

Les troubles de l'alimentation : Édition jeunesse



Image credit: Adobe Stock

Que sont les troubles de l'alimentation?

Les troubles de l'alimentation sont des habitudes d'alimentation malsaines. D'après les statistiques, ce sont surtout les filles et les jeunes femmes qui en éprouvent, mais on constate qu'ils se manifestent de plus en plus chez les garçons et les hommes. En règle générale, ils consistent à manger trop ou pas assez. Ces troubles peuvent s'accompagner aussi d'autres comportements : faire trop d'exercice, devenir obséd(e) par la nourriture, se faire vomir ou prendre des laxatifs pour évacuer ce qu'on a mangé.

Les troubles de l'alimentation les plus fréquents sont les suivants :

1. L'anorexie mentale

La personne atteinte d'anorexie mentale est terrifiée à l'idée de manger et d'engraisser, et ces inquiétudes l'obsèdent. Habituellement, elle diminue son alimentation pour maigrir. Parfois, elle fait de l'exercice ou se fait vomir après les repas pour maîtriser son poids. L'anorexie mentale est une maladie très dangereuse, qui s'accompagne souvent d'anxiété et de dépression. La personne atteinte :

- a très peur d'engraisser;
- a une image très négative de son corps;
- se croit trop grosse, ou croit qu'une partie de son corps est trop grosse, même lorsque les membres de sa famille, ses amis et les médecins pensent le contraire;
- a un faible poids.

2. La boulimie

La boulimie est un autre trouble de l'alimentation. Comme dans le cas de l'anorexie mentale, la personne atteinte a une image négative de son corps et se préoccupe trop de son alimentation et de son poids. La boulimie consiste habituellement à manger rapidement de grandes quantités de nourriture que la personne évacue ensuite :

- en se faisant vomir (on dit aussi qu'elle se purge);
- en prenant des laxatifs;
- en sautant des repas, en mangeant peu ou en utilisant d'autres méthodes (comme l'exercice) pour perdre du poids.

Il est parfois difficile de dépister la boulimie, car certaines personnes atteintes ont un poids normal. La boulimie s'accompagne souvent de secret, de honte, d'anxiété et de dépression. Ce trouble de l'alimentation est dangereux

lui aussi, surtout si la personne se purge.

3. Trouble de frénésie alimentaire (TFA)

La frénésie alimentaire consiste à se gaver sans compenser par la suite (en vomissant, en prenant des laxatifs ou en faisant de l'exercice), contrairement à la boulimie. Elle est plus grave que, par exemple, manger trop de crème glacée après une journée pénible. Pendant une frénésie alimentaire, la personne a souvent le sentiment de ne plus maîtriser la situation; il arrive qu'elle ne se rende pas compte de ce qu'elle mange ni des quantités d'aliments qu'elle consomme. Souvent une situation troublante ou des émotions pénibles déclencheront ce problème. La personne se sent souvent envahie par les émotions négatives, et manger lui procure un réconfort passager. Mais, par la suite, elle se sent coupable et elle a honte. Les personnes atteintes sont parfois, mais pas toujours, de plus forte taille que la moyenne. Elles présentent généralement une faible estime de soi.

4. Les troubles de l'alimentation non spécifiés

Beaucoup de troubles de l'alimentation ne correspondent pas aux troubles précédents. Par exemple, une personne peut :

- se faire vomir après les repas, sans limiter ce qu'elle mange ni se gaver;
- ne pas manger assez pour se nourrir, sans présenter de problème de santé qui explique cette situation, et sans craindre d'engraisser.

Ces troubles sont très graves eux aussi car pour une bonne santé physique et psychologique, il faut prendre des repas réguliers et nutritifs sans chercher à se purger.

Ai-je un trouble de l'alimentation?

Voici certains signes de troubles de l'alimentation :

- Craindre beaucoup d'engraisser;
- Se montrer obsédé(e) par les régimes amaigrissants ou son poids;
- Se montrer très exigeant(e) sur la nourriture;
- Cacher ou jeter des aliments;
- Perdre beaucoup de poids;
- Sauter des repas;
- Refuser de manger avec des membres de sa famille ou des amis;
- Sauter 2 menstruations;
- Se livrer à une frénésie alimentaire (manger de grandes quantités de nourriture en ayant l'impression de ne plus maîtriser la situation);
- Prendre des pilules amaigrissantes ou des laxatifs;
- Se faire vomir après avoir mangé;
- Refuser de manger autre chose que des aliments « de régime »;
- Refuser de laisser qui que ce soit préparer sa nourriture;
- Couper sa nourriture en très petits morceaux;
- Peser et mesurer sa nourriture;
- Se montrer obsédé(e) par la teneur en calories et en glucides de la nourriture;
- Dans le cas d'un enfant, présenter une interruption de croissance;
- Avoir l'impression de devoir faire de l'exercice même quand on n'en a pas besoin.

La mauvaise alimentation accompagnant les troubles de l'alimentation peut causer les problèmes suivants :

- Perte de cheveux;
- Apparition de cheveux fins appelés lanugo;
- Guérison ralentie;
- Étourdissements quand on se lève;

- Douleurs musculaires;
- Diminution du rythme cardiaque;
- Déshydratation;
- Menstruations sautées chez les filles;
- Insomnie ou fatigue;
- Intolérance au froid plus fréquente;
- Diminution de la libido;
- Dégradation de l'émail des dents;
- Amincissement des os;
- Croissance ralentie;
- Défaillance d'organes;
- Mort.

Quels sont les effets des troubles de l'alimentation sur l'humeur et la pensée?

Les troubles de l'alimentation peuvent causer :

- Irritabilité;
- Fortes sautes d'humeur;
- Troubles de la mémoire et de la concentration;
- Comportement obsessionnel et attitude inflexible;
- Anxiété et faible estime de soi;
- Dépression;
- Perte d'intérêt pour ses passe-temps et ses amis;
- Insomnie ou sommeil excessif.

Quelle est la différence entre un problème alimentaire et une alimentation normale?

De nos jours, nous sommes tout le temps bombardés d'images et de vidéos qui tentent de nous dicter notre apparence, nos vêtements et notre comportement. Les gens cherchent donc à prendre soin de leur apparence, ce qui est tout à fait normal. C'est amusant de varier ses vêtements, ses produits pour les cheveux, son maquillage et ses bijoux, et d'essayer l'art corporel. Ce qui est malsain, c'est d'en faire le centre de sa vie et de laisser l'apparence influencer sur ce que l'on pense de soi-même, ses émotions, son corps et ses relations avec les autres. Les troubles de l'alimentation commencent souvent par un simple régime amaigrissant dont on perd vite la maîtrise et qui domine sa vie, avec des conséquences graves. Sans traitement, les troubles d'alimentation peuvent être mortels.

Un problème alimentaire peut souvent aboutir à un trouble de l'alimentation plus grave. Il est donc important d'obtenir de l'aide si ton poids te préoccupe beaucoup et si tu présentes d'autres symptômes de troubles de l'alimentation.

Qu'est-ce qui cause les troubles de l'alimentation?

Les troubles de l'alimentation découlent souvent d'inquiétudes au sujet de la nourriture ou de son poids. Les régimes amaigrissants peuvent aussi déclencher un trouble de l'alimentation. Un grand nombre d'adolescentes et beaucoup de garçons se mettent au régime, mais seul un petit nombre d'entre eux présenteront un trouble de l'alimentation. Parmi les facteurs qui pourraient y contribuer, mentionnons le stress, l'anxiété, une faible estime de soi, un état dépressif ou une image négative de soi-même ou de son apparence.

1. Facteurs socioculturels

Les médias nous répètent constamment que pour connaître l'amour, le succès et le bonheur, il faut être mince. Or il fut un temps où l'on appréciait les hanches, les cuisses et les ventres généreux; difficile à croire, n'est-ce pas?

De nos jours, le mannequin « idéal » est une personne d'une minceur improbable dont on retouche les images à l'ordinateur. On nous propose donc de nous comparer à des images de ce qui est beau ou acceptable, mais qui sont encore plus irréalistes. Il est difficile de ne pas tenir compte de ces messages, car ils sont partout et ils sont très convaincants. Ils ont peut-être pour but de nous dire que nous ne sommes pas assez beaux, pour nous pousser à dépenser plus d'argent afin d'améliorer notre apparence! Chacun doit se donner une idée de la beauté qui valorise une variété de tailles, de formes, de couleurs et de capacités. Plus que des bibelots, nos corps sont des instruments – des outils qui nous permettent de faire ce que nous devons et voulons faire.

2. Traits de personnalité

Les personnes qui ont un trouble de l'alimentation présentent souvent une faible estime de soi, et parfois, elles se préoccupent trop de l'image que les gens ont d'elles. Certaines ont les émotions à fleur de peau; elles les ressentent intensément, de même que celles des autres. Elles sont donc très sensibles à ce que les gens pensent d'elles. Ce trait peut être une belle qualité, car il est propice à la bienveillance et à la compassion, mais il peut aussi pousser la personne à vouloir plaire à tout le monde et à rechercher la perfection. Elles cherchent toujours à faire mieux, mais sont rarement satisfaites de leurs efforts. Bien des gens qui ont un trouble de l'alimentation ont en commun le sentiment de ne pas être « assez bons ».

3. Stress

Certaines personnes essaient de s'adapter à un stress intense (découlant, par exemple, de l'intimidation, de conflits familiaux, de traumatismes, de mauvais traitements ou de l'anxiété) par la nourriture, ce qui peut donner lieu à des problèmes alimentaires. Pour beaucoup, un trouble de l'alimentation est une façon de reprendre la maîtrise de leur vie qui est devenue très stressante, imprévisible et menaçante. Maîtriser son alimentation peut réduire l'anxiété temporairement, mais sans s'attaquer à sa cause. La personne a donc tôt fait de perdre la maîtrise à nouveau.

4. Facteurs génétiques

Comme dans le cas d'autres problèmes de santé mentale, le risque d'avoir un trouble de l'alimentation repose sur des facteurs génétiques. Les personnes ayant des antécédents familiaux de troubles de l'alimentation, de trouble obsessionnel-compulsif, de dépression ou d'anxiété courent un risque plus élevé. C'est beaucoup à cause de ses gènes qu'une personne a une taille et une forme particulières. Il est difficile de lutter contre ses gènes, et il est dangereux de chercher à changer la forme naturelle de son corps en se privant de manger ou en adoptant de mauvaises habitudes alimentaires. Il est plus sain d'apprendre à aimer et à accepter son corps. Nous devons chercher à donner à notre corps ce dont il a besoin et à en prendre soin pour qu'il puisse prendre soin de nous.

De quelle façon sont traités les troubles de l'alimentation?

Parle d'abord à une personne en qui tu as confiance. Si tu as un trouble de l'alimentation, il n'y a pas de quoi avoir honte ou te culpabiliser. Tu dois t'entourer de gens qui te donneront du soutien et te comprennent, afin que tu ne te sentes pas seul(e).

Prends rendez-vous avec ton médecin de famille ou une infirmière praticienne. Ils te renseigneront sur les possibilités qui s'offrent à toi.

Traitement des troubles de l'alimentation

1. Thérapie ou counseling individuels

Le counseling sans la participation de ta famille est approprié uniquement si ton poids est normal et si tes symptômes sont légers. Si tu as un trouble de l'alimentation plus grave, le counseling individuel doit s'accompagner d'une thérapie familiale, qui permet à ta famille de se renseigner sur les troubles de l'alimentation et d'apprendre comment te venir en aide.

Le counseling individuel t'aidera à faire face au stress ou aux émotions négatives sans t'en prendre à ton corps par l'alimentation. Il pourrait également t'aider à :

- améliorer ton estime de soi;

- apprendre comment prendre soin de toi et de ton corps;
- élaborer des stratégies pour vivre une vie riche et heureuse.

Ton ou ta thérapeute peut t'aider à te motiver afin que tu puisses atteindre ton objectif. Il est important d'en trouver un ou une qui a une bonne capacité d'écoute.

2. Thérapie familiale

La thérapie ou le soutien familial aidera ta famille à collaborer afin de te rétablir de cette maladie. En discutant et en échangeant des renseignements précis, elle se renseignera sur les effets de cette maladie sur toi, tes besoins et les meilleurs moyens de te donner du soutien. Ta famille peut aussi chercher à réduire certains des principaux facteurs de stress qui te touchent à la maison.

3. Médicaments

Les médicaments peuvent être à envisager si tu as l'impression de ne pas avancer et si tu as beaucoup de difficulté à atteindre tes objectifs, même avec tout le soutien que tu reçois. Les médicaments peuvent aussi :

- diminuer certains comportements comme la frénésie alimentaire et la purgation;
- soulager les émotions et les pensées obsédantes;
- réduire l'anxiété et la dépression qui accompagnent souvent un trouble de l'alimentation.

4. Traitement à l'hôpital ou dans le cadre de programmes en établissement privé

Si tu es malade et as besoin de soins et de supervision, l'hospitalisation pourrait être nécessaire. C'est aussi une possibilité pour les gens dont l'état ne s'améliore pas à la maison, malgré le soutien de leur famille et de professionnels.

Prends soin de toi

Il est important de recevoir le soutien de professionnels et de ta famille pour te rétablir d'un trouble de l'alimentation, mais il y a des choses que tu peux faire toi-même.

N'oublie pas!

Souvent, quand tu as un trouble d'alimentation, l'idée que tu as de ton apparence ne correspond pas à la réalité. Par exemple, bien des gens qui ont un tel trouble pensent vraiment qu'ils ont un surpoids, alors que ce n'est pas le cas. C'est ce qu'on appelle une « dysmorphie ». Cette image fautive que tu as de ton corps peut s'aggraver quand tu ne consommes pas assez de calories et de nutriments.

Manger pour échapper aux troubles de l'alimentation

Le **seul** moyen d'échapper à un trouble de l'alimentation est de manger – en prenant des repas normaux à des heures régulières pendant la journée. Pour les personnes anorexiques, le seul moyen de s'en sortir est de revenir à un poids sain (et pour les filles, de recommencer à avoir leurs règles). Pour les personnes atteintes de boulimie, le seul moyen de se rétablir est de se forcer à prendre des repas et des collations régulièrement pendant la journée, afin de mettre un terme au cycle de la faim, de la frénésie alimentaire et de la purgation.

Manger à des heures régulières

Il s'agit là de la chose la plus importante à faire pour se rétablir d'un trouble de l'alimentation. Ça semble simple, mais quand on craint de façon obsessionnelle de trop manger ou d'engraisser, ce peut être en réalité très difficile. Manger à des heures régulières permet de recommencer à bien se nourrir et de prendre des habitudes saines. Il faut le faire même quand on n'en a pas envie. Donc, il faut prévoir, manger et garder trois repas de taille normale par jour, avec des collations entre les repas. Ces collations permettent de maintenir ton métabolisme à un niveau favorable (si tu ne manges pas assez, ton métabolisme ralentit). Au début, ton cerveau pourrait ne pas ressentir la faim ou ne pas vouloir manger. Tu dois donc t'exercer afin de te réhabituer à manger, afin que toi et ton corps réappreniez à percevoir les signaux naturels de la faim. En donnant à ton corps les nutriments dont il a besoin, tu seras plus à même d'éclaircir tes pensées et tes émotions, car ton cerveau ne souffrira plus d'une nutrition inadéquate.

Il n'est pas facile de manger normalement quand on a un trouble de l'alimentation. Tu auras besoin de beaucoup de force et de détermination. Voici quelques conseils qui te faciliteront les choses :

Ne te laisse pas dominer par ton trouble de l'alimentation

Tu n'es pas ton trouble de l'alimentation. Ne le laisse pas te définir. Donne-lui une identité propre – comme s'il s'agissait d'un agresseur qui essaie de te manipuler et de te harceler.

1. Donne un nom à l'agresseur. Appelle-le Edgar ou Anne, ou donne-lui le nom que tu veux. En donnant un nom à ton trouble de l'alimentation, tu le détaches de toi. Cet agresseur essaiera de te faire croire que c'est lui qui te donnera une meilleure image de toi-même. Il te répétera que tu manges trop et que tu engraisse trop. Il tentera toujours de te faire sentir coupable et mal dans ta peau afin de pouvoir te manipuler et te mener par le bout du nez.

2. Ne laisse pas cet agresseur te rabaisser. Lutte avec des pensées et des arguments pour te convaincre que tu es parfait tel que tu es. Pour te rétablir, tu dois apprendre à tenir tête à l'agresseur et cesser de l'écouter.

Ne te concentre pas seulement sur ton apparence, tu es tellement plus que ça. Pense à tout ce que tu peux faire, aux choses que tu aimes faire, aux choses que tu fais bien, à celles dont tu es fier (fière) et à celles qui t'apportent de la paix et de la joie. Si tu le juges utile, prends note des choses que l'agresseur dit à ton sujet. Puis lutte contre lui en prenant note des raisons montrant qu'il se méprend tout à fait sur toi.

Planifie tes repas. Prends le déjeuner, le dîner et le souper à des heures fixes. Planifie ce que tu mangeras afin de ne pas t'écarter de ton objectif. Pour t'aider encore plus, planifie l'endroit où tu prendras ton repas et avec qui. Va à l'épicerie et choisis des aliments que tu aimais avant d'avoir le trouble de l'alimentation.

N'évite pas d'aliments ou de groupes alimentaires; mange de tout, mais avec modération!

Regarde vers l'avenir

Demande-toi ce qui compte le plus pour toi. Où veux-tu être dans cinq ou dix ans? Quel genre de personne veux-tu devenir? Quels sont tes objectifs? Tu constateras peut-être que plein de choses sont importantes pour toi. Pense aux étapes que tu dois franchir pour devenir la personne que tu veux être. Ne t'inquiète plus des choses qui sont moins importantes. Te concentrer sur l'essentiel peut t'aider à atteindre tes objectifs à long terme. Prends le temps et l'énergie nécessaires pour prendre soin de toi, mettre l'accent sur des relations positives et atteindre tes objectifs, au lieu de viser la perfection dans tout. Demande-toi aussi ce qui est la marque d'une belle amitié. Quelles sont les personnes les plus importantes dans ta vie? Ce qui compte le plus pour toi à leur sujet, est-ce leur poids? Voudraient-elles que tu sois obsédé(e) par ton poids?

Insiste sur les aspects positifs de ta vie

Il est important de t'attarder aux choses positives de ta vie. C'est une habitude qui se cultive. Tous les jours, prends le temps de réfléchir à des aspects positifs, quels qu'ils soient.

Par exemple :

- un sourire chaleureux,
- l'affection de ton chien,
- un chat qui ronronne,
- un vent chaud
- un ami fidèle,
- de superbes chaussures.

Tu seras surpris(e) de voir qu'avec l'habitude, les choses positives de ta vie tu sembleront plus évidentes.

Accepte-toi tel que tu es

Ton corps a toujours tendance à parvenir à un certain poids qui lui est naturel. À ce poids, tu jouiras d'une

meilleure santé, mais tu ne seras pas nécessairement mince comme un mannequin. Ton corps a besoin aussi d'une dose saine de nutriments.

Quand on essaie de s'écarter de ce que son corps a besoin naturellement, un trouble de l'alimentation peut se manifester et porter gravement atteinte à son bien-être physique et mental. En général, il n'est pas bon de lutter contre la nature. Pour se rétablir, il faut apprendre à s'accepter tel que l'on est, au poids que le corps a tendance à se donner. Si le vétérinaire te disait que ton chiot a besoin d'une tasse de nourriture trois fois par jour, lui en donnerais-tu juste la moitié pour l'affamer? Bien sûr que non. Tu dois faire la même chose pour toi, en mangeant assez pour être en santé.

Il peut être très éprouvant de lutter contre un trouble de l'alimentation. C'est un peu comme un tir à la corde, avec toi d'un côté et la maladie de l'autre. Au lieu de la dominer, essaie de relâcher la corde. Reconnais que tu ressens l'envie de te gaver, de te purger ou d'éviter de manger. Sois conscient(e) de ces envies, mais n'y donne pas suite. Compose avec elles sans céder. En fin de compte, tu parviendras à mettre un terme à cette lutte.

Tu tu sens dépassé(e)? Détends-toi

Trouve des moyens de te calmer quand tu te sens dépassé(e) et que tu ressens l'envie de donner libre cours à ton trouble de l'alimentation. Essaie de te concentrer sur le moment présent et de mettre en pratique une de tes techniques de relaxation préférées, par exemple :

- fais un exercice de respiration;
- fais une promenade à pied;
- fais de la lecture;
- prends une douche ou un bain chaud;
- bavarde avec des amis.

Affirmations positives

L'autocritique est une pratique courante, mais souvent, on est trop exigeant envers soi-même. Une affirmation positive est une chose que tu te dis pour changer ta façon de penser quand tu es trop exigeant(e) envers toi-même. Par exemple, au lieu de penser : « Je ne vauds rien, qu'est-ce qui m'arrive? », essaie de dire plutôt : « Je suis trop dur(e) envers moi-même; j'ai un ami qui m'aime bien et c'est suffisant ». Au début, tu auras peut-être de la difficulté à cesser de croire à tes critiques, mais avec la pratique, tu remarqueras que tes pensées négatives seront moins fréquentes et intenses. Tu peux chercher aussi d'autres affirmations positives sur Internet. Va un peu plus loin en prenant note de tes affirmations positives sur une feuille de papier ou dans un journal intime, et relis-les tous les jours. Le secret est de te concentrer sur les aspects de toi-même que tu aimes. Souris, tu tu sentiras mieux!

Auteurs

Ce document a été révisé par le Comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et par les médecins du programme des troubles de l'alimentation de CHEO. Merci au Comité consultatif des jeunes de Réseau Ado (YAC à CHEO) et à Lindsey MacIsaac (Centre de soutien Hopewell pour les troubles alimentaires) pour les commentaires et révisions apportées au document!

Licence Creative Commons

Vous avez l'autorisation de partager, de reproduire et de diffuser cette oeuvre dans sa totalité sans modification. Cette oeuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales. Veuillez communiquer avec le Comité d'information sur la santé mentale si vous voulez adapter le contenu en fonction des besoins de votre communauté.