

# Les troubles alimentaires et ses caractéristiques

## Introduction : le continuum d'une relation dysfonctionnelle avec la nourriture

Tout individu, sans forcément souffrir d'un trouble alimentaire à proprement parler, peut présenter des comportements alimentaires dysfonctionnels et se situer sur un continuum entre, d'une part, l'insatisfaction liée à l'image corporelle et, d'autre part, des troubles alimentaires. Nous sommes tous susceptibles, à un moment ou à un autre, d'entretenir une relation plus ou moins saine avec l'alimentation et notre image corporelle. Agir rapidement et demander de l'aide dans de pareilles situations peut freiner l'évolution de comportements dysfonctionnels. C'est pourquoi, chez ANEB, nous accueillons toutes les personnes qui ont besoin d'aide, quel que soit le point du continuum sur lequel ces personnes se trouvent.



## Caractéristiques des troubles alimentaires

L'**anorexie mentale** 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.



# Les troubles alimentaires et ses caractéristiques

## 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.

## 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.



# Les troubles alimentaires et ses caractéristiques

## La restriction ou évitement d'ingestion d'aliments

Le **TCARÉ** ou **RÉIA** se caractérise par :

- un **manque d'intérêt manifeste pour l'alimentation** ou la nourriture;
- un **évitement fondé sur les caractéristiques sensorielles de la nourriture**;
- une préoccupation liée à une aversion pour la nourriture.;
- une **incapacité persistante à atteindre les besoins nutritionnels et/ou énergétiques appropriés**, associé à un ou plusieurs des éléments suivants :
  - une perte de poids significative ou incapacité d'atteindre le poids attendu, ou fléchissement de la courbe de croissance chez l'enfant ;
  - un déficit nutritionnel significatif ;
  - une nécessité d'une nutrition entérale par sonde ou compléments alimentaires oraux ;
  - une altération du fonctionnement psychosocial.

## L'orthorexie

- une **obsession** et une **préoccupation excessive liée au choix des aliments perçus comme sains**;
- un **refus ou un inconfort à consommer des aliments** perçus comme malsains;
- la **perte de poids ou la minceur ne sont pas forcément le résultat voulu**;
- une peur irrationnelle de développer une maladie peut se manifester, ainsi qu'un sentiment d'anxiété ou de honte lorsque la personne déroge de ses restrictions alimentaires;
- l'obsession et les préoccupations excessives sont axées sur les choix alimentaires, la planification, la préparation, la consommation et l'utilisation des aliments comme une source de santé plutôt qu'une source de plaisir.



# Les troubles alimentaires et ses caractéristiques

## La bigorexie

- des **préoccupations liées à l'idée que le corps n'est pas assez sculpté ou musclé**;
- l'**isolement social** et l'abandon d'activités sociales, professionnelles ou récréatives peuvent résulter du désir de suivre une routine stricte en matière d'exercice physique ou d'alimentation;
- la possibilité de vivre dans l'évitement pour ne pas exposer son corps aux autres;
- un ensemble de comportements caractérise l'individu en raison de la préoccupation corporelle malgré d'importantes conséquences physiques et psychologiques. Cela **peut inclure la pratique d'entraînements réguliers, l'instauration d'une diète alimentaire ou la prise de substances améliorant la performance**;
- la probabilité de vivre de la détresse et de l'anxiété.

## Les troubles alimentaires non spécifiés

Les troubles alimentaires non spécifiés englobent les problématiques qui ne répondent pas précisément aux critères des troubles alimentaires spécifiques tels que l'anorexie mentale, la boulimie et l'accès hyperphagique. Malgré ce fait, les personnes souffrant d'un trouble alimentaire non spécifié peuvent vivre également avec une faible estime de soi, une obsession de l'image corporelle et une grande souffrance.

## Il y a lieu de mentionner aussi d'autres troubles alimentaires et phénomènes émergents encore méconnus :

Le **pica** : Un trouble de l'alimentation spécifié caractérisé par le besoin irréprensible de consommer des substances non comestibles.



# Les troubles alimentaires et ses caractéristiques

Le **mérycisme** (ou rumination) : Un trouble de l'alimentation spécifié caractérisé par une régurgitation volontaire des aliments suivie de leur remastication.

**L'alcoolorexie** : Une pratique qui consiste à organiser des phases de restriction alimentaire dans le but de consommer d'importantes quantités d'alcool sans prendre de poids.

La **mummyrexie** : Un phénomène observé chez les femmes enceintes; il est question de suivre des régimes draconiens pendant la grossesse, pour éviter à tout prix de prendre du poids par peur d'avoir de la difficulté à le perdre après l'accouchement.

La **diaboulimie** : Un trouble alimentaire qui touche spécifiquement les personnes vivant avec le diabète de type 1. Il est caractérisé par des symptômes de boulimie et de diabète, soit des compulsions alimentaires avec omission d'injection d'insuline. L'omission volontaire de l'insuline est un comportement compensatoire visant à réduire son poids.

