

Les troubles alimentaires en bref

Qu'est-ce qu'un trouble alimentaire ?

Les troubles alimentaires sont des troubles de santé mentale. Ils représentent des désordres complexes, principalement caractérisés par des comportements alimentaires problématiques, une crainte intense de prendre du poids et une grande préoccupation à l'égard de l'image corporelle. Ces troubles sont causés par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Non traités, les troubles alimentaires peuvent avoir de sérieuses conséquences sociales, psychologiques et physiques (ex. isolement, culpabilité, symptômes dépressifs, dénutrition, etc.).

L'anorexie se caractérise par :

- Restriction alimentaire, pouvant conduire à un poids corporel significativement bas en fonction de l'âge, du genre, de la trajectoire de développement ainsi que de la santé physique;
- Une peur intense de prendre du poids – qui n'est pas soulagée par la perte de poids (cette perte peut même souvent augmenter les préoccupations corporelles et alimentaires) ;
- Une distorsion de l'image corporelle;
- Utilisation de moyens risqués pour contrôler le poids, tels que les régimes drastiques, les jeûnes, les purges, l'utilisation de laxatifs et l'exercice physique excessif;
- Autres conséquences possibles: fatigue extrême, ralentissement du métabolisme, préoccupations excessives liées à la nourriture et au poids, isolement, etc.



La boulimie se caractérise par :

- Des compulsions alimentaires, soit le fait d'absorber une grande quantité d'aliments dans une très courte période de temps. Ces crises sont souvent vécues en secret, dans la honte et la culpabilité;
- Un sentiment de perte de contrôle pendant la crise;
- Des comportements compensatoires suivant les compulsions alimentaires (vomissements provoqués, abus de diurétiques et/ou de laxatifs, de l'exercice physique excessif et des jeûnes) ;
- Une estime de soi qui est influencée de manière excessive par le poids et la forme corporelle;
- Autres conséquences possibles: honte, culpabilité, isolement, problèmes dentaires, œdème, problèmes gastro-intestinaux, etc.

L'accès hyperphagique (hyperphagie boulimique) se caractérise par :

- Des compulsions alimentaires, soit le fait d'absorber une grande quantité d'aliments dans une très courte période de temps. Ces crises sont souvent vécues en secret, dans la honte et la culpabilité;
- Aucun comportement compensatoire;
- Une grande souffrance, de la honte, et une impression de perte de contrôle;
- Une obsession autour de la nourriture;
- Autres conséquences possibles: isolement, sentiment de culpabilité, honte, obésité, haut taux de cholestérol, etc.

Il importe de savoir que plusieurs personnes présentent des comportements alimentaires problématiques qui sont davantage du registre des autres troubles alimentaires spécifiés ou des troubles alimentaires non spécifiés. Pour plus d'informations, vous pouvez visiter les sites web d'ANEB et de la Maison l'Éclaircie.

