

Connais-tu les troubles alimentaires?

Public cible : 12 ans et plus
Précisions : Cette activité a été pensée pour des groupes de cinq personnes et plus.

MATÉRIELS

- Crayon
- Annexe de l'activité « Quiz: Connais-tu les troubles alimentaires? » (fiche 1)

DÉROULEMENT

1. Passation individuelle du jeu-questionnaire

L'intervenant·e demande aux jeunes de répondre aux questions du mieux qu'ils/elles peuvent. Compléter le quiz de façon individuelle

2. Retour en groupe et discussion

Ensuite, l'intervenant·e fait un retour en groupe sur les réponses des jeunes et complète celles-ci à l'aide du « Guide de réponses » (fiche 2).

OBJECTIF

Cette activité permet d'approfondir ses connaissances sur les troubles des conduites alimentaires et mieux connaître les attitudes à adopter et à éviter.

Afin de préparer la discussion, l'intervenant·e peut visiter le site de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires pour obtenir davantage d'informations sur le sujet :

www.semainetroublesalimentaires.com



Jeu-questionnaire

1. Il est possible de se rétablir d'un trouble alimentaire.

- a. Vrai
- b. Faux

2. Lequel ou lesquels de ces éléments peuvent déclencher un trouble alimentaire?

- a. Un commentaire positif sur la perte de poids
- b. Les représentations sociales prônées par la société
- c. Un commentaire négatif à l'égard de l'image corporelle
- d. La diversité corporelle

3. Il faut être dans l'extrême minceur pour vivre un trouble alimentaire.

- a. Vrai
- b. Faux

4. Il existe différents troubles alimentaires.

- a. Vrai
- b. Faux

5. Les garçons aussi peuvent vivre un trouble alimentaire.

- a. Vrai
- b. Faux

6. Que puis-je faire pour venir en aide à un·e ami·e qui vit un trouble alimentaire?

- a. L'encourager à manger
- b. Contacter un organisme spécialisé comme ANEB ou la Maison l'Éclaircie
- c. Éviter de parler de l'alimentation et du poids

7. Un trouble des conduites alimentaires peut mener à l'isolement.

- a. Vrai
- b. Faux



Réponses

Question un.

VRAI.

Il est possible de se rétablir d'un trouble alimentaire. Bien que le processus ne soit pas linéaire et qu'il y ait des hauts et des bas, chaque individu possède en lui la force de se rétablir. Avec de l'aide spécialisée, comme celle offerte par ANEB ou la Maison l'Éclaircie, il est possible de se rétablir complètement d'un trouble des conduites alimentaires.

Question deux.

A, B et C.

Complément d'information : Les commentaires sur le poids ou l'image corporelle (positifs comme négatifs), ainsi que le discours encouragé par la société, peuvent être des facteurs déclencheurs d'un trouble alimentaire.

Question trois.

FAUX.

Le poids n'est pas un indicateur de la présence d'un trouble alimentaire. Le corps peut s'adapter en s'opposant à la perte de poids, même en présence de comportements restrictifs ou compensatoires. Peu importe son poids, il est possible de vivre des difficultés en lien avec son alimentation et d'avoir besoin d'aide.

Question quatre.

VRAI.

Les troubles des conduites alimentaires sont des troubles de santé mentale. Ils sont complexes et 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 (par exemple l'isolement, le sentiment de culpabilité, les symptômes dépressifs, la dénutrition, etc.).



Réponses

Question cinq.

VRAI.

Les garçons aussi peuvent avoir une obsession du corps parfait : 10 % des personnes vivant avec un trouble des conduites alimentaires sont des hommes. Cependant, comme les hommes demandent généralement moins d'aide que les femmes, le pourcentage est probablement plus haut que ce que montrent les statistiques.

Question six.

B et C.

Complément d'information : Il est déconseillé d'encourager ton ami·e qui vit un trouble alimentaire à manger. Cela pourrait augmenter son sentiment d'impuissance et son anxiété pendant les repas. Les commentaires au sujet du poids, peu importe le format corporel d'une personne, sont à éviter. Ce type de commentaire, en plus de renforcer les normes de beauté et la pression liée à l'apparence, peut renforcer certains comportements problématiques chez la personne. Sur les sites internet d'ANEB et de la Maison l'Éclaircie, tu pourras trouver de l'information sur les troubles alimentaires et les attitudes aidantes à privilégier.

Question sept.

VRAI.

Complément d'information : Lorsqu'une personne vit avec un trouble alimentaire, le moment des repas devient une source de stress. La personne peut donc trouver des excuses pour éviter ces moments en contexte social, ce qui peut mener à l'isolement. De plus, il est fréquent que la personne vivant avec un TCA ne se sente pas comprise par les personnes de son entourage. Par le fait même, elle en vient à se refermer sur elle-même et à éviter de se confier aux personnes qui l'entourent, ce qui l'entraîne encore plus dans l'isolement.



Les différents troubles alimentaires

L'ANOREXIE

- 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

- 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.



Les différents troubles alimentaires

L'HYPERPHAGIE BOULIMIQUE

- 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.

Autres manifestations

L'ORTHOREXIE

Obsession de la qualité des aliments plutôt que de la quantité de nourriture ingérée. Le souci de manger sainement devient une véritable obsession et une contrainte. Les gens se permettent peu ou pas de souplesse quant aux types d'aliments qu'ils mangent et vivent énormément d'anxiété en lien avec l'alimentation et la valeur nutritive des aliments.

LA BIGOREXIE

Obsession de l'exercice physique pour avoir un corps mince et musclé;
Impression d'être trop mince ou jamais assez musclé;
Prévalence accrue chez les hommes et les personnes dans le milieu sportif;
Règles strictes en lien avec l'alimentation, la prise de suppléments et les entraînements (surentraînement);
Sentiments de culpabilité et de honte lorsque les entraînements ne sont pas tous respectés.

