

Reconnaître la RED-S et la prendre en charge : un guide pour les entraîneurs soucieux du bien-être global de l'athlète

Juillet 2026, vol. 22, n° 3

Par M. Khonina

En ligne

© Association canadienne des entraîneurs, 2026, ISSN 1496-1539

Introduction

Le lectorat du *Journal canadien des entraîneures* connaît bien la triade de la femme athlète (TFA), un terme utilisé par le passé pour décrire un trouble courant propre aux femmes dans les sports mettant l'accent sur le poids, la minceur et l'esthétique, comme la lutte, la course de fond et la gymnastique. À mesure que la compréhension du genre s'est élargie pour englober un éventail d'identités reconnues, on a constaté que cette triade pouvait toucher des personnes de tout genre. Le concept a donc été renommé déficience énergétique relative dans les sports, ou RED-S.

La RED-S, qui peut présenter des symptômes cliniques comme des troubles de l'alimentation, l'aménorrhée et l'ostéoporose, est susceptible d'entraîner de graves problèmes de santé. Les entraîneurs doivent donc bien comprendre ce syndrome complexe et potentiellement dangereux. Le *Journal* remercie M. Khonina, qui démystifie la RED-S et fournit aux entraîneurs des outils essentiels pour les aider à soutenir la santé de l'ensemble de leurs athlètes.

– Sheila Robertson, rédactrice en chef

Les avis exprimés dans les articles du Journal canadien des entraîneures sont propres aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement les politiques de l'Association canadienne des entraîneurs.

Reconnaître la RED-S et la prendre en charge : un guide pour les entraîneurs soucieux du bien-être global de l'athlète

La déficience énergétique relative dans les sports (RED-S) est de plus en plus connue dans le milieu sportif, mais les entraîneurs manquent souvent de repères concrets pour accompagner efficacement leurs athlètes. Les recherches indiquent que seuls 15 % d'entre eux connaissent la triade de la femme athlète, concept connexe et antérieur à la RED-S, et les symptômes de la RED-S demeurent largement inconnus. Plusieurs idées reçues persistent : beaucoup croient à tort que la RED-S ne touche que les personnes très minces ou en insuffisance pondérale, qu'elle est forcément liée à des troubles de l'alimentation, ou encore qu'elle n'affecte que les femmes. Comme l'illustre le cas suivant, la réalité est plus nuancée.

Antón était athlète de puissance de compétition avant de devenir pompier et possédait déjà de solides connaissances en nutrition, notamment pour soutenir l'entraînement et favoriser la récupération. Avant d'entamer sa formation, iel avait tout prévu : repas équilibrés, boissons contenant des glucides et des électrolytes pendant les entraînements, priorisation du sommeil et maximisation de l'apport calorique. En pratique, cette stratégie s'est avérée difficile. Les jours d'entraînement, par exemple, Antón pouvait dépenser de 4 500 à 5 000 kcal. Sa journée commençait par une séance en salle d'entraînement, suivie de dix minutes à peine pour déjeuner, puis d'une journée complète de formation de pompier extrêmement exigeante sur le plan physique. Lors de la courte pause du midi, iel était souvent trop fatigué pour avoir faim. Au fil des semaines, son poids diminuait; Antón mentionnait avec ironie qu'on pouvait enfin voir ses abdos. En quelques semaines, iel se sentait vidé, avait l'humeur dans les talons et souffrait de troubles du sommeil. Iel a contracté une infection respiratoire sérieuse, la première depuis longtemps. Plus préoccupant encore, iel était irritable et avait la mèche courte avec ses collègues et ses proches.

Antón présentait des symptômes de faible disponibilité énergétique (FDE), aggravés par le surentraînement et les facteurs de stress de la vie quotidienne. Parallèlement à sa formation de pompier, iel jonglait avec une relation à distance, de nombreux déplacements et les responsabilités liées au soutien de deux amis proches traversant une période difficile. L'abandon n'était pas une option réaliste, alors Antón a tenu bon, en se disant qu'il ne restait que quelques semaines.

L'expérience d'Antón rappelle aux entraîneurs que les athlètes et le personnel des services d'urgence contrôlent rarement leur environnement, notamment leurs horaires ou les facteurs de stress externes. Même les personnes qui ont de bonnes habitudes et des ressources suffisantes peuvent avoir du mal à s'en sortir dans des environnements exigeants et stressants. Pour soutenir un athlète dans sa globalité, il faut reconnaître que la santé et la performance demandent souvent des compromis que l'on doit anticiper, suivre et gérer activement, plutôt que d'y voir le résultat de choix personnels ou d'un manque de planification.

Le présent article précise le concept de RED-S et explique le lien entre les symptômes de faible disponibilité énergétique et des facteurs qui vont au-delà de l'apport calorique, comme le stress de la vie quotidienne, la charge d'entraînement, la récupération et l'environnement. Il propose des outils pratiques permettant aux entraîneurs de reconnaître les symptômes et les

préoccupations des athlètes et d'intervenir sans banaliser les causes ni réduire les athlètes – en particulier les femmes – à un problème médical. Enfin, il avance que le fait de concevoir la santé comme un stress cumulatif, plutôt que de se concentrer sur l'apport énergétique, permet de mieux soutenir l'athlète dans sa globalité, avec empathie et compassion.

Qu'est-ce que la disponibilité énergétique et pourquoi est-elle importante pour la santé d'un athlète?

L'équilibre énergétique est la relation entre l'énergie (les calories) absorbée, sous forme d'aliments et de boissons, et celle dépensée lors des activités et par le métabolisme de base. La disponibilité énergétique (DE) est la quantité d'énergie restante pour les fonctions corporelles après la dépense énergétique liée à l'exercice et aux activités physiques quotidiennes. Lorsque les exigences liées à l'entraînement et à la récupération sont élevées, l'athlète peut se retrouver en situation de FDE.

La FDE peut être chronique, lorsqu'elle se produit sur une longue période, ou passagère, lors des phases intenses d'entraînement ou de perte de poids dans les sports à catégories de poids, comme la lutte et le judo. Elle peut être intentionnelle, comme dans le cadre d'une démarche volontaire de perte de poids ou de restriction alimentaire, mais elle peut aussi survenir de façon non intentionnelle lorsque les besoins énergétiques sont très élevés et que les athlètes ne parviennent pas à compenser l'énergie dépensée. L'histoire d'Antón illustre que la FDE non intentionnelle ne se limite pas au milieu sportif; elle touche également les professionnels exerçant des métiers physiquement exigeants, comme les premiers répondants et les militaires. Par exemple, une étude récente portant sur les pompiers forestiers indique que ces derniers peuvent dépenser plus de 6 000 kcal par jour, sans compter les nombreux autres facteurs de stress auxquels ils font face. Dans ces cas, on ne peut pas toujours éviter la FDE, et, comme on le verra dans les sections suivantes, ses conséquences sur la santé sont étroitement liées au stress de manière plus globale.

Dans les sports où un faible poids peut être avantageux, comme la course de fond ou la gymnastique, le risque de FDE est plus élevé. En général, en situation d'apport énergétique faible et de dépense élevée à cause de l'activité quotidienne ou de l'entraînement, on s'attend à constater une perte de poids, mais la relation entre la FDE et le poids est complexe. En fait, personne n'est à l'abri de la FDE : elle ne touche pas que les personnes très minces ou avec un faible indice de masse corporelle.

L'hypothalamus, une petite structure à la base du cerveau, recueille de l'information sur l'état énergétique du corps au moyen de capteurs centraux et périphériques, notamment au niveau des réserves de graisse corporelle, et régule la consommation d'énergie par des mécanismes homéostatiques (physiologiques) et hédoniques (appétit). Le cerveau perçoit le manque d'énergie alimentaire comme un facteur de stress, qui peut entraîner une multitude d'effets sur la santé physique et mentale : perte de densité osseuse augmentant le risque de fracture de stress, risque d'infections, humeur changeante et faible production d'hormones stéroïdes gonadiques ou sexuelles. Chez les athlètes qui auraient normalement des menstruations, celles-ci peuvent devenir moins fréquentes ou irrégulières, voire cesser complètement. Les recherches

indiquent qu'une FDE chronique peut entraîner de multiples problèmes de santé, que l'on regroupe dans le concept de RED-S.

RED-S : ce que les entraîneurs doivent savoir

La RED-S est un syndrome (une collection de symptômes) dans lequel la FDE chronique entraîne des effets négatifs sur la santé touchant différents systèmes, augmentant le risque de blessure et diminuant la performance sportive. Ce concept a été présenté dans une déclaration consensuelle du Comité international olympique (CIO) sur la santé des athlètes, en 2014, et il a été mis à jour plusieurs fois par la suite. Auparavant, on utilisait le terme *triade de la femme athlète*, qui décrivait une combinaison d'apport énergétique faible, de troubles menstruels et de faible densité minérale osseuse. La RED-S élargit l'éventail de symptômes associés à la FDE et reconnaît que celle-ci peut avoir de nombreuses causes, ne résulte pas nécessairement de troubles alimentaires et touche des athlètes de tous genres.

Lorsqu'on a présenté le concept de RED-S, certains chercheurs ont soutenu que le modèle n'était pas suffisamment étoffé et risquait de détourner l'attention de la triade de la femme athlète, alors bien documentée, et des problèmes de santé propres aux athlètes féminines. Les révisions ultérieures n'ont pas entièrement dissipé ces préoccupations, et des chercheurs continuent de remettre en question les bases factuelles du modèle et de s'interroger sur la nature des symptômes de la RED-S : sont-ils causés par la FDE ou par d'autres facteurs, comme le surentraînement, le stress général ou des problèmes de santé sous-jacents?

On dénote différents signes et symptômes de la RED-S : fatigue persistante, humeur changeante, baisse des performances sportives, risque accru de fractures de stress, perturbation du cycle menstruel, libido faible, troubles du sommeil et récupération plus lente après les entraînements ou les blessures. Le présent article ne vise pas à dresser une liste exhaustive de ces signes et symptômes, et ce, pour deux raisons. D'abord, le modèle conceptuel du syndrome est en constante révision, et les symptômes de la RED-S peuvent chevaucher ceux d'autres problèmes de santé, du surentraînement et du stress. En fait, on ne peut pas diagnostiquer la RED-S à partir d'analyses de laboratoires, et les outils d'évaluations existants servent principalement à estimer le risque et ne détectent pas nécessairement la FDE non intentionnelle. Ensuite, pour les entraîneurs, l'approche la plus utile consiste à reconnaître les symptômes de la RED-S et du stress, à comprendre les difficultés que rencontrent les athlètes pour combler leurs besoins énergétiques et à admettre que la santé des athlètes est une réalité complexe.

On ne s'attend pas à ce que les entraîneurs diagnostiquent la RED-S ou en repèrent les causes, mais à ce qu'ils soutiennent les athlètes en les aiguillant vers des spécialistes au besoin et en instaurant une culture qui priorise leur santé et leur bien-être. La prévention et la prise en charge efficaces sont multidimensionnelles : veiller à ce que les athlètes mangent suffisamment pour répondre aux exigences de leur entraînement et de leur récupération, ajuster la charge d'entraînement au besoin, accorder une place centrale au repos et à la récupération et contribuer à réduire le stress global. En un mot : entraîner l'athlète dans sa globalité.

Au-delà de la RED-S : favoriser le bien-être de l'athlète et l'entraîner dans sa globalité

Même si le diagnostic de la RED-S et la prise en charge de ses conséquences sur la santé dépassent le champ de compétence de l'entraîneur, sa relation avec l'athlète joue un rôle important dans la prévention du syndrome et la reconnaissance des symptômes. L'entraîneur est souvent la première personne qui remarque des changements dans le bien-être physique et mental, les habitudes alimentaires, le poids et la performance de l'athlète. Il a également une incidence directe sur la charge d'entraînement et la récupération. Le soutien de l'athlète dans sa globalité – en tenant compte des dimensions physiques, psychologiques et sociales, en instaurant un climat de confiance et en transmettant des valeurs axées sur la santé, le bien-être et le plaisir, tout autant que sur la performance – est primordial. Les trois stratégies suivantes offrent des moyens concrets d'y parvenir.

1. Bâtir la confiance et faire preuve d'empathie

Un athlète est plus enclin à faire part de ses difficultés lorsqu'il se sent en sécurité sur le plan psychologique. Son entraîneur peut favoriser ce sentiment en faisant preuve d'empathie, de curiosité et d'intérêt réel pour la vie de l'athlète à l'extérieur du sport. Les questions ouvertes et la reconnaissance des facteurs de stress extrasportifs – pressions financières, responsabilités familiales, exigences scolaires ou professionnelles, problèmes de santé – lui permettent de tenir compte de la charge allostatique de l'athlète (le cumul des facteurs de stress dans toutes les sphères de sa vie) au moment de planifier l'entraînement.

Lorsque l'entraîneur constate des signes de stress excessif chez son athlète ou remarque des comportements comme une restriction calorique importante, il doit lui faire part de ses inquiétudes en privé, avec douceur et compassion. Il doit l'encourager à consulter un professionnel compétent et collaborer avec ce dernier, comme il le ferait avec un physiothérapeute ou un thérapeute du sport, pour favoriser la récupération de l'athlète.

L'entraîneur qui apprend à reconnaître ses propres signaux de stress, de fatigue, de faim et de satiété, et qui prend conscience des influences culturelles et sociales sur l'alimentation et l'image corporelle, renforce son empathie et incarne la conscience de soi pour ses athlètes. Pour les entraîneuses en particulier, leur propre vécu – dans le sport et en dehors – peut offrir un éclairage précieux et renforcer leur capacité à entraîner avec empathie.

2. Favoriser la conscience de soi et la résilience de l'athlète

La résistance au stress et la résilience sont de bons prédicteurs de la santé et du bien-être. L'entraîneur peut aider l'athlète à renforcer sa résilience en l'encourageant à se questionner, à reconnaître ses facteurs de stress et à demander de l'aide. Il doit l'inviter à réfléchir à sa récupération, à son humeur et à sa motivation à s'entraîner plutôt qu'à surveiller l'apport calorique et le poids.

Concrètement, l'entraîneur peut aider l'athlète à calculer ses besoins en matière d'alimentation et de repos en présence de contraintes réelles : séances d'entraînement matinales ou longues, choix limité d'aliment à la cafétéria ou lors des déplacements, pressions financières,

responsabilités extrasportives ou cohabitation dans une résidence étudiante ou avec des colocataires, un ou une partenaire ou des enfants.

Il faut faire la distinction entre conscience de soi et autocritique. Bon nombre de pressions découlent de contraintes structurelles sur lesquelles l'athlète n'a aucune prise. L'entraîneur peut l'inviter à se concentrer sur ce qu'il peut changer. Le sentiment d'appartenance, les liens sociaux et la communauté sont également des composantes importantes, mais souvent négligées, de la résilience. C'est pourquoi une culture sportive positive, notamment le discours de l'entraîneur sur l'alimentation, le corps et l'entraînement, contribue concrètement au bien-être de l'athlète.

3. Instaurer une culture positive

Bien que personne ne puisse à lui seul transformer des habitudes profondément ancrées, l'entraîneur peut contribuer à faire évoluer la culture sportive en résistant à la discrimination, en privilégiant un discours positif et valorisant, et en décourageant l'attitude « endure et tais-toi ».

La culture sportive véhicule souvent des messages contradictoires sur le poids et la performance. Certains reposent sur des données probantes, alors que d'autres sont ancrés dans des croyances tenaces sur l'image « idéale » d'un athlète. Ces perceptions peuvent constituer une source supplémentaire de stress et de pression, surtout chez les femmes. Les entraîneuses, notamment, peuvent s'appuyer sur leur vécu pour composer avec les enjeux liés à l'image corporelle, aux messages entourant l'alimentation et aux attentes genrées dans la culture générale et le sport. L'entraîneur peut utiliser sa conscience de soi pour faire preuve d'empathie dans ses échanges avec l'athlète tout en reconnaissant le caractère unique du parcours de ce dernier. Un regard critique sur ses croyances, l'apprentissage continu auprès de spécialistes et les leçons tirées de son expérience et de celle de ses athlètes l'aident à mieux les soutenir dans leur globalité.

Conclusion

Le présent article propose des pistes permettant à l'entraîneur de soutenir la santé de l'athlète en établissant un climat de confiance, en renforçant sa résilience et en instaurant une culture positive. Bien entendu, le temps et les ressources à la disposition d'un entraîneur sont limités. Beaucoup sont bénévoles, jonglant avec d'autres obligations et pressions, et ne reçoivent pas toujours une formation suffisante sur l'alimentation et la santé. Les entraîneuses font face à des défis uniques, comme le *Journal* l'a déjà démontré, comme des attentes élevées, l'accès limité au perfectionnement professionnel et des exigences accrues en matière de travail émotionnel, notamment les tâches invisibles de gestion des émotions et des besoins des autres, au travail et à la maison. L'athlète affronte son lot de difficultés : ressources financières limitées, accès difficile à des spécialistes comme des diététistes, gestion des facteurs de stress liés au sport et à la vie en général. À la lecture de ces recommandations, soyez indulgent envers vous-même : déterminez les éléments sur lesquels vos athlètes et vous avez le contrôle et pour le reste, n'hésitez pas à collaborer ou à demander de l'aide.

En résumé, la RED-S est un problème complexe avec des symptômes qui peuvent témoigner d'un déséquilibre entre l'apport et la dépense énergétique, d'une mauvaise gestion du stress ou d'une récupération insuffisante. La recherche sur le sujet progresse encore. En attendant,

l'entraîneur peut jouer un rôle important en soutenant l'athlète dans sa globalité et en reconnaissant les aspects non liés à l'alimentation et à l'entraînement, comme les facteurs de stress, qui affectent la santé et la récupération. En renforçant la relation athlète-entraîneur, en encourageant l'athlète à penser à son bien-être et en instaurant une culture sportive axée sur la performance et la santé à long terme, l'entraîneur peut accroître la résilience de l'athlète, son plaisir et sa longévité dans le sport.

Remerciements : M. Khonina tient à remercier Krista Scott-Dixon, Ph. D., pour sa contribution à la conceptualisation de cet article et ses précieux commentaires éditoriaux.

À propos de M. Khonina

M. Khonina est une personne doctorante en sciences de la santé à l'Université Simon Fraser. Ses recherches portent sur les politiques du sport, les expériences et la résilience des athlètes trans et de genre expansif au Canada. Ses travaux examinent l'incidence du genre, du stress et des déterminants sociaux sur le bien-être de l'athlète, avec un intérêt particulier sur les moyens à la disposition du personnel entraîneur de créer une atmosphère favorable à la santé mentale et à l'équité pour les athlètes féminines et issues de la diversité.

Références disponibles sur demande.