

Il peut être très utile d'entrer en contact avec des groupes de soutien. Ils donnent l'occasion de partager des expériences et des stratégies de rétablissement, de trouver du soutien et d'établir des liens avec des personnes qui comprennent ce que vous vivez. Il peut y avoir également des groupes de soutien pour la famille, les amies et les amis touchés par le trouble de l'alimentation d'un proche.

Il existe de nombreuses stratégies d'aide personnelle à essayer à la maison. Des compétences comme la résolution de problèmes, la gestion du stress et les techniques de relaxation peuvent aider tout le monde à faire face aux défis et aux problèmes d'une manière saine. Vous pouvez développer plusieurs de ces compétences en counseling, mais vous pouvez aussi les mettre en pratique par vous-même. Et il est toujours important de consacrer du temps à des activités que vous aimez et d'être en contact avec vos proches.

Un professionnel ou une professionnelle de la diététique ou de la nutrition peut enseigner des stratégies d'alimentation et des habitudes alimentaires qui appuient vos objectifs de rétablissement. C'est ce qu'on appelle également le « counseling nutritionnel ».

La médication

Quoiqu'il n'existe pas de médication spécifiquement pour les troubles de l'alimentation, une médication peut aider à régler les problèmes d'humeur souvent associés à un trouble de l'alimentation.

Les soins médicaux

Comme les troubles de l'alimentation peuvent entraîner des problèmes de santé physique, vous pourriez avoir besoin régulièrement de soins et d'examen médicaux.

COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AIDER UN PROCHE?

Il peut être très difficile d'aider un proche qui est atteint d'un trouble de l'alimentation. Bien des gens se sentent bouleversés ou même effrayés par les croyances, les comportements ou l'état physique de leur proche. Il est préférable d'adopter une approche axée sur le soutien et la compréhension plutôt que sur le contrôle. Voici quelques conseils pour vous aider à soutenir un proche :

- Rappelez-vous que les troubles de l'alimentation sont un signe de problèmes beaucoup plus importants. Évitez de vous attarder seulement à l'alimentation ou aux habitudes alimentaires.
- Ayez conscience de votre propre attitude et de votre comportement à l'égard de l'alimentation et de l'image corporelle.
- N'obligez jamais une personne à changer ses habitudes alimentaires et n'essayez pas de la tromper pour qu'elle change.
- Évitez de réagir à une discussion sur l'image corporelle ou tenter de raisonner avec votre proche pour des propos qui vous semblent irréalistes.
- Si votre proche est d'âge adulte, rappelez-vous qu'il doit y avoir un équilibre entre votre offre de soutien pour chercher de l'aide et vos propres préoccupations et son droit à la vie privée.
- Si les expériences de votre proche touchent d'autres membres de la famille, le counseling familial peut être utile.
- N'ayez pas peur d'établir des limites et de demander de l'aide pour vous-même.

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

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



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce
au généreux soutien de :



© 2014 56325-05/14

LES TROUBLES DE L'ALIMENTATION



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

www.acsm.ca

Chaque jour, des messages de différentes sources nous bombardent et influencent nos sentiments sur notre apparence. Chez certaines personnes, une perception médiocre de l'image corporelle est signe d'un problème grave, appelé trouble de l'alimentation. Les troubles de l'alimentation ne touchent pas que l'alimentation. Souvent, ces troubles sont un moyen de faire face à des problèmes difficiles ou de reprendre le contrôle. Ils représentent des maladies complexes qui touchent les sentiments d'identité, de valeur et d'estime de soi.

QUE SONT LES TROUBLES DE L'ALIMENTATION?

Il existe trois principaux types de troubles de l'alimentation : l'anorexie nerveuse, la boulimie et l'hyperphagie boulimique.

Les signes d'un trouble de l'alimentation commencent souvent avant qu'une personne ait l'air malade. Par conséquent, le poids ne devrait jamais être le seul facteur à considérer.

L'anorexie

Une personne atteinte d'anorexie nerveuse peut refuser de maintenir un poids normal (pour son corps) en limitant la quantité de nourriture qu'elle consomme ou en faisant beaucoup plus d'exercice que d'habitude. Peu importe son poids réel, elle peut se sentir grosse. Elle peut penser à son poids souvent et l'utiliser pour évaluer son estime de soi.

La restriction de l'apport alimentaire peut avoir un effet sur tout le corps d'une personne. L'anorexie peut causer des troubles du cœur et du foie, un faible niveau de fer dans le sang, une perte de la masse osseuse, des troubles digestifs, un ralentissement du

rythme cardiaque, de l'hypotension artérielle et des problèmes de fertilité chez les femmes. Jusqu'à 10 % des personnes qui font de l'anorexie meurent des suites de problèmes de santé ou de suicide.

La boulimie

La boulimie comporte des périodes de compulsions alimentaires, suivies de purges (pour éliminer la nourriture, p. ex., en vomissant ou en utilisant des laxatifs). Peu importe leur poids réel, les personnes qui souffrent de boulimie peuvent se sentir grosses. Elles peuvent aussi penser à leur poids corporel souvent et l'utiliser pour évaluer leur estime de soi.

Les problèmes de santé causés par la boulimie comprennent les troubles du foie, la déshydratation et les troubles digestifs. Les vomissements endommagent souvent les dents, la bouche et la gorge.

L'hyperphagie

L'hyperphagie alimentaire comporte des épisodes d'excès alimentaires. Les personnes atteintes peuvent avoir l'impression de ne pas contrôler la quantité de nourriture qu'elles consomment et ressentir de la détresse, du découragement et de la culpabilité après un épisode d'excès alimentaire ou de compulsions alimentaires. Bien des gens essaient de cacher leur compulsions alimentaires. L'hyperphagie peut être un moyen pour faire face à une situation ou trouver du réconfort et elle fait parfois son apparition après un régime. Certaines personnes peuvent jeûner (ne pas manger pendant une période) ou être au régime après des épisodes de compulsions alimentaires.

L'hyperphagie peut accroître les risques de diabète de type 2, d'hypertension artérielle ou les préoccupations relatives au poids.

QUI EST TOUCHÉ?

Les troubles de l'alimentation peuvent toucher tout le monde, mais certaines personnes peuvent courir un risque plus élevé. Celles dont l'estime de soi est faible, qui n'aiment pas leur image corporelle, qui sont perfectionnistes ou qui ont de la difficulté à gérer le stress peuvent être plus susceptibles d'être atteintes. L'absence de soutiens sociaux positifs et d'autres liens importants peut également jouer un grand rôle. Dans certains cas, les troubles de l'alimentation peuvent aller de pair avec d'autres maladies mentales.

Nos croyances à l'égard de l'image corporelle sont également importantes. Alors que les médias présentent souvent la minceur comme le type de corps idéal, cette croyance ne suffit pas à provoquer un trouble de l'alimentation. C'est notre façon de concevoir ces messages et de les appliquer dans notre vie qui peut influencer notre estime de soi et notre valeur.



QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

Vous pourriez avoir beaucoup de difficulté à demander de l'aide, car ce n'est pas toujours un pas facile à franchir. Bon nombre des personnes qui sont atteintes d'un trouble de l'alimentation ont peur de suivre un traitement, parce qu'elles pensent qu'elles devront prendre du poids. Comme plusieurs peuvent également ressentir beaucoup de honte ou de culpabilité, l'idée de parler d'expériences très personnelles peut sembler insurmontable. Certaines trouvent du réconfort dans leurs comportements alimentaires et craignent de trouver de nouveaux moyens pour s'adapter. La restriction de l'apport alimentaire, la compulsions alimentaires et les purges peuvent entraîner de graves problèmes de santé, mais on peut les traiter et vous pouvez vous rétablir. Une bonne équipe de soutien peut vous aider tout au long de votre rétablissement et vous donner des outils qui vous aideront durant toute votre vie.

Le traitement d'un trouble de l'alimentation implique généralement plusieurs professionnels et professionnelles de la santé. Certaines personnes pourraient devoir être hospitalisées pour traiter leurs problèmes de santé physique.

Le counseling et le soutien

Le counseling aide les personnes à résoudre leurs problèmes et à acquérir des compétences pour gérer leurs problèmes à l'avenir. Il existe différents types de counseling, dont la thérapie cognitivo-comportementale, la thérapie comportementale dialectique et la thérapie interpersonnelle. Toute la famille peut participer au counseling, surtout lorsqu'une jeune personne est atteinte d'un trouble de l'alimentation.