

LA PRÉVENTION DES TROUBLES DE L'ALIMENTATION

Il n'y a pas d'intervention miracle permettant de prévenir l'apparition d'un TCA.

Compte tenu de l'influence de l'image et de la culture sur la perception du corps, notamment à l'adolescence, plusieurs facteurs peuvent aider les enfants à être bien dans leur peau, afin d'éviter qu'ils ne développent certains complexes physiques :

- Encourager, dès le plus jeune âge, l'adoption d'une alimentation saine et diversifiée
- Éviter de transmettre à l'enfant une préoccupation quant à son poids, notamment en s'abstenant de suivre des régimes stricts en sa présence.
- Faire du repas un moment convivial et familial
- Superviser la navigation sur Internet, de nombreux sites faisant l'apologie de l'anorexie ou donnant des « trucs » pour maigrir
- Favoriser l'estime de soi, renforcer l'image positive du corps, complimenter l'enfant...
- Consulter un médecin au moindre doute sur le comportement alimentaire de l'enfant.