

Sport et troubles du comportement alimentaire

La rage au ventre

Qu'est-ce que la boulimie ? Comment tombe-t-on dans cet engrenage ? Quelles sont les conséquences sur la vie au quotidien ? En quoi le sport peut-il être à la fois un facteur de risque, mais aussi une formidable machine à remonter la pente ? De nombreux sportifs sont touchés par les troubles du comportement alimentaire qui peuvent, dans certains cas, être la source de carrières avortées pouvant même aller jusqu'à la dépression, voire au suicide.

Le témoignage d'Ivan Raça répond à toutes ces questions avec précision et pédagogie en apportant le regard du sportif, du coach et du patient qu'il est grâce à un témoignage rare dans un milieu où, pour être performant, il est surtout nécessaire de ne pas montrer ses faiblesses pour atteindre les sommets.

Cet ouvrage, qui vise à transformer les maux en mots, permet de comprendre ce qui se cache derrière les rouages d'une telle pathologie qui reste encore taboue dans les pelotons de sportifs.

Ivan Raça est un athlète spécialiste du demi-fond et du fond depuis près de quinze ans et entraîneur depuis une dizaine d'années. Il est aussi Docteur en STAPS avec un fort attrait pour l'approche psychosociale de l'activité physique et sportive. Comme une suite logique de son précédent ouvrage, 70 jours pour réussir mon premier marathon, ce livre apportera les clés d'une prévention adaptée à la réalité du terrain.

En couverture : photo : © Davina Retoux / conception graphique : © Manon Bechet.

ISBN : 978-2-343-22296-7

24 €



9 782343 222967



PSYCH  LOGIQUES

L'Harmattan

SPORT ET TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Ivan Raça

Ivan Raça

Sport et troubles du comportement alimentaire

La rage au ventre

*Avec la participation
de Marine Noret
et du Dr Jean-Marc Sène*

