



**LES TROUBLES ALIMENTAIRES:  
AU-DELÀ DE LA NOURRITURE**

**COMMENT PRÉVENIR SANS NUIRE  
GUIDE DESTINÉ AUX INTERVENANTS**

---

**SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION  
AUX TROUBLES ALIMENTAIRES**

**1<sup>ER</sup> AU 7 FÉVRIER 2015**

**DONNEZ GÉNÉREUSEMENT**

# CRÉDITS

**Guide réalisé par :**

Anorexie et Boulimie Québec (ANEB) en partenariat avec la Maison l'Éclaircie.

**Rédaction :**

Mélanie Guénette-Robert, diplômée en sexologie (maîtrise recherche-intervention), responsable du volet éducation et prévention chez ANEB.

**Révision et contribution au niveau du contenu :**

Cassandra Langevin, intervenante sociale à la Maison l'Éclaircie.

**Seconde révision du contenu :**

Danielle Taddeo, pédiatre, médecine de l'adolescence, au CHU Sainte-Justine.

**Révision linguistique :**

Luisa Capogreco, La Plume rêvée.

**Design graphique :**

Johanne Paradis, Loggia-id.

**Conception graphique de la couverture du document :**

Andréanne Duchaine, designer graphique.

**Signature visuelle de la couverture du document :**

Cossette

**Projet sous la direction de :**

Mélanie Guénette-Robert, diplômée en sexologie (maîtrise recherche-intervention), responsable du volet éducation et prévention chez ANEB.

Cassandra Langevin, intervenante sociale à la Maison l'Éclaircie.

Josée Champagne, MSS, directrice générale d'ANEB.

Myriame Trudel, directrice générale de la Maison l'Éclaircie.

# TABLE DES MATIÈRES

Introduction .....	3
Troubles alimentaires .....	4
Lignes directrices de la prévention et de la sensibilisation liées aux troubles alimentaires .....	5
Lectures complémentaires .....	9
Suggestions de livres qui peuvent permettre d'ouvrir le dialogue à propos des troubles alimentaires .....	10
Références .....	11

# INTRODUCTION

Ce guide a été élaboré dans le cadre de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires de 2015, pour répondre aux besoins rencontrés chez les intervenants en milieu scolaire et communautaire soucieux de faire de la prévention et de la sensibilisation au sujet des troubles alimentaires. Les lignes directrices que vous retrouverez dans le présent guide sont basées sur les études évaluatives des programmes de prévention et d'éducation des troubles alimentaires, mais aussi sur l'expérience terrain d'éducateurs spécialisés sur la question.

À titre d'intervenant, vous jouez un rôle primordial dans le développement de l'image corporelle chez les jeunes. Grâce à des thèmes ciblés, le recours à des outils adaptés et des professionnels spécialisés en la matière, vous pouvez avoir une influence positive sur la perception qu'ont les jeunes de leur corps, et la relation qu'ils développeront avec celui-ci et la nourriture. En tant que modèle pour ces jeunes, votre attitude lors de conversations liées au poids et à l'apparence ainsi que vos comportements vis-à-vis votre corps et la nourriture peuvent leur servir d'exemples. Il importe donc de vous questionner quant aux valeurs que vous souhaitez leur inculquer avant de planifier et/ou de développer une intervention éducative et préventive.

Les lignes qui suivent vous offrent quelques pistes quant aux thèmes à aborder avec les jeunes, l'attitude à privilégier, ainsi que les interventions à éviter. Des définitions des différents troubles alimentaires de même que des suggestions de lecture viennent compléter ce guide.

Bonne lecture !

# LES TROUBLES ALIMENTAIRES

Les troubles alimentaires sont des désordres complexes principalement caractérisés par des habitudes alimentaires anormales, une crainte intense de prendre du poids et une grande préoccupation de l'image corporelle. Ces troubles sont causés par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Même si l'anorexie et la boulimie sont deux syndromes distincts, ils présentent de nombreux symptômes communs et peuvent coexister chez une même personne: environ 50 % des personnes ayant souffert d'anorexie ont ensuite adopté des comportements boulimiques. Non traités, les troubles alimentaires peuvent avoir de sérieuses conséquences sociales, psychologiques et physiques qui peuvent même entraîner la mort.

**L'anorexie** se caractérise par une brusque perte de poids résultant soit de régimes drastiques, de jeûnes, de vomissements provoqués, d'utilisation de laxatifs et/ou d'exercices physiques excessifs. L'anorexie est également associée à une peur intense de prendre du poids, à une distorsion de l'image corporelle et à des irrégularités menstruelles.

**La boulimie** se caractérise par des épisodes de compulsions alimentaires suivis de comportements compensatoires (vomissements provoqués, abus de diurétiques et de laxatifs, exercice physique excessif, jeûnes). Les crises sont généralement vécues en secret et sont accompagnées d'un sentiment de perte de contrôle. Bien que la plupart des personnes boulimiques aient un poids situé près de la normale, elles sont excessivement préoccupées par leur corps, craignent d'engraisser et sont insatisfaites de leur image corporelle.

**L'hyperphagie boulimique** se caractérise par des épisodes de compulsions alimentaires vécus dans la culpabilité et la honte, sans comportements compensatoires. L'obsession de la nourriture, les régimes amaigrissants et la dépression sont associés à ce syndrome.

**Les troubles de la conduite alimentaire non spécifiés** font référence aux troubles alimentaires qui ne remplissent pas l'ensemble des critères nécessaires pour obtenir un diagnostic spécifique de troubles alimentaires. En somme, cela signifie que tous les symptômes ne sont pas présents ou qu'ils sont moins fréquents.

## Voici quelques exemples :

1. Chez une femme, tous les critères de l'anorexie sont présents, si ce n'est du fait que cette dernière a encore régulièrement ses menstruations.
2. Tous les critères de l'anorexie sont rencontrés, si ce n'est que la personne a une perte de poids significative tout en demeurant dans la limite de la normale.

**Les troubles alimentaires chez les hommes :** Les chercheurs et les cliniciens ont récemment identifié la dysmorphie musculaire ou le complexe d'Adonis, qu'ils considèrent comme étant une variante des troubles alimentaires (retrouvée généralement chez les culturistes). Ce désordre est également connu sous le nom de bigorexie ou anorexie renversée. Ceux qui en souffrent ne se trouvent jamais assez costauds; ils multiplient les séances de musculation et les diètes afin d'augmenter leur masse musculaire et de perdre du gras. Les hommes atteints d'un trouble alimentaire abusent souvent des stéroïdes, des brûleurs de graisses et des suppléments de protéines. Parmi les symptômes communs aux deux sexes, citons: l'insatisfaction de l'image corporelle, l'exercice physique excessif, l'élimination de certains aliments et une obsession par rapport à la nourriture.

# LIGNES DIRECTRICES DE LA PRÉVENTION ET DE LA SENSIBILISATION LIÉES AUX TROUBLES ALIMENTAIRES

À faire	À éviter
<p data-bbox="107 470 792 569">Outiller les jeunes à propos d'enjeux qui peuvent avoir un rôle à jouer dans le développement des troubles alimentaires :</p> <ul data-bbox="155 636 792 1050" style="list-style-type: none"><li>• L'estime de soi et la satisfaction liée à l'image corporelle.</li><li>• La puberté.</li><li>• La gestion des émotions.</li><li>• La communication.</li><li>• La gestion de conflits.</li><li>• Les croyances quant au poids, l'apparence et l'alimentation (défaire les perceptions erronées, des mythes).</li><li>• Évènements stressants (deuil, changement d'école, déménagement, abus sexuel, etc.).</li><li>• Réseau social.</li></ul>	<p data-bbox="831 470 1516 604">Éviter de mesurer ou peser un jeune devant le groupe afin de définir son IMC. La prise de mensurations et de plis cutanés (pourcentage de masse grasse) est également à éviter.</p> <p data-bbox="831 636 1516 1188">Il est préférable de mesurer ou de peser un jeune uniquement dans un contexte clinique et en privé. Le fait de peser un jeune en public peut représenter une situation très anxiogène pour certains. Il importe de se questionner sur les raisons derrière la pesée et sa pertinence. Un tel geste peut amener les jeunes à se comparer et à développer des préoccupations liées au poids qui sont non nécessaires. Les enfants qui se font dire, dans un tel contexte, qu'ils sont en surpoids, sont plus à risque de faire usage de stratégies dangereuses pour perdre du poids telles que l'utilisation de laxatifs, de produits amaigrissants, etc. La pesée devant le groupe augmente également les risques de stigmatisation et d'intimidation par rapport au poids.</p> <p data-bbox="831 1220 1516 1562">L'American Academy of Pediatrics recommande que l'IMC ne soit évalué que par le médecin de famille ou le pédiatre, dans une rencontre à des fins de bilan de santé et de soins médicaux. Le personnel enseignant ne devrait pas évaluer l'IMC des jeunes. En plus de présenter certains aspects de risque, cette mesure n'est pas toujours représentative de l'état de santé du jeune et n'entraînera aucune indication pertinente pour des fins éducatives.</p> <p data-bbox="831 1593 1516 1829">Les associations suivantes sont catégoriques : la pesée n'a pas sa place en milieu scolaire. Les dégâts qu'elle peut engendrer chez les jeunes sont trop importants : Binge Eating Disorder Association (BEDA), Eating Disorders Coalition (EDC), Feast-ed.org, Strategic Training Initiative for the Prevention of Eating Disorders (STRIPED).</p>

À faire	À éviter
Promouvoir le respect de la diversité (corporelle, culturelle, orientation sexuelle etc.).	Éviter les jugements liés au poids et les stéréotypes dans votre discours. Il importe d'être conscient de ses propres jugements. <sup>1</sup>
Offrir des occasions aux jeunes de découvrir qui ils sont. Les aider à se réaliser dans un domaine ou un autre, tout en les encourageant à maintenir des objectifs réalistes. Cela favorise le développement d'une estime de soi positive et qui n'est pas uniquement basée sur l'apparence physique.	Éviter de complimenter un jeune principalement sur son apparence physique. Éviter, par le fait même, de complimenter un jeune ou un collègue (devant les jeunes) sur une perte ou une prise de poids rapide.  Ce type de compliment, bien que se voulant souvent positif, peut encourager une personne à se concentrer sur son poids et à croire que la perte ou la prise de poids (ex. prise de masse musculaire) est synonyme de réussite. Il n'est pas rare d'entendre dans l'histoire d'une personne aux prises avec un trouble alimentaire qu'elle a eu droit à des encouragements et compliments de la part de son entourage suite à une perte de poids résultant d'un régime ou de méthodes non saines de perte de poids.
Développer la réflexion critique des jeunes quant aux images et messages que leur envoient les médias et la société en général quant au poids et l'apparence. Valoriser la diversité corporelle au lieu du modèle unique de beauté proposé par la société.	Éviter d'employer des documents qui font la promotion de messages stéréotypés, de jugements quant au poids et l'apparence ou de régimes amaigrissants.
Si on parle d'alimentation avec les jeunes, aborder des thèmes tels que les signaux de faim et de satiété. Parler d'une alimentation équilibrée où tout aliment est permis de façon modérée.  Avoir recours à des professionnels tels que des nutritionnistes et employer des sources d'informations crédibles pour parler du sujet.	Éviter de catégoriser certains aliments comme étant bons ou mauvais et de mentionner devant des jeunes des aliments que l'on s'interdit.  Éviter d'employer des termes tels que « cochonneries, calories vides » pour définir certains aliments.  Les études démontrent que la restriction et les interdits alimentaires favorisent les obsessions et les compulsions (appelées aussi crises alimentaires).

<sup>1</sup> Quelques préjugés que l'on peut entretenir quant au poids et l'apparence :

- Quand on veut, on peut !
- Les gens minces sont plus en santé, réussissent mieux, sont plus actifs.
- Les gens en surpoids ne sont pas en santé, ne sont pas actifs physiquement, sont paresseux, etc.
- Le poids n'est qu'une question d'alimentation et d'activité physique.
- Les personnes maigres ont toutes un problème alimentaire.

À faire	À éviter
<p>Faire intervenir un ou des spécialistes dans votre milieu pour offrir un atelier dont les thèmes correspondent à ceux énumérés plus haut.</p> <p>Anorexie et Boulimie Québec (ANEB) offre dans l'ensemble du Québec des ateliers destinés aux jeunes qui abordent plusieurs de ces thèmes.</p> <p>Dans la région de Québec, la Maison l'Éclaircie peut offrir ce même service, et en Estrie, Arrimage Estrie peut répondre à ce type de demandes.</p>	<p>Éviter d'offrir des ateliers sur l'un des thèmes nommés plus haut alors que nous sommes inconfortables ou vivons nous-mêmes des enjeux importants à leur sujet.</p>
<p>Intégrer les parents dans les actions (ex. leur offrir des conférences sur l'estime de soi des jeunes, la communication, etc.).</p>	
<p>Faire intervenir une personne pour offrir un témoignage en lien avec son expérience avec les troubles alimentaires accompagnée d'un spécialiste qui pourra encadrer ses interventions.</p> <p>Chez ANEB, nous disposons d'une banque de bénévoles qui sont outillés pour offrir des témoignages. Ces bénévoles sont conscients qu'il y a des thèmes sur lesquels il est préférable de se concentrer, et d'autres qu'il vaut mieux éviter. Par ailleurs, l'intervenant qui accompagne le bénévole pourra répondre aux questions plus spécifiques des jeunes de façon adéquate.</p> <p>La Maison l'Éclaircie offre, dans la région de Québec, des conférences personnalisées selon les besoins de l'organisation; celles-ci peuvent inclure des témoignages.</p>	<p>Éviter de faire intervenir une personne pour offrir un témoignage qui n'est pas encadré par un intervenant spécialisé dans les troubles alimentaires.</p> <p>Sans le vouloir, cette personne peut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Véhiculer de fausses croyances sur le sujet ou encore des préjugés.</li> <li>• Avoir un discours qui peut sembler décourageant quant au fait d'aller chercher des outils auprès de ressources spécialisées.</li> <li>• Donner des trucs pour perdre ou contrôler son poids à un jeune à risque.</li> <li>• Donner des chiffres en termes de poids et d'apport calorique qui pourraient amener une personne à se comparer et à se fixer des objectifs en fonction desdits chiffres.</li> </ul>
<p>Si vous abordez le sujet des troubles alimentaires, précisez que le poids n'est pas un indicateur fiable. Peu importe leur poids, des personnes peuvent souffrir d'un trouble alimentaire.</p>	<p>Éviter de présenter des images de maigreur extrême pour parler des troubles alimentaires. Pour certains, ces images pourraient représenter un objectif à atteindre. Sans compter qu'elles ne reflètent pas la diversité des personnes pouvant être atteintes par la maladie. Ces illustrations pourraient venir perpétuer la fausse croyance voulant que les personnes qui sont aux prises avec un trouble alimentaire sont toutes extrêmement maigres</p>

À faire	À éviter
<p>Si vous abordez le sujet des troubles alimentaires directement, parlez des facteurs de risques, des enjeux, des symptômes et des ressources d'aide.</p>	<p>Éviter de parler en détail des méthodes non saines de contrôle du poids pouvant être employées par une personne atteinte de la maladie. (Par exemple, les comportements compensatoires tels que l'exercice physique excessif, les vomissements, les laxatifs et la restriction.</p>
<p>Utiliser des outils qui sont suggérés par des professionnels spécialisés dans le domaine pour parler des troubles alimentaires avec les jeunes (ex. livres, vidéos). — Voir les suggestions de lectures en page 10.</p>	<p>Éviter de présenter des outils pour parler des troubles alimentaires qui sont trop axés sur le poids des sujets, le nombre de calories ingérées ou les trucs employés pour contrôler le poids.</p>
<p>Se doter d'un plan d'intervention si l'on soupçonne un jeune de souffrir d'un trouble alimentaire. ANEB et la Maison l'Éclaircie peuvent vous aider à réfléchir aux éléments que contiendra ce plan.</p>	
<p>Se familiariser avec le sujet des troubles alimentaires. Lire, participer à des formations et des conférences sur le sujet. Anorexie et Boulimie Québec et La Maison l'Éclaircie offre habituellement une formation destinée aux professionnels deux fois par année. Les deux organismes peuvent également se déplacer dans les milieux pour offrir de la formation sur demande.</p>	
<p>Quelques cliniques spécialisées dans le domaine des troubles alimentaires offrent également des formations sur le sujet.</p>	
<p>Au besoin, pour toutes questions sur le sujet ou à propos d'un jeune en particulier, téléphoner à ANEB ou à la Maison l'Éclaircie (pour les gens de la région de Québec). Les intervenants peuvent vous soutenir et répondre à vos inquiétudes et questionnements. Ils disposent d'une liste de référence en fonction de vos besoins. <b>ANEB :</b> <b>514 630-0907 :: 1 800 630-0907</b> <b>Maison l'Éclaircie :</b> <b>418 650-1076 :: 1 866 900-1076</b></p>	

# LECTURES COMPLÉMENTAIRES

- Blier, C., Boily-Tremblay, J. Dubois, A., Trudel, M., Berger, J. & Daignault, M. (2014). *Concomitance entre les troubles du comportement alimentaire et les troubles liés à l'usage de substances : Guide de recommandations à l'intention des intervenants*. Québec: Presses de l'Université du Québec.

Ce guide de recommandations synthétise les recherches actuelles sur cette double problématique en privilégiant une approche intégrative des connaissances et des actions menées. Des liens entre les résultats des travaux empiriques et les applications pratiques sont établis afin de proposer des recommandations à mettre en œuvre tant en matière d'orientations générales que d'activités concrètes. Les personnes qui souhaitent s'informer sur cette concomitance trouveront dans ce guide les éléments pour mieux comprendre, prévenir et intervenir.

- Guérin, J. (2013). *Miroir, Miroir, tu me fais souffrir!* Québec : Les Éditions Québec-Livres.

Ce livre pose un regard sur la relation que nous entretenons avec la nourriture.

À partir de son expertise, Josée Guérin, nutritionniste-psychothérapeute, y aborde les diverses problématiques alimentaires et propose certaines pistes pour cheminer et faire des prises de conscience. Cet ouvrage peut être utile à toute personne ou qui se trouve aux prises avec une problématique alimentaire à la recherche d'un mieux-être.

- Guevremont, G. (2014). *Manger ses émotions*. Montréal : Les Éditions Transcontinental.

Guylaine Guèvremont, nutritionniste de renom, traite du rapport que l'on entretient avec le corps et l'alimentation. Ce livre guide le lecteur pour qu'il apprenne à vivre sans régime tout en retrouvant son poids naturel. Ce livre aide à se recentrer sur ses émotions, à les ressentir et se permettre de les vivre plutôt que de tenter de les étouffer ou de les manger.

- Petitpas, J., Jean, J. & la Maison l'Éclaircie. (2011). *Comprendre les troubles alimentaires : manuel de l'intervenant*. Ville Mont-Royal : La Boîte à Livres Éditions.

Le livre *Comprendre les troubles alimentaires-Manuel de l'intervenant* se veut un guide de formation pour les intervenants du réseau de la santé et des services sociaux qui côtoient des personnes vivant un trouble alimentaire. Ce livre s'adresse aussi aux divers intervenants qui s'intéressent de près ou de loin aux troubles alimentaires.

- *Poème du lundi. De jeunes anorexiques en chemin de vivre*. (2008). Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine.

Cet ouvrage collectif renferme les textes de jeunes adolescentes souffrant d'anorexie, hospitalisées à Sainte-Justine.

Ces poèmes ont été écrits dans le cadre de l'atelier d'écriture qui a lieu tous les lundis. Les mots ici expriment l'espoir autant que la souffrance. Chez ces jeunes filles, le travail de création devient un outil pour se sortir d'un épuisement physique et psychologique.

- Pomerleau, G. (2001). *Démystifier les maladies mentales, anorexie et boulimie : comprendre pour agir*. Boucherville : Gaëtan Morin.

L'ouvrage, qui s'adresse autant aux personnes atteintes qu'à leurs proches et aux professionnels de la santé, constitue une référence sur les différents aspects des troubles alimentaires. Le volume aborde d'une part la maladie, et d'autre part les traitements qui y sont liés.

# SUGGESTIONS DE LIVRES QUI PEUVENT PERMETTRE D'OUVRIR LE DIALOGUE À PROPOS DES TROUBLES ALIMENTAIRES

## En français :

- *La fille invisible*, 2010, Émilie Villeneuve, Glénat Québec.

La bande dessinée *La fille invisible* raconte l'histoire de Flavie, une adolescente de 15 ans souffrant de troubles alimentaires. Les illustrations et les dialogues des personnages nous permettent de mieux comprendre la réalité de Flavie, les difficultés associées à sa maladie ainsi que le processus de rétablissement.

- *Seule contre moi*, 2013, Geneviève Piché, Titan+, Québec Amérique.

Pascale a 14 ans et un corps qu'elle n'a pas choisi. Un matin, plantée devant le miroir, mâchoire serrée, elle se déclare la guerre. Tandis que son corps s'affine, son univers rétrécit. Le processus de l'anorexie se déploie peu à peu, menaçant bientôt sa vie. Le livre démontre bien les émotions pouvant être vécues par la personne atteinte ainsi que les enjeux entourant les troubles alimentaires.

## En anglais :

- *Tiranny*, 2009, Lesley Fairfield, Tundra Books.

Anna souffre d'un trouble alimentaire. Lorsqu'elle tente de s'en sortir, d'effectuer des changements, Tyranny, qui représente son trouble alimentaire, tente de l'en dissuader. Les pensées obsessionnelles, le contrôle par la nourriture et le cycle restrictions-crisis sont très bien représentés dans ce livre. Par le biais des illustrations et des textes, on peut suivre le cheminement d'Anna du début du trouble alimentaire jusqu'au traitement.

# RÉFÉRENCES

- Field, A.E., Austin, S.B., Camargo, C.A. Taylor, Jr. C.B., Striegel-Moore, R.H., Loud, K.J., & Colditz, G.A. (2005). *Exposure to the mass media, body shape concerns, and use of supplements to improve weight and shape among male and female adolescents. Pediatrics, 116(2), 214-220.*
- Levine, M.P., & Smolak, L. (1996). Media as a context for the development of disordered eating. In Smolak, L., & Levine, M.D. Striegel-Moore, R. (Eds). *The developmental psychopathology of eating disorders: Implication for research, prevention and treatment* (p. 235-258). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Mann & al., (1997). *Are Two Interventions Worse Than None? Joint Primary and Secondary, Health psychology, Prevention of Eating Disorders in College Female.*
- O'Dea. (2004). *Evidence for a Self-Esteem Approach in the Prevention of Body Image and Eating Problems among Children and Adolescents, Eating disorders, 12(3), 225-239.*
- Elizabeth Claydon. *Seven sound reasons not to conduct BMI screening in schools.* [http://www.examiner.com/list/seven-sound-reasons-not-to-conduct-bmi-screening-schools?cid=db\\_articles](http://www.examiner.com/list/seven-sound-reasons-not-to-conduct-bmi-screening-schools?cid=db_articles). En ligne, le 9 octobre 2014.
- Yager & O'Dea. (2005). *The role of teachers and other educators in the prevention of eating disorders and child obesity: what are the issues? Eating disorders, 13(3), 261-278.*