



Centre d'Excellence en
SANTÉ MENTALE

Pour: *Nos collègues du Québec* Du: *Centre d'Excellence en Santé Mentale*



Qu'est-ce qu'un trouble alimentaire?

Un trouble alimentaire (TA) est un trouble mental qui implique une préoccupation excessive envers le poids et l'apparence corporelle. Ce n'est pas un choix de vie mais plutôt la manifestation d'une détresse ou de mécanismes de coping mal adaptés chez l'élève. Le trouble alimentaire peut être traité et une intervention précoce est la clé pour réduire les complications physiques et la durée des difficultés.

Faits à propos des TA

- Les TA se développent généralement à l'adolescence et au début de l'âge adulte mais peuvent se manifester à tout âge
- Quoique plus communs chez les femmes, 1 cas sur 4 apparaît chez les hommes
- On ne peut pas dire qu'une personne a un TA en ne considérant que sa taille ou son poids
- Les TA ne se limitent pas à la nourriture, à l'image corporelle ou au poids; il y a plusieurs causes complexes incluant des difficultés émotionnelles et des facteurs neurobiologiques.
- Les TA, si non traités, peuvent conduire à des complications médicales significatives résultant d'une alimentation inadéquate. Dans des cas extrêmes les TA peuvent mettre la vie en danger.

Signes d'alarme

- Préoccupations envers la consommation ou les restrictions alimentaires et/ou avec l'exercice et la taille corporelle
- Perte de poids soudaine ou rapide ou changements fréquents de poids
- Fatigue, évanouissement, étourdissement
- Humeur changeante ou irritabilité, l'élève peut sembler anxieux et/ou déprimé
- Retrait social et/ou évitement de situations sociales impliquant la nourriture
- Inquiétudes exprimées par les amis des élèves
- Déclin dans les performances académiques

Élèves à risque

Les élèves qui développent des TA sont souvent des personnes très performantes et qui ont des tendances perfectionnistes. Ils peuvent rechercher fréquemment à être réassurés, avoir des difficultés en amitié et dans leurs relations interpersonnelles. Ils peuvent paraître solitaires, anxieux ou dépressifs, peuvent être impulsifs ou éprouver des difficultés à contrôler leurs émotions. Si vous vous inquiétez que certains de vos élèves soient aux prises avec un TA, référez-les à un professionnel de la santé ou de la santé mentale de votre école ou de la communauté.

Comment pouvez-vous aider?

- Être compatissant et ne pas juger- un élève avec un TA expérimente des tiraillements émotifs et de la détresse; ne pas les blâmer.
- Aider les élèves à reconnaître les forces et les réussites mais aussi faire passer le message que « c'est correct de faire des erreurs ».
- Démontrer l'auto-acceptation et favoriser un environnement respectueux de tous les types de corps.
- Ne pas s'éterniser sur les thèmes de nourriture, d'alimentation et de poids.
- Offrir des messages positifs sur la nourriture : pas de bons ou mauvais aliments mais plutôt « les aliments quotidiens » et les « aliments occasionnels ».
- Parler de l'exercice comme une source de joie, de santé et une bonne façon de socialiser.
- Enseigner des habiletés et des stratégies d'adaptation pour composer avec le stress (ex. pleine conscience, avoir des temps d'arrêt, socialiser avec la famille et les amis).
- Stimuler les élèves à penser plus positivement, tel que leur demander ce dans quoi ils sont bons, quels sont leurs intérêts, etc.
- Collaborer avec la famille et/ou des ressources communautaires qui peuvent offrir des directives pour supporter les élèves.

Des RESSOURCES utiles

<http://www.anebquebec.com/aneb-ados/html/en/home/home.html>
<http://www.apa.org/monitor/2016/04/eating-disorders.aspx>
<http://nedic.ca/>
<http://www.nationaleatingdisorders.org/>
<http://www.nedc.com.au/>



<https://www.youtube.com/watch?v=Qp80hbqBrfQ>

Si vous avez trouvé cette carte postale aidante et informative, s'il vous plait partagez-la avec vos collègues. La transmission de l'information sur la santé mentale est le premier pas vers la promotion d'une meilleure santé mentale.

Pour plus d'information : Gerry Weintraub, PhD., OPQ
 Psychologue-Coordonnateur, Centre d'excellence en santé mentale
 514-422-3000 poste 32468, gweintraub@lpspsb.qc.ca