

Quelles sont les répercussions d'un REDs sur le corps et sur la capacité de performance ?

Sibylle Matter, Joëlle Flück

Un REDs (**Relative Energy Deficiency in Sport** ou **déficit énergétique relatif dans le sport**) est induit par un déficit énergétique répété (l'apport calorique ne couvre pas la dépense énergétique totale) et peut déboucher sur des troubles hormonaux conduisant à des baisses de performance dans le sport, à une dégradation de la densité osseuse et à d'autres problèmes de santé.



Si un ou plusieurs **symptômes** décrits ici sont constatés ou en cas d'importante **perte de poids** ou de **troubles alimentaires**, une **consultation chez le/la médecin du sport** est vivement recommandée.