

La possibilité d'un facteur biochimique ou biologique fait présentement l'objet d'études. Chez certaines personnes atteintes d'un trouble de l'alimentation, la chimie du cerveau qui contrôle la faim, l'appétit et la digestion présente un déséquilibre, ce dernier possiblement provoqué par le trouble.

TRAITEMENT DES TROUBLES DE L'ALIMENTATION

Plus tôt une personne cherche à se faire traiter, plus tôt pourra-t-elle bénéficier des traitements. Cependant, les gens atteints d'un trouble de l'alimentation tentent habituellement par tous les moyens de cacher leur état et ils ont beaucoup de difficulté à admettre qu'un problème existe. Ces troubles sont parfois difficiles à diagnostiquer car leurs symptômes sont souvent éclipsés par la dépression, l'anxiété et l'abus d'intoxicants.

La méthode de traitement la plus efficace est l'approche multidisciplinaire. Celle-ci s'agit d'une évaluation médicale complète, de conseils en nutrition, de soutien, de suivi médical, de thérapie individuelle, de groupe et familiale. Vu l'impact profondément négatif qu'ont les troubles de l'alimentation sur tous les membres de la famille, il est parfois nécessaire que chacun d'eux consulte un thérapeute.

QUE PUIS-JE FAIRE ?

Si vous êtes secrètement aux prises avec un trouble de l'alimentation, vous n'êtes pas seul. Un très grand nombre d'hommes et de femmes en sont affligés et il n'y a aucune honte à demander de l'aide. Le problème est tel qu'il dépasse vos capacités de le régler vous-même, alors faites usage de l'aide et du soutien à votre disposition.

Si vous croyez qu'une de vos connaissances souffre d'un trouble de l'alimentation, renseignez-vous autant que possible sur ces états. Faites-lui part de votre inquiétude calmement et d'une manière qui dit que vous vous souciez d'elle ou de lui. Vous ne pouvez pas forcer quelqu'un à changer leur comportement, par contre, vous pouvez leur laisser savoir que vous vous souciez d'eux et souhaitez offrir votre soutien. Encouragez la personne à obtenir de l'aide

professionnelle. Ne faites pas de reproches et lors de discussions, mettez l'accent sur les sentiments plutôt que sur la nourriture. Examinez vos propres préoccupations en matière d'alimentation et de poids. Donnez-lui votre appui, mais n'habilitez pas son comportement.

OU S'ADRESSER POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

Pour de plus amples renseignements au sujet des troubles de l'alimentation, contactez un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale; un tel organisme pourra vous faire part des soutiens et ressources disponibles dans votre quartier.

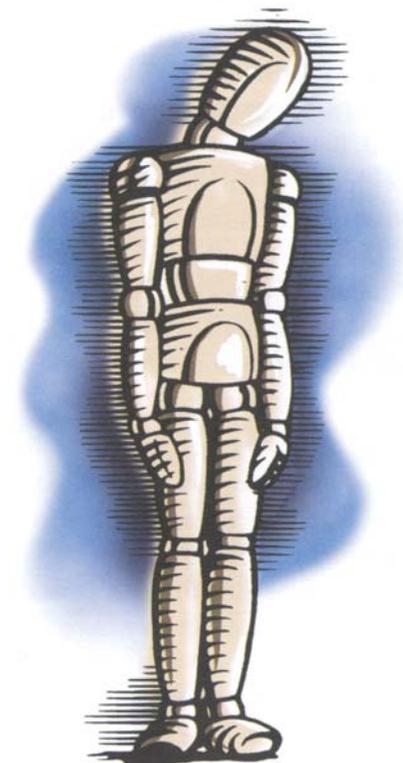
Visitez leur site Web à www.cmha.ca. Vous pouvez également consulter le site Web du National Eating Disorder Information Centre, www.nedic.ca, pour une liste des services et ressources de traitement disponibles à travers le Canada.

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole oeuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la tolérance et le rétablissement de personnes atteintes de maladies mentales. L'ACSM accomplit ce mandat par la défense des droits, l'éducation, la recherche et les services.

Visitez le site Web de l'ACSM à l'adresse www.acsm.ca dès aujourd'hui.

PERSONNES MENTALEMENT SAINES DANS UNE SOCIÉTÉ SAINTE

TROUBLES DE L'ALIMENTATION



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION



L'image corporelle est presque une obsession dans notre société. La preuve : à toute époque, 70 % des femmes et 35 % des hommes sont au régime. Plus inquiétants sont les résultats d'une enquête menée par Statistique Canada en 1993. Celle-ci révéla qu'entre 1 et 2 % des femmes âgées de 15 à 25 ans sont anorexiques et entre 3 et 5 % sont boulimiques. Le taux de mortalité associé aux troubles de l'alimentation est plus élevé que celui de toute autre maladie mentale, alors qu'entre 10 et 20 % y succombe tôt ou tard en raison de complications.

Ces états constituent un danger de mort et il est clair que leur prévalence augmente. Bien qu'ils soient appelés ainsi, les troubles de l'alimentation ne concernent pas vraiment l'alimentation. Ils sont plutôt un moyen de faire face aux problèmes plus profonds qu'une personne trouve trop douloureux ou pénibles à affronter directement. Ils s'agissent d'états complexes qui signalent des difficultés au niveau de l'identité, du concept de soi et de l'estime de soi. Les troubles de l'alimentation franchissent les frontières culturelles, raciales et socio-économiques, et touchent les hommes et les femmes.

Les troubles de l'alimentation sont parfois difficiles à détecter. La façon dont les médias glamourisent le soi-disant corps idéal, ainsi que l'idée qu'être au régime est tout à fait normal, peuvent masquer les problèmes qu'une personne éprouve en matière d'alimentation. Les personnes souffrant de troubles de l'alimentation peuvent avoir de la difficulté à admettre qu'elles ont un problème. Savoir comment venir à leur aide peut également présenter des difficultés. Des traitements sont disponibles – le processus peut parfois demander du temps, mais il est possible de surmonter un trouble de l'alimentation. Si vous ou une de vos connaissances croyez avoir un trouble de l'alimentation, il est important de tout d'abord en connaître les faits. Venir à comprendre ces états est un premier pas vers le rétablissement.

ANOREXIE MENTALE, BOULIMIE ET HYPERPHAGIE BOULIMIQUE

Trois troubles de l'alimentation chroniques ont été identifiés. L'Anorexie mentale se caractérise par une perte de poids considérable due à l'extrême réduction de l'apport alimentaire.

Ses symptômes incluent :

- le refus de maintenir un poids normal ou au-dessus de la normale pour leur type corporel
- suivre un régime alimentaire très restreint, généralement accompagné d'exercices physiques excessifs
- le sentiment d'être trop gros(se) en dépit d'une perte de poids considérable

• l'arrêt des menstruations ou une préoccupation exagérée envers le poids et la forme corporelle

La **Boulimie** se caractérise par des épisodes d'ingestion incontrôlée d'une grande quantité de nourriture suivis de purgations et, par conséquent, de fréquentes fluctuations de poids. En plus de l'obsession liée à l'image corporelle, ses symptômes incluent :

- des épisodes répétés de crise de boulimie et de purgation; cette dernière s'agit généralement de vomissements provoqués, l'emploi abusif de laxatifs, de médicaments amaigrisseurs et / ou de diurétiques – des méthodes qui sont à la fois inefficaces et nuisibles

- manger bien au-delà de sa faim

L'**Hyperphagie boulimique**, ou alimentation compulsive, est souvent provoquée par le fait d'être sans cesse au régime. Elle se caractérise par des périodes de suralimentation, souvent en cachette et souvent dans le but de se reconforter. Ses symptômes incluent :

- des périodes d'alimentation incontrôlée, impulsive ou continue
- des périodes de jeûne ou des régimes amaigrissants répétitifs

SIGNES AVERTISSEURS

Les troubles de l'alimentation sont parfois difficiles à détecter. Une personne souffrant de boulimie peut sembler avoir un poids normal, mais son comportement en matière d'alimentation peut s'avérer mortel. Voici quelques-uns des signes avertisseurs :

- une faible estime de soi ou le retrait social
- le sentiment d'être gros(se) alors que le poids est normal ou sous la normale
- être constamment préoccupé face à la nourriture, à son poids, au compte de calories et à l'opinion des gens
- le refus d'admettre qu'un problème existe
- le désir d'être parfait(e)
- l'intolérance des autres
- l'incapacité de se concentrer

QUELLES SONT LES CAUSES D'UN TROUBLE DE L'ALIMENTATION ?

Lorsqu'une personne souffre d'un trouble de l'alimentation, sa vie est principalement centrée sur son poids. Elle se préoccupe constamment des apports caloriques, des teneurs en graisse, de faire de l'exercice et de son poids, ce qui lui permet de compenser les émotions ou situations pénibles qui sont au cœur du problème et lui donne un faux sentiment d'être maître de soi.

Il ne s'agit pas ici d'une seule cause. Un trouble de l'alimentation est généralement provoqué par une combinaison de facteurs. Les facteurs psychologiques incluent : faible estime de soi, ne pas se sentir à la hauteur ou manque de contrôle, dépression, colère ou solitude. Les facteurs interpersonnels incluent : famille dysfonctionnelle, relations personnelles stressées, ne pouvoir facilement exprimer ses émotions et ses sentiments, antécédents de violence physique ou d'agression sexuelle. Un autre facteur contributif est la promotion, par les médias, d'images et de buts irréalistes, ainsi que leur tendance à juger la valeur d'une personne selon son apparence physique.