



## LES TROUBLES ALIMENTAIRES .....

Les troubles alimentaires se caractérisent par des croyances, des attitudes et des comportements extrêmes à l'égard de la nourriture et du poids. Ce sont des troubles complexes et graves rencontrés principalement chez les filles mais aussi chez les garçons. Dans certains cas, ils peuvent entraîner des conséquences néfastes au niveau médical, psychologique, social et familial. C'est pourquoi l'aide de professionnels spécialisés est nécessaire.

Aimerais-tu en connaître davantage sur les troubles alimentaires ? Clique sur chacune des sections pour avoir plus de détails

### Quels sont les principaux troubles alimentaires ?.....

Voici une brève description des principaux types de troubles alimentaires.

#### L'anorexie

L'anorexie est une maladie dans laquelle le souci de minceur et les obsessions engendrent une perte de poids importante. La personne a généralement une peur intense de prendre du poids, ce qui entraîne des sensations de mal-être et de culpabilité. Elle vit aussi généralement une distorsion de son image corporelle. Elle se sent souvent « grosse » même si, dans la réalité, elle est bien en dessous de son poids souhaitable.

Il ne faut toutefois pas confondre anorexie et maigreur. Certaines personnes ont un faible poids ou ont toujours eu un petit appétit, mais ne se restreignent en rien dans leur alimentation. C'est le changement dans les comportements et les attitudes qui sera le premier signal. L'arrêt du cycle menstruel ou le fait de n'avoir jamais eu de menstruations est l'un des principaux signes.

#### La boulimie

La personne atteinte de boulimie est prise dans un cycle où elle perd le contrôle dans son alimentation, suivi de comportements compensatoires qui visent à éliminer la nourriture absorbée. La personne ingère beaucoup d'aliments même lorsque son corps ne ressent plus la faim. Ces épisodes sont accompagnés d'une grande culpabilité, d'un dénigrement de soi et d'un malaise tant physique que psychologique.

Dans un certains sens, la boulimie est une maladie insinueuse et redoutable car le poids reste relativement normal. La maladie est plus difficile à détecter et peut demeurer secrète plus longtemps. Pourtant, ce trouble alimentaire peut être responsable de complications physiques très graves, pouvant même mener jusqu'à la mort. Donc, même si physiquement les signes sont moins apparents, il n'en demeure pas moins que la personne est souffrante et que sa santé est en jeu.



## L'hyperphagie

Ce trouble se caractérise surtout par des épisodes de prises alimentaires excessives au point où la personne se sent vraiment très inconfortable. Elle a alors l'impression de perdre le contrôle des quantités ingérées, se sent généralement incapable de s'arrêter sur le moment et vit des sentiments de culpabilité et de honte. Aucune méthode compensatoire n'est utilisée. La prise de poids est donc l'une des conséquences de ces comportements.

Indépendamment de ces types de troubles alimentaires, une personne qui vit des difficultés en lien avec l'alimentation ou son poids ne devrait pas hésiter à aller chercher de l'aide si elle en ressent le besoin. Il est important de partager ses préoccupations avec une personne de confiance afin de mieux comprendre l'origine de ce malaise. Le but n'est-il pas d'être bien dans sa tête et bien dans sa peau?

## Qui sont les personnes touchées?

Les troubles alimentaires et la préoccupation à l'égard du poids touchent des filles et des garçons de tous âges, classes sociales, origines ethniques et quelles que soient leur orientation sexuelle ou leur profession. Les filles et les femmes constituent tout de même environ 90% des personnes chez qui sont diagnostiqués des troubles alimentaires cliniques. Quant aux garçons et aux hommes, ils présentent des symptômes très similaires à ceux rencontrés chez les personnes de sexe féminin, excepté bien sûr l'arrêt des règles. Toutefois, ces derniers font face à un problème sérieux ; on leur dit qu'ils ont une maladie de femme. C'est pourquoi ils sont davantage à cacher leurs difficultés de peur d'être jugés ou étiquetés. Heureusement, les professionnels sont sensibles à cette réalité. Ils se montrent ouverts, compréhensifs et exempts de tous jugements à l'égard de la clientèle, qu'elle soit féminine ou masculine.

## Quelques statistiques...

Voici quelques statistiques sur les troubles alimentaires :

- Au Canada, près d'une jeune fille sur trois âgées de 12 à 18 ans est au prise avec une perturbation au niveau de son comportement alimentaire et au niveau de son attitude face à la nourriture (NEDIC).
- Les troubles alimentaires occupent le troisième rang au niveau des maladies chroniques les plus communes chez les adolescentes (Canadian pediatric society).
- L'anorexie, la boulimie et les troubles de l'alimentation non spécifiés de forme moins sévères touchent jusqu'à 100 000 femmes et filles au Québec (Douglas)



## Quelles sont les causes? .....

Lorsqu'il est question de troubles alimentaires, rien ne sert de chercher la cause. Il faut plutôt parler des causes et elles sont aussi compliquées et différentes que l'est chaque individu. Les troubles alimentaires sont complexes et seraient causés par une combinaison de facteurs individuels, psychologiques, familiaux, environnementaux et socioculturels. Voici une liste de facteurs, qui ne sont ni exclusifs, ni exhaustifs :

**Facteurs individuels :** sexe féminin, prédispositions génétiques (hérédité), déficit des neurotransmetteurs, puberté / adolescence, insatisfactions corporelles, initiation à un régime restrictif, traits de personnalité (perfectionnisme, conformisme, rigidité, impulsivité, traits obsessionnels), faible estime de soi, stratégies d'adaptation inefficaces, difficulté à exprimer les émotions et à s'affirmer, sentiment d'inefficacité, importance du regard de l'autre...

**Facteurs familiaux :** relations difficiles avec la famille, existence de non-dits, importance de préserver les apparences, pression de performance, évitement des conflits, dépendance, règles familiales inconstantes et imprévisibles, préoccupations alimentaires ou insatisfactions corporelles chez l'un des membres...

**Facteurs environnementaux :** événements de vie stressants ou traumatiques (séparation, décès, conflits familiaux, abus sexuels ou physiques, déménagement, transition au secondaire, cégep ou université), réseau d'amis peu soutenant...

**Facteurs socioculturels :** standards de beauté irréalistes (idéalisation de la minceur), pressions sociales (notamment dans certains sports ou activités comme la gymnastique, la danse, la mode), préjugés contre l'obésité...

Les troubles alimentaires surviennent souvent à l'adolescence, une période où la personne cherche à savoir qui elle est réellement, à se différencier de ses parents et à prendre sa place auprès de ses pairs. Face à ces enjeux majeurs, il arrive que l'adolescente ou l'adolescent peu outillé se tourne vers des comportements alimentaires inadéquats. Pourquoi ? Parce que les troubles alimentaires peuvent être considérés comme des comportements adoptés pour composer avec des émotions difficiles à gérer, pour surmonter des problèmes et pour combler des besoins. Ils apparaissent généralement pour signifier que quelque chose de profondément intime ne va pas bien. Il est donc important de comprendre l'utilité des comportements nuisibles et de trouver des moyens plus sains pour gérer sa vie afin de se sortir d'un trouble alimentaire.



## Quelles sont les conséquences psychologiques et physiques?.....

Les conséquences physiques et psychologiques d'un trouble alimentaire sont nombreuses et graves pour la santé d'une personne. De là l'importance d'agir rapidement avant que ces conséquences ne s'aggravent et que certains effets sur le corps ne deviennent irréversibles.

### Conséquences psychologiques :

- Préoccupations marquées envers la nourriture et le poids
- Image de soi déformée
- Faible estime de soi
- Tendance à se culpabiliser
- Propension subite à cuisiner pour ses proches
- Isolement et renfermement sur soi
- Rituels de plus en plus contraignants
- Activités physiques et intellectuelles intenses
- Irritabilité
- Besoin d'être approuvé par les autres
- Changements fréquents d'humeur
- Abattement, tristesse et dépression
- Difficulté à se concentrer
- Évitement des repas et activités sociales

### Conséquences physiques :

- Fatigue, tremblements, vertiges, évanouissement, maux de tête
- Insomnies et pertes de mémoire
- Sécheresse de la peau, perte des cheveux, ongles fragiles et cassants
- Lugano (apparition d'un fin duvet de poils couvrant la peau du visage, du dos et des bras)
- Carences vitaminiques
- Trouble du cycle menstruel ou arrêt des menstruations
- Risque d'ostéoporose
- Réduction de la masse musculaire
- Constipation chronique
- Anémie (déficience en fer)
- Frilosité excessive (mains et pieds froids)
- Ralentissement du rythme du cœur, palpitations et attaques cardiaques
- Mort



## Guérit-on d'un trouble alimentaire?.....

Oui! Le rétablissement est possible mais il peut parfois être long et difficile. Les troubles alimentaires sont complexes et se guérissent rarement dans la précipitation. Il est faux de penser qu'il existe des solutions toutes faites et rapides pour résoudre ce genre de problème. Au contraire, pour s'en sortir, il faut faire un travail sur soi-même, confronter ses idées, modifier ses comportements et se donner le temps qu'il faut pour aller mieux, petit à petit. L'espoir d'atteindre un bien-être personnel doit être au cœur des démarches.

Or, la première étape consiste inévitablement à admettre le problème et à chercher de l'aide. Ce n'est certainement pas facile, on en convient. Il n'en demeure pas moins qu'une personne pourra difficilement s'en sortir seule. Voici quelques petites pistes de réflexion et outils pour commencer :

- Rompre avec l'isolement (appeler des amies ou amis, aller voir un film, faire des activités sociales)
- S'autoriser à ne rien faire sans se culpabiliser
- Apprendre à vivre ses émotions, écouter ses désirs et exprimer ses besoins
- Arrêter de s'excuser de tout
- Parler au « je », verbaliser ses sentiments
- Retrouver le goût des aliments et se permettre de manger selon ses envies
- Faire des activités pour se faire plaisir et prendre soin de soi-même
- Vivre le moment présent sans anticiper les choses à venir
- Reconnaître ses qualités, accepter ses défauts et se permettre de ne pas être parfait



## Mythes et réalités sur les troubles alimentaires .....

Il peut être difficile de départager les mythes et réalités sur les troubles alimentaires. Cette liste d'énoncés te permettra d'y voir plus clair.

:: Les troubles alimentaires ne touchent que les adolescentes et adolescents.

**MYTHE** - Les troubles alimentaires peuvent toucher tout le monde, de toutes origines et statuts socio-économiques. Bien que les symptômes débutent à l'adolescence chez plusieurs personnes (entre 13 et 18 ans), les enfants, les hommes et les femmes de tous âges peuvent être touchés par cette maladie. Au cours des dernières années, les cliniciens ont même constaté une augmentation de cas chez les femmes de 30 ans et plus.

:: Les troubles alimentaires affectent jusqu'à 100 000 québécoises.

**RÉALITÉ** - C'est vraiment une réalité alarmante. Depuis les dernières décennies, les cas de troubles alimentaires ont triplé dans les pays industrialisés. L'anorexie et la boulimie de forme sévère affectent plus de 30 000 filles et femmes québécoises. Il y aurait même jusqu'à 100 000 filles et femmes au Québec atteintes d'anorexie, de boulimie et de troubles alimentaires non spécifiés de forme moins sévère. Il y a de quoi être surpris par ces chiffres!

:: On peut reconnaître une personne souffrant d'un trouble alimentaire par son apparence.

**MYTHE** - Certaines personnes sont naturellement minces, sans nécessairement être atteintes de troubles alimentaires. Par ailleurs, plusieurs personnes souffrant de ces troubles, particulièrement de boulimie, ont un poids dit « normal ». C'est pourquoi dans plusieurs cas, aucun indice dans l'apparence physique de la personne ne laisse présager la présence d'un trouble alimentaire. Les gens qui souffrent de troubles alimentaires ne sont donc pas forcément aussi minces que tu pourrais l'imaginer, même si c'est le cas chez certaines personnes.

:: Les garçons et les hommes souffrant de troubles alimentaires sont généralement homosexuels.

**MYTHE** - Il n'existe aucun lien entre l'orientation sexuelle et les troubles alimentaires. Longtemps, on a cru que les troubles alimentaires affectaient uniquement les femmes, mais on sait maintenant que les garçons et les hommes peuvent également en souffrir. Ils sont toutefois plus réticents à aller demander de l'aide à cause de ces préjugés qui persistent dans la société actuelle.

:: On peut mourir de l'anorexie et la boulimie.

**RÉALITÉ** - L'anorexie est associée au taux de mortalité le plus élevé parmi tous les troubles de santé mentale. Les troubles alimentaires ont un potentiel de chronicité très élevé et ont des conséquences médicales et psychologiques néfastes. Selon l'Institut national de la nutrition, 10 à 15 % des personnes atteintes d'anorexie ou de boulimie en meurent. Il ne faut toutefois pas oublier que les troubles alimentaires se soignent et qu'il est possible d'en guérir !



Anorexie et boulimie Québec

:: Le trouble alimentaire ne sert qu'à attirer l'attention et est, par conséquent, volontaire.

MYTHE - La personne qui souffre de troubles alimentaires ne choisit pas d'en souffrir et elle ne le fait pas pour attirer l'attention. Elle vit plutôt une souffrance et un mal-être profond qu'elle n'arrive pas à exprimer autrement. Il existe de nombreuses raisons qui expliquent pourquoi quelqu'un en vient à avoir ces difficultés. En ce sens, les études ont permis d'établir que les troubles alimentaires sont le résultat de l'influence de plusieurs facteurs à la fois biologiques, psychologiques et sociaux. Les troubles alimentaires sont des problèmes complexes et non pas de simples caprices. Ce n'est pas non plus une question de choix. Dire « la personne souffrant d'anorexie n'a qu'à recommencer à manger » ou prétendre que sortir de la boulimie n'est « qu'une question de volonté » est tout simplement erronée.

:: On ne peut jamais se rétablir d'un trouble alimentaire

MYTHE - Ce mythe est répandu car la guérison d'un trouble alimentaire peut être longue. Des séquelles peuvent persister dans certains cas, mais il faut relativiser et rappeler que les guérisons complètes sont fréquentes. Le rétablissement est fait de petits pas et d'une petite victoire à la fois. Les rechutes sont d'ailleurs fréquentes et font partie du processus de guérison. La patience est de mise.

Source : [www.lanorexiesesoigne.com](http://www.lanorexiesesoigne.com)

Tu peux te rendre sur le [Forum de discussion](#)  
pour discuter de ce sujet avec d'autres personnes.