

Communiqué de presse
Paris, le 17 septembre 2024

Santé mentale des sportifs de haut niveau : un jeune athlète sur 5 exprime un mal-être

Au lendemain des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, la Fondation FondaMental dévoile, en partenariat avec le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et l'INSEP, les résultats d'une étude menée par Harris Interactive sur la santé mentale des jeunes sportifs de haut niveau français. Au-delà d'indicateurs classiques, elle révèle une prise de conscience des athlètes sur ces enjeux et la nécessité de renforcer les actions menées pour une meilleure prise en charge.

Cette étude, réalisée du 25 mars au 12 avril 2024 par Harris Interactive, s'est appuyée sur une consultation en ligne auprès de 1 885 sportifs de haut niveau âgés de 16 à 25 ans suivis par le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques.

Une sensibilisation des jeunes sportifs aux enjeux de la santé mentale

Depuis quelques années déjà, des athlètes de renom comme Michael Phelps ou Naomi Osaka ont alerté l'opinion publique à ce sujet. Dans le contexte de la préparation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, cette enquête a révélé un intérêt marqué des jeunes sportifs pour les questions de santé mentale : près de 10 % des jeunes sur liste ministérielle ont répondu au questionnaire. Cet engagement témoigne d'une prise de conscience collective des athlètes de la nouvelle génération, qui souhaitent aborder ouvertement le sujet des maladies mentales.

Les jeunes sportifs sont exposés à des sur-risques spécifiques

Si la majorité des jeunes sportifs de haut niveau indiquent ne pas ressentir de mal-être actuellement, ils sont près d'1 sur 5 à exprimer des difficultés. Evalués via des échelles scientifiques reconnues, les résultats révèlent ainsi des risques de **dépression modérée à sévère chez 17% des jeunes sportifs**, de **troubles anxieux généralisés (24%)** et de **troubles du sommeil (44%)**. Chez les athlètes comme en population générale, les jeunes sont donc exposés à des risques accrus de développer des troubles psychiatriques.

Trop souvent, les sportifs ont passé sous silence de leurs problèmes de santé mentale au nom de « l'esprit de sacrifice ». Mais les athlètes sont confrontés aux mêmes problèmes que ceux observés dans le reste de la population, même si l'opinion a tendance à leur donner le qualificatif controversé de « super-héros ».

SANTÉ MENTALE DES JEUNES SPORTIFS

1 jeune sportif de haut niveau sur 5 exprime ressentir un mal-être



des répondants présentent des symptômes de DÉPRESSION MODÉRÉE À SÉVÈRE



des répondants présentent des symptômes de TROUBLE ANXIEUX GÉNÉRALISÉ



des répondants présentent des symptômes de TROUBLE DU SOMMEIL



66% des jeunes sportifs privilégient leur famille pour aborder les questions de santé mentale.

Or pour leur permettre d'exceller dans leurs performances, **santé mentale et santé physique sont indissociables**. Il est donc essentiel d'armer **l'ensemble de l'écosystème sportif** pour reconnaître et prendre en charge ces problèmes de manière proactive, car les sportifs sont exposés, du fait de leur contexte de vie, à des **sur-risques spécifiques (stress de la compétition, pression médiatique, blessures...)** et doivent être accompagnés de manière appropriée.

L'entourage du jeune sportif, un soutien essentiel

Cette étude révèle que le **cercle social proche**, notamment la famille (66%) et les amis, est privilégié par les jeunes sportifs pour aborder les questions de santé mentale. Les moins de 20 ans, en particulier, **se tournent principalement vers leur famille**, tandis que les plus de 20 ans sont davantage enclins à consulter des professionnels de santé mentale.

Dans le cadre de la **surveillance médicale réglementaire (SMR)**, les jeunes sportifs sur liste ministérielle réalisent chaque année un **bilan psychologique** permettant de faire un état des lieux de leur vie personnelle, sportive, professionnelle ou scolaire. Ce bilan, obligatoire depuis 2006 et actualisé en 2016, permet un **premier niveau essentiel de repérage et de prévention**.

Pourtant, parmi les jeunes sportifs présentant des signes de troubles anxieux ou de dépression, **un tiers seulement déclare avoir fait appel à un psychiatre ou à un psychologue** au cours des 12 derniers mois. Ces résultats mettent en évidence la nécessité de **renforcer et de compléter les dispositifs existants** afin d'inciter les athlètes à **consulter un professionnel de santé spécialisé** lorsqu'ils en éprouvent le besoin.

Il est donc crucial d'amplifier les actions menées en matière de **prévention, de prise en charge et d'orientation** des jeunes sportifs et de leur entourage familial et professionnel. Pour bien performer, être en bonne santé physique et mentale est une nécessité. Il n'y a rien de honteux à avoir un trouble anxieux ou dépressif, **ce sont des maladies comme les autres** qui se diagnostiquent et qui se soignent.



« L'héritage des Jeux de Paris 2024 ne doit pas seulement se mesurer en termes de médailles et de records, mais aussi par l'impact durable sur la sensibilisation et l'accompagnement des athlètes. C'est en intégrant cette dimension essentielle que nous pourrons véritablement honorer l'esprit olympique et paralympique, en bâtissant des fondations solides pour les athlètes de demain. »

Amélie Oudéa-Castéra, ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques



« Cette étude révèle l'intérêt croissant des sportifs pour une meilleure prise en charge de leur santé mentale. En brisant le tabou autour des maladies mentales, les athlètes jouent un rôle de modèles, encourageant la société entière à reconnaître l'importance de la santé mentale et à aborder ces questions avec la même importance que la santé physique. »

Marion Leboyer, directrice générale de la Fondation FondaMental



« Depuis plusieurs années, l'INSEP redouble d'efforts pour accompagner nos athlètes et garantir aux jeunes sportifs le soutien nécessaire pour qu'ils puissent s'épanouir pleinement, tant sur le plan personnel que professionnel. »

Fabien Canu, directeur général de l'INSEP

A propos de la Fondation FondaMental :

La Fondation FondaMental est une fondation de coopération scientifique dédiée à l'amélioration du diagnostic, de la compréhension et du traitement des maladies mentales. Elle allie soins et recherche de pointe pour promouvoir une prise en charge personnalisée et multidisciplinaire des patients et pour soutenir la recherche et l'innovation dans l'amélioration des stratégies diagnostiques et thérapeutiques des maladies mentales.

Elle peut recevoir des dons et des legs.

www.fondation-fondamental.org

Contact presse

Mathilde Couderc – mathilde.couderc@agence-constance.fr – 07 57 68 30 62