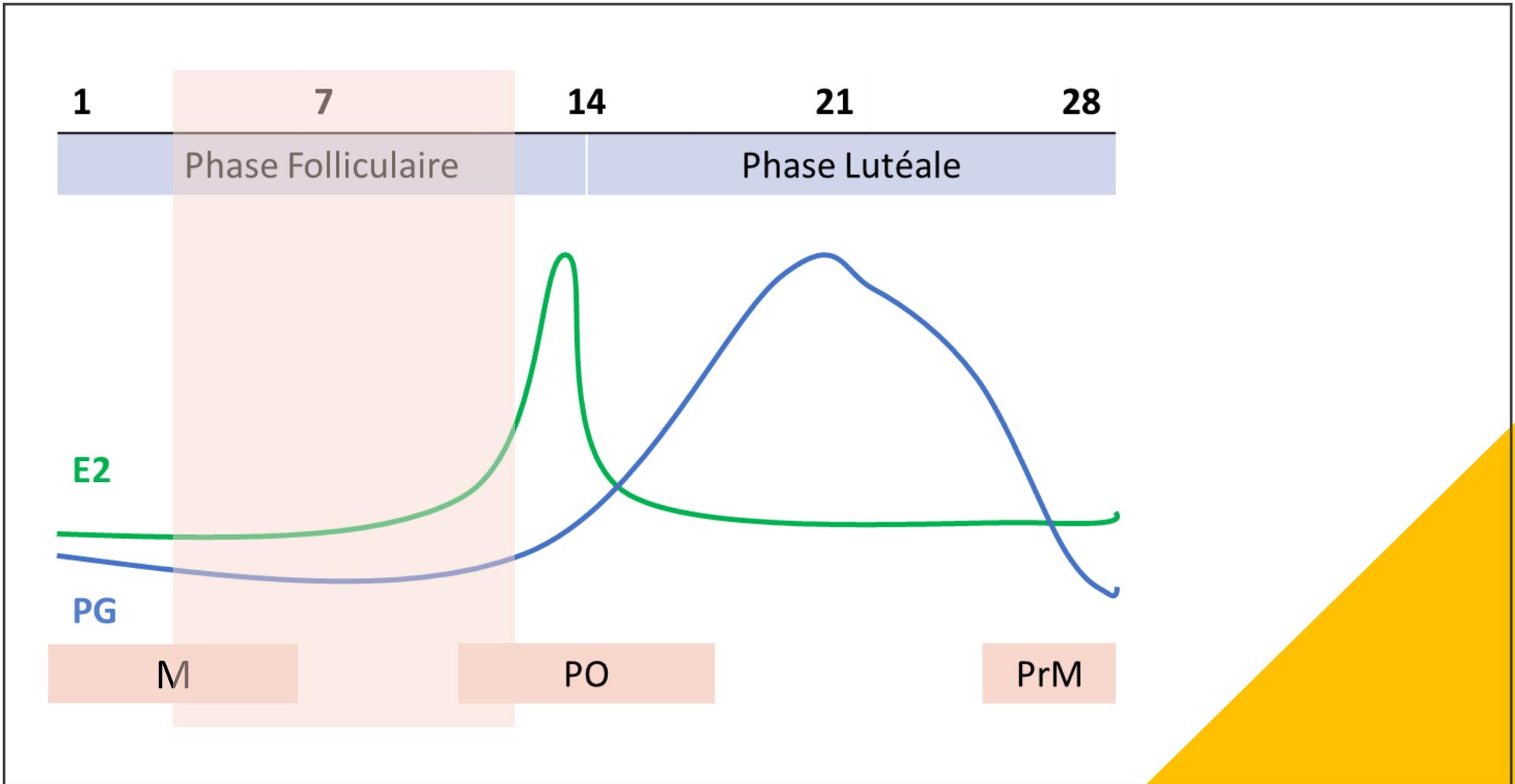
Peu d'études
sur les
sportives

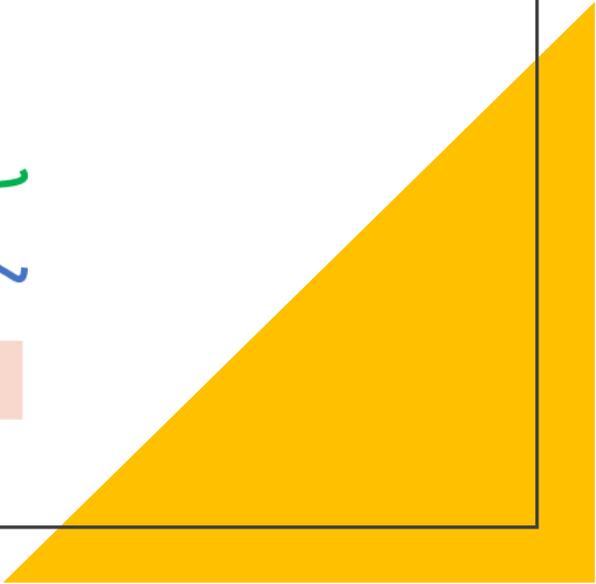
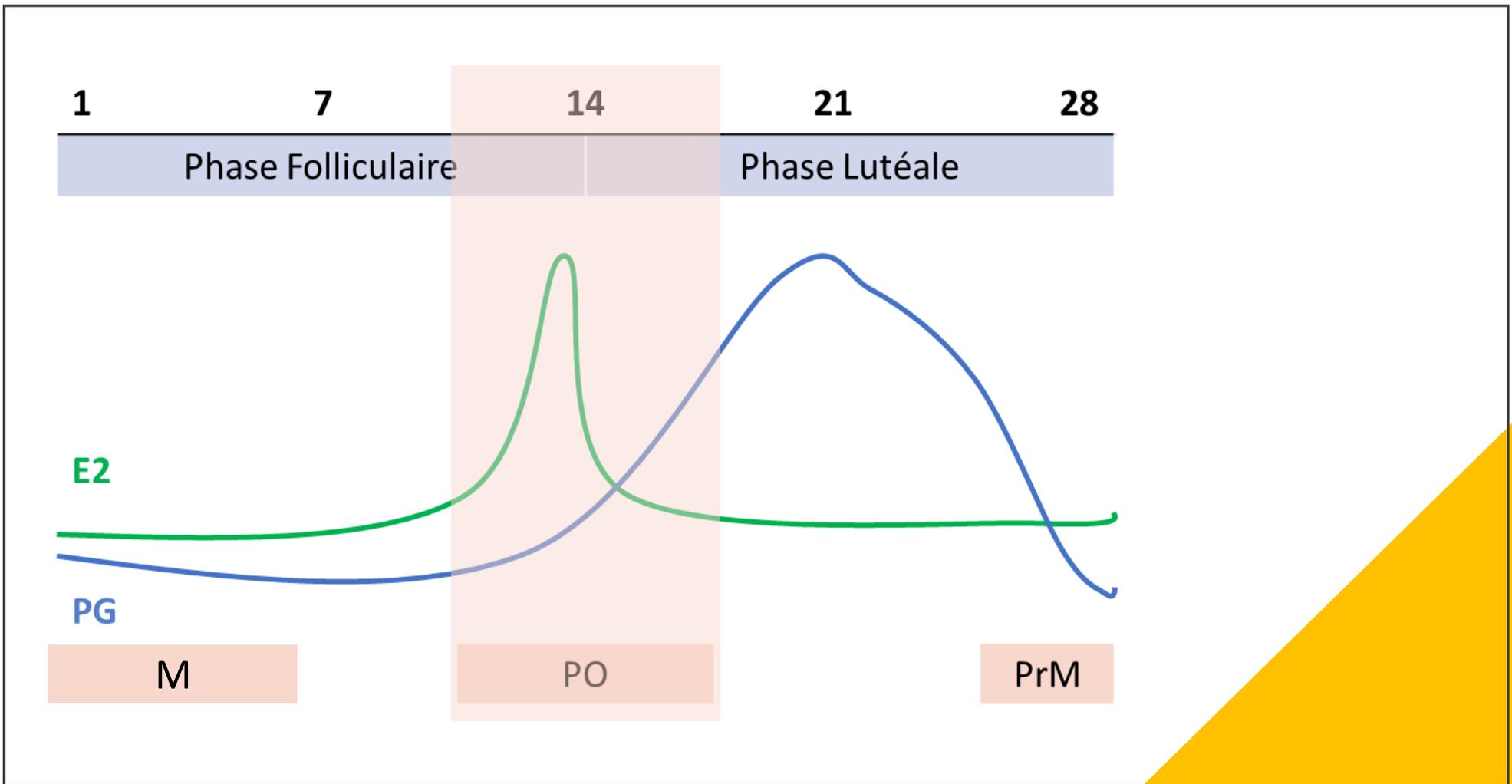
Majorité des
études faites
sur hommes

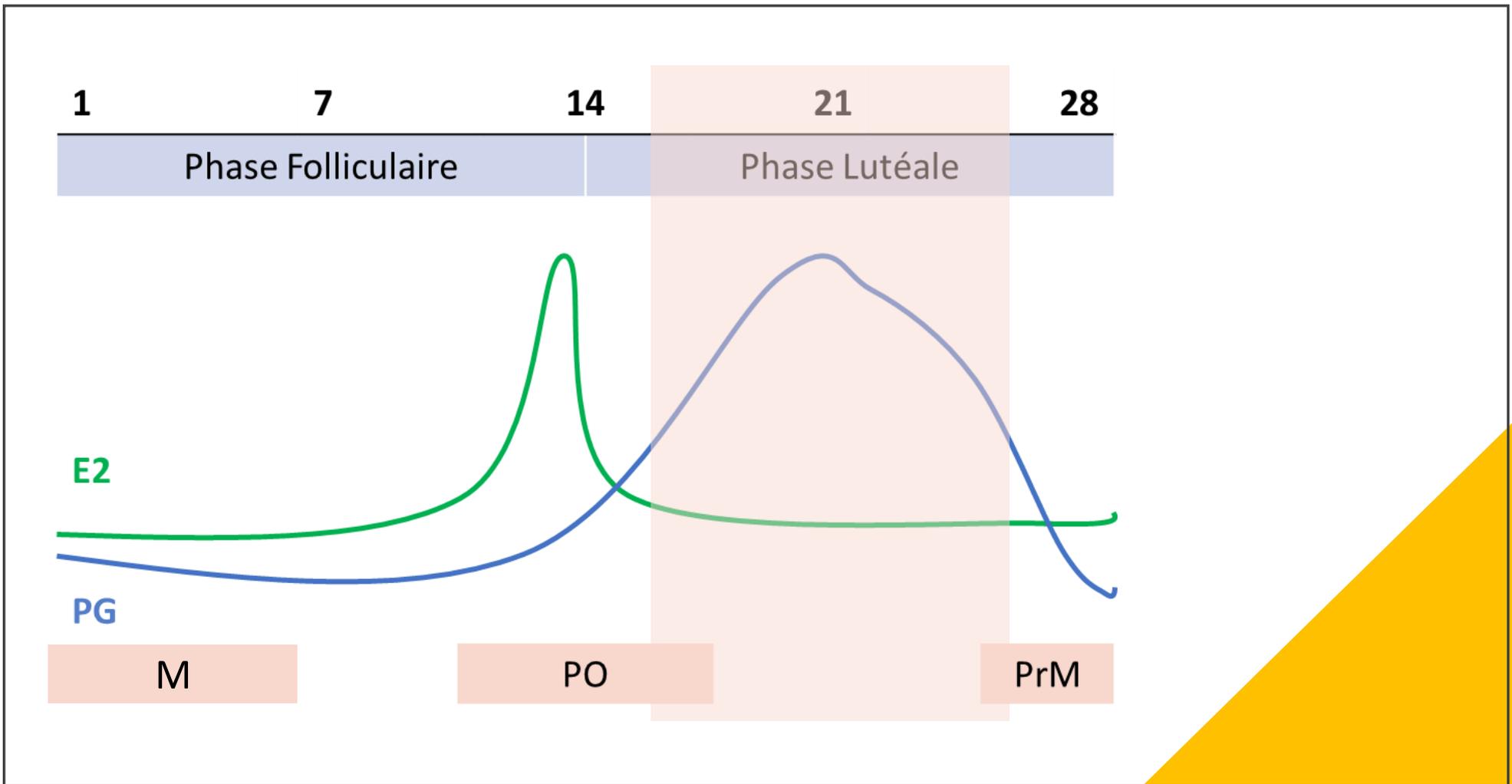
Différents facteurs

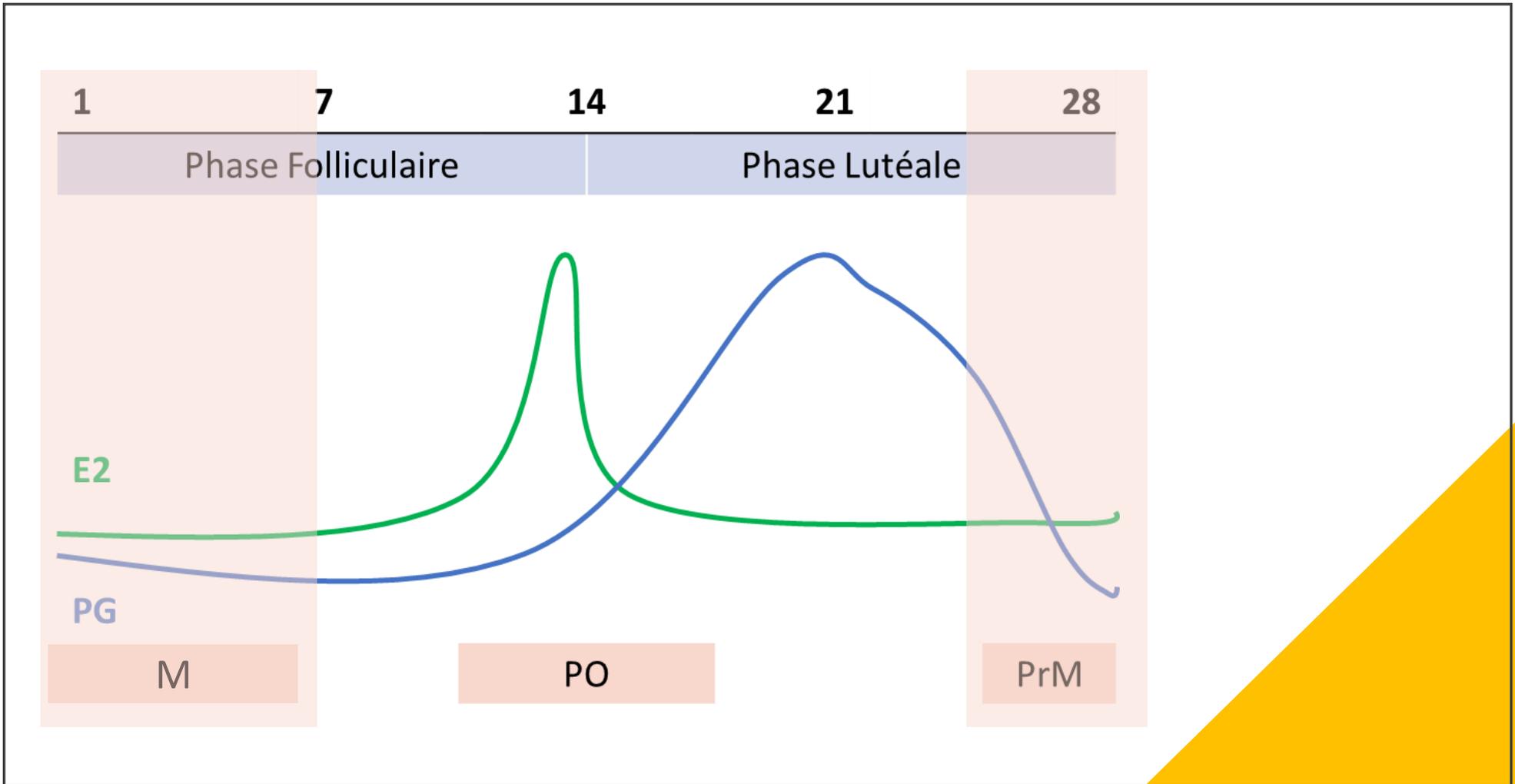












Contraception oestro-progestative

- Diminue les variations hormonales au cours du cycle
- Mais n'affecte pas les symptômes thymiques
- Contraception microdosée semble avoir moins d'effets négatifs sur humeur
- Moins de variations d'humeur avec COP continue

Trouble dysphorique préménstruel

- 3 à 8 % des femmes
- Altération de l'humeur
- Anxiété
- Irritabilité
- Désintérêt des activités
- Fatigue
- Troubles du sommeil
- ...

Cortex frontal

Reçoit les informations, les analyse et module le comportement

Thalamus

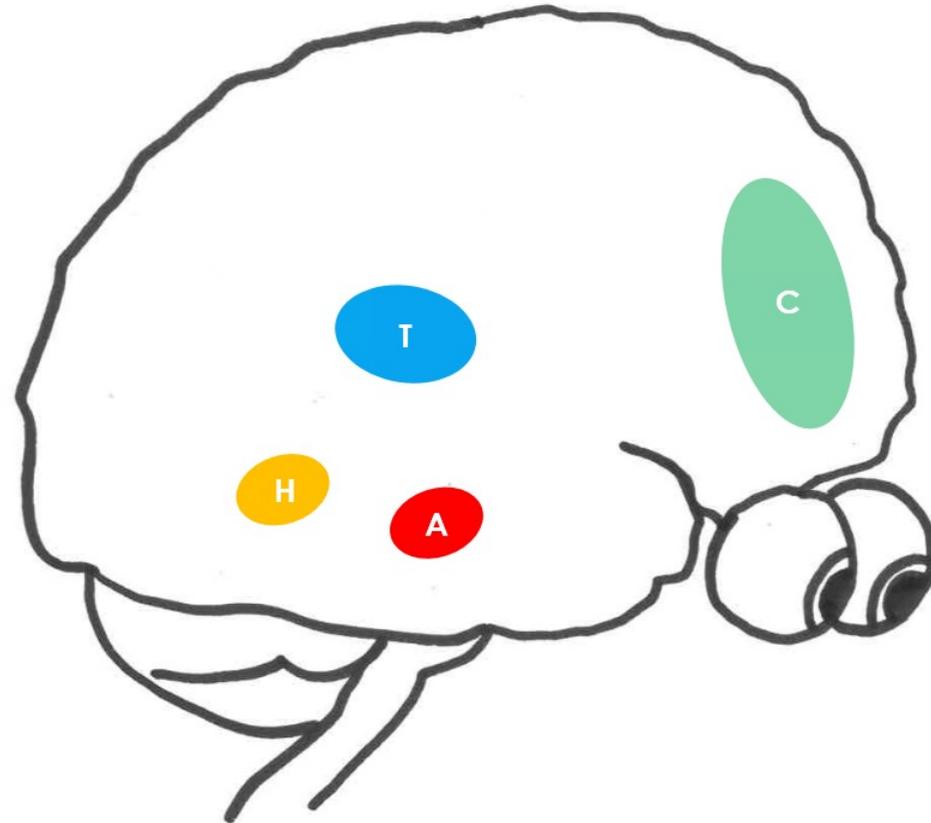
Reçoit, filtre et dispatche les informations à l'A (voie rapide) et au cortex (voie lente)

Amygdale

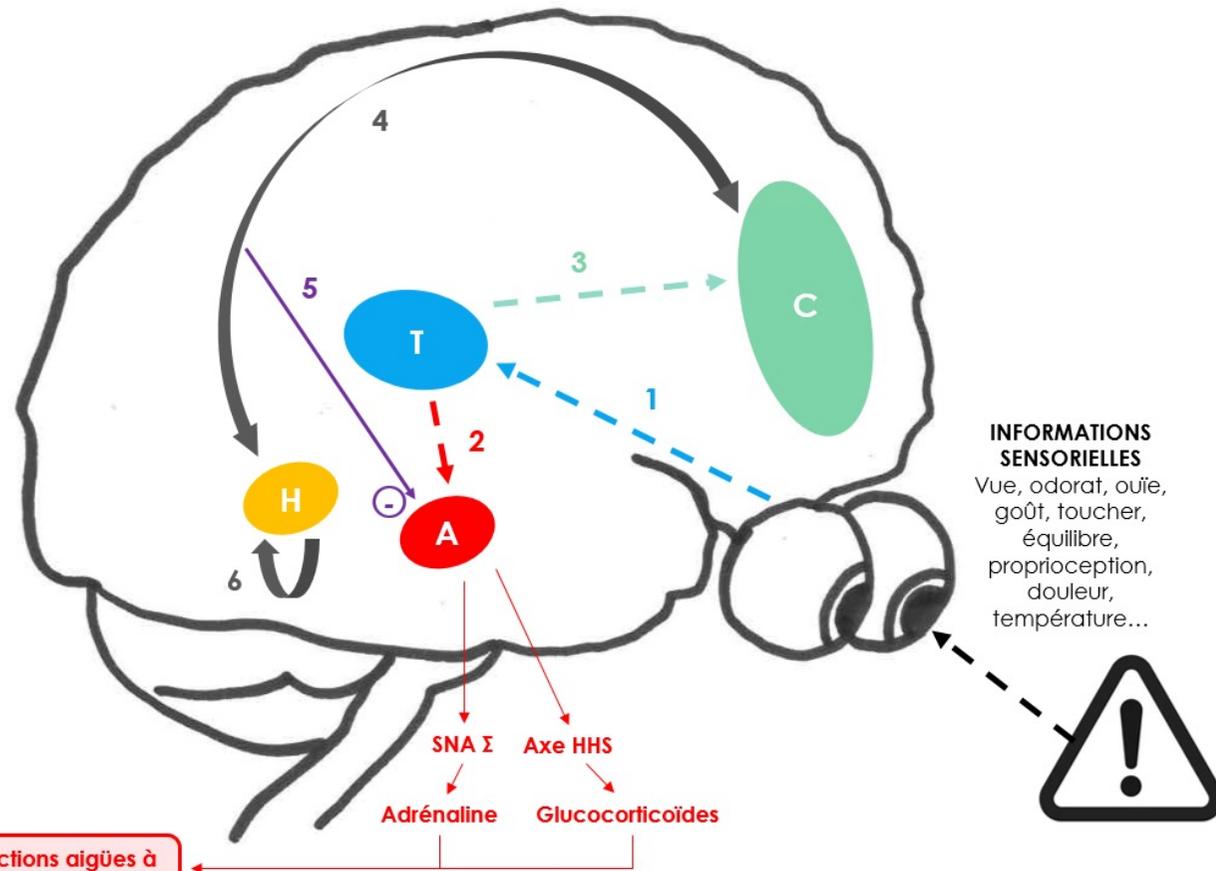
Évalue les composantes émotionnelles des informations venant du T, prévient si danger et prépare l'organisme

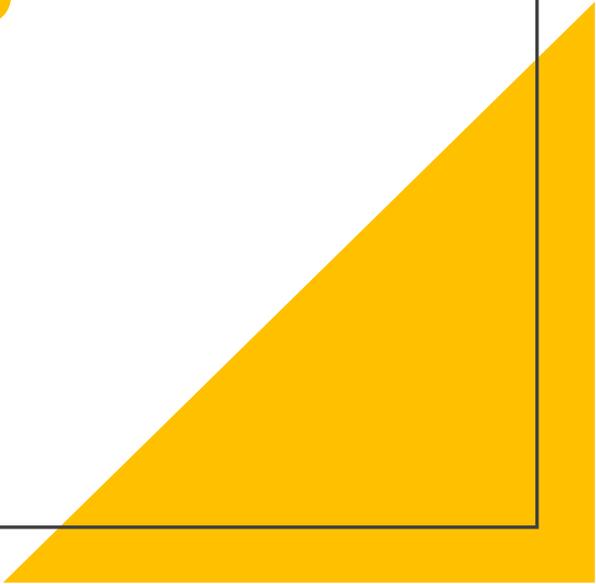
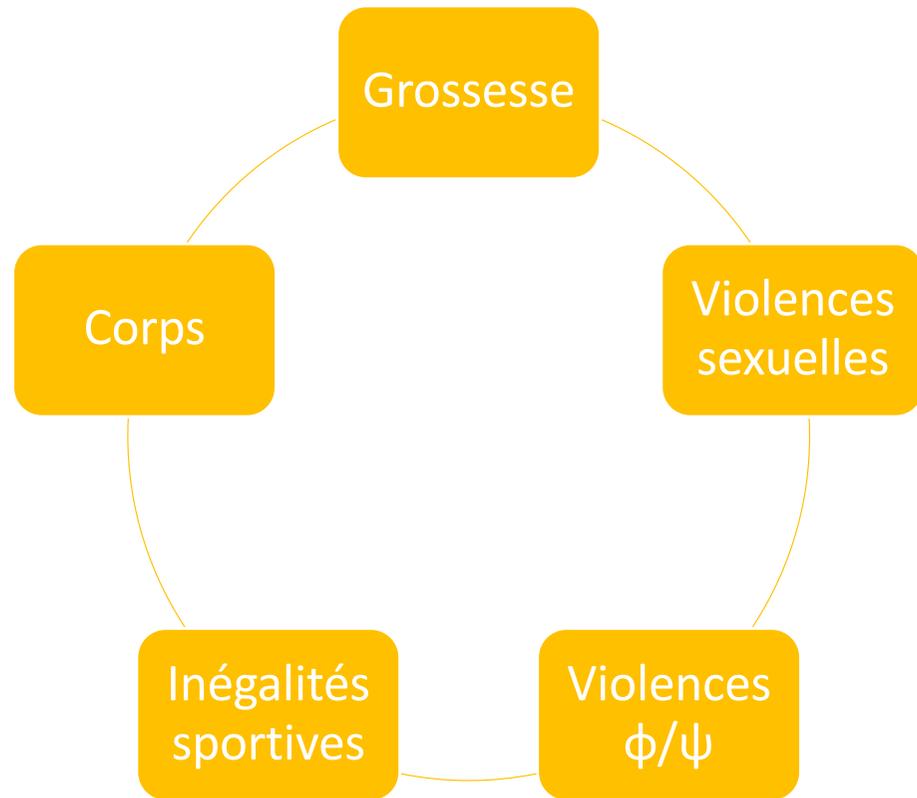
Hippocampe

Classe les événements en fonction du concept, donne du sens, stock en mémoire

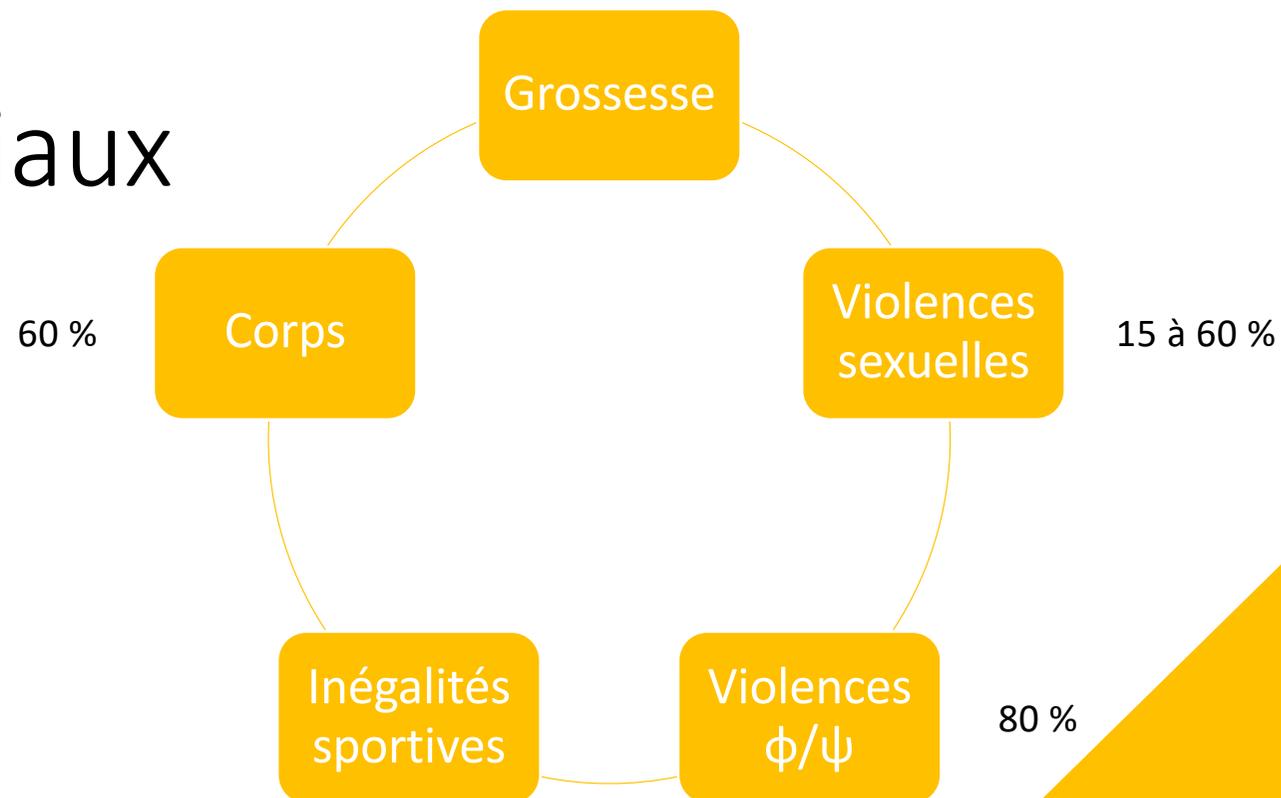


Anxiété

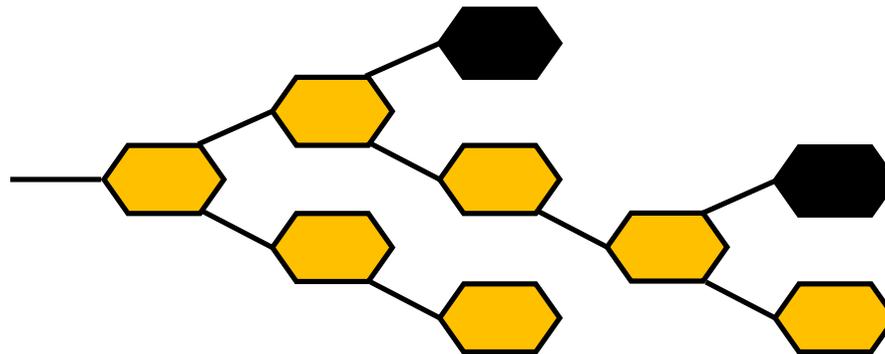




Facteurs psychosociaux

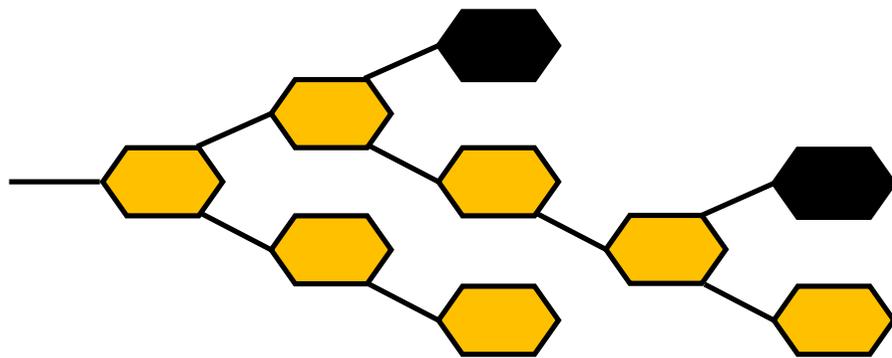


Acquisition et stratégies de coping

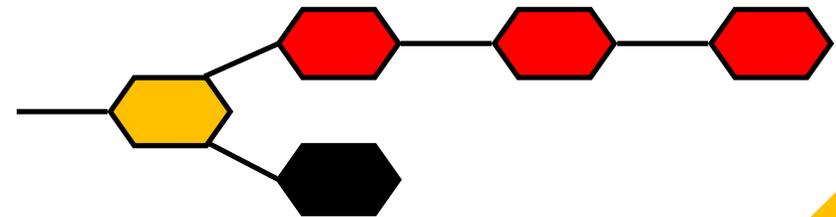


Acquisitions et stratégies adaptées

Acquisitions et stratégies de coping

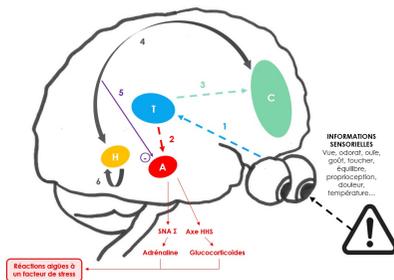
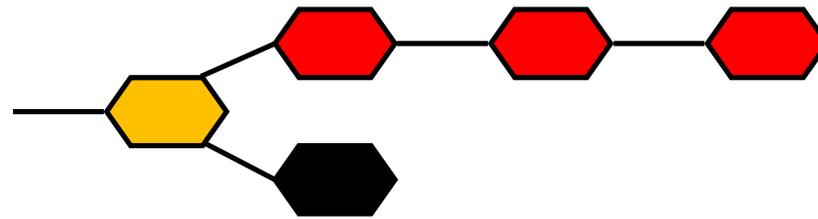


Acquisitions et stratégies adaptées

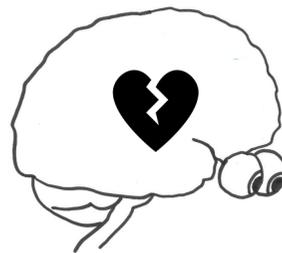


**Acquisitions et stratégies
dysfonctionnelles**

Conséquences de réseaux dysfonctionnels



> 40 %



F x2 > M



→ 32 %

Risque de conduites dopantes

Estime de soi

Image du corps

Groupe de référence

Enjeux économiques

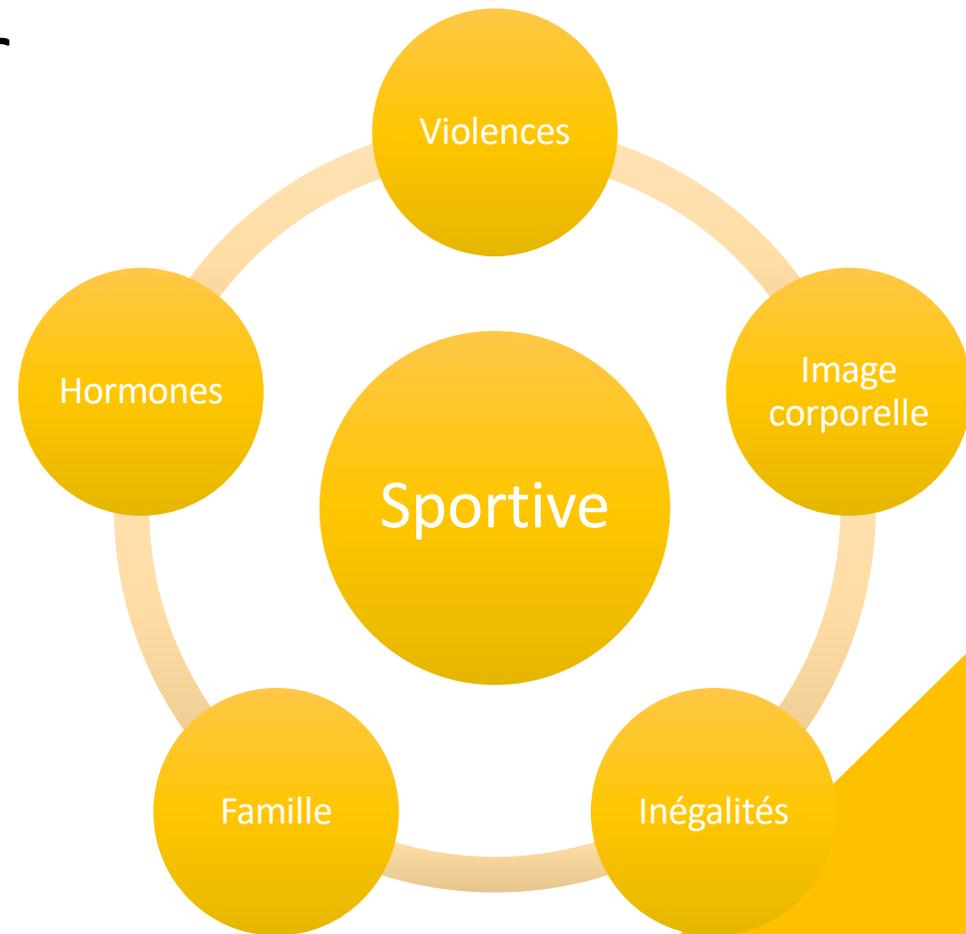
Altération qualité de vie



Conduites dopantes



Promouvoir pour prévenir



Promouvoir pour prévenir

Sécurité psychique = Santé mentale
= bien-être et performance



Comité
International
Olympique

Sportive

Promouvoir
pour intervenir



3114

LE NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE