

# Quiz sur la diversité et les troubles alimentaires : brisons les stéréotypes

## Matériel

- Crayons à la mine et papiers
- Craie et tableau (si possible)
- Les quiz et ses réponses (en annexe 5.1. et 5.2.)

## Clientèle

Pour **TOUS·TES** avec intervenant·e·s ou enseignant·e·s.

## Consignes

- L'enseignant·e ou l'intervenant·e lit, une question à la fois, pendant que les élèves ou autres participant·e·s écrivent leurs réponses sur un papier.
- Une fois que le quiz est terminé, l'enseignant·e ou l'intervenant·e écrit, si possible sur le tableau, et dit à haute voix les réponses avec les explications données.
- Un retour est ensuite suggéré afin de vérifier certains préjugés.

Ce quiz, qui est adressé aux jeunes comme aux adultes, et qui se fait idéalement dans une salle de classe ou dans un espace communautaire, aidera à mieux renseigner les participant·e·s sur les enjeux liés à l'image corporelle et les troubles alimentaires.



# Annexe 5.1.

## 1. Parmi ces différents troubles alimentaires, lesquels nécessitent de l'aide spécialisée afin de bien se rétablir?

1. L'anorexie
2. La boulimie
3. L'accès hyperphagique
4. Le TCARÉ (trouble du comportement restrictif ou évitant)
5. La bigorexie
6. Un trouble alimentaire non spécifié
7. La diaboulimie
8. La mommyrexie
9. L'orthorexie
10. Toutes ces réponses

## 2. Quels groupes de personnes sont les plus susceptibles de développer un trouble alimentaire ? (Plusieurs choix de réponses possibles)

1. Les enfants âgés entre 4 et 12 ans
2. Les adolescent·e·s
3. Les personnes ayant un trouble du développement
4. Les membres de la communauté 2SLGBTQ+
5. Les athlètes
6. Les artistes
7. Les mannequins
8. Les personnes dans la cinquantaine

## 3. Trouvez deux troubles alimentaires parmi les suivants, qui se retrouvent davantage chez les hommes et/ou presque autant chez les hommes que les femmes?

1. L'anorexie
2. L'orthorexie
3. La bigorexie
4. La mummyrexie
5. La diaboulimie
6. L'accès hyperphagique



# Annexe 5.1.

**4. Parmi ces sports, quelles activités physiques peuvent mettre plus à risque les athlètes à développer un trouble alimentaire?**

1. La danse
2. La natation
3. La course
4. La gymnastique
5. Le cyclisme
6. Toutes ces réponses

**5. Vrai ou faux ? La souffrance d'une personne atteinte d'un trouble alimentaire non spécifié n'est pas aussi grande que celle d'une personne ayant un diagnostic d'un trouble spécifique comme l'anorexie.**

**6. Vrai ou faux ? Une personne âgée de plus de 65 ans peut souffrir d'un trouble alimentaire.**

**7. Vrai ou faux ? Une personne qui souffre d'un trouble alimentaire doit être obligatoirement hospitalisée.**

**8. Vrai ou faux ? La première cause d'un trouble alimentaire est les standards de beauté.**

**9. Vrai ou faux ? Une personne qui souffre d'un trouble alimentaire ne pourra jamais en guérir.**



# Annexe 5.1.

**10. Choisir la bonne réponse parmi les choix suivants :**  
**Selon les estimations, l'incidence du trouble alimentaire chez les enfants canadiens est \_\_\_\_ fois supérieure au diabète de type 2.**

1. 1-2 fois supérieure
2. 2-4 fois supérieure
3. 4-6 fois supérieure

**11. Choisir la bonne réponse parmi les choix suivants :**  
**Selon le Centre Hospitalier Universitaire Ste-Justine, les troubles alimentaires touchent jusqu'à \_\_\_ des jeunes garçons.**

1. 2%
2. 4%
3. 10%
4. 20%

**12. Choisir la bonne réponse parmi les choix suivants :**  
**Le trouble alimentaire le plus prévalent dans notre société actuelle est :**

1. L'orthorexie
2. La bigorexie
3. L'accès hyperphagique
4. La boulimie

**13. Vrai ou Faux ? Les troubles alimentaires sont un problème que l'on retrouve au sein des cultures et des pays occidentaux.**

**14. Vrai ou Faux ? Seules les personnes qui souffrent d'un trouble alimentaire vivent des conséquences de la maladie dans leur vie.**



# Annexe 5.1.

**15. Choisir la bonne réponse parmi les choix suivants :**

**Selon l'étude du Trevor's project en collaboration avec le NEDA, quel est le pourcentage des membres de la communauté 2SLGBTQ+ qui présente des symptômes ou qui ont un diagnostic de trouble alimentaire (TA) ?**

- 1.25%
- 2.55%
- 3.75%

**16. Choisir la bonne réponse parmi les choix suivants :**

**Chez les personnes trans, quel est le pourcentage de gens ayant reçu un diagnostic de TA :**

- 1.22%
- 2.36%
- 3.52%
- 4.71%

**17. Vrai ou Faux ? Toutes les personnes qui souffrent de troubles alimentaires rencontrent des difficultés au niveau de leur image corporelle.**

**18. Vrai ou Faux ? Une personne vivant dans un corps plus gros ne peut pas souffrir d'anorexie.**



# Annexe 5.2. Réponses

**1.** La réponse est : **toutes ces réponses (10)**. Lorsqu'une personne a un diagnostic de trouble alimentaire et veut s'en sortir, il est important de lui offrir une aide spécialisée. L'aide offerte peut varier selon la sévérité du TA, mais il est très fortement recommandé d'aller chercher de l'aide spécialisée afin de travailler les problématiques communes au TA.

**2.** Parmi le choix de réponses, voici les groupes de personnes les plus à risque de développer un trouble alimentaire : **2) les adolescent·e·s; 3) les personnes ayant un trouble du développement; 4) les membres de la communauté 2SLGBTQ+ ; 5) les athlètes et 7) les mannequins**. Les raisons pour lesquelles ces groupes de personnes sont plus susceptibles de développer un TA sont nombreuses. Pour les adolescent·e·s, entre autres, c'est qu'ils et elles sont encore en développement et cherchent à former leur identité. Pour les personnes ayant un trouble du développement, c'est souvent plutôt lié aux sensibilités sensorielles. Pour les membres de la communauté 2SLGBTQ+, les causes sont liées avec plusieurs facteurs dont l'intimidation que vivent ces personnes dans la société. Pour les athlètes, la pression et l'anxiété de performance peuvent être des facteurs précipitants. Finalement, pour les mannequins, ce peut être les standards de beauté trop restreints et le fait d'exercer un métier dans lequel la beauté extérieure est mise au premier plan.

**3.** Les deux troubles alimentaires qui touchent soit plus les hommes ou presque autant les hommes que les femmes sont : **3) la bigorexie et 6) l'accès hyperphagique**. La bigorexie est aussi nommée anorexie inversée et est considéré comme dysmorphie corporelle. Il s'agit d'un trouble alimentaire qui touche plus particulièrement les hommes ainsi que les personnes dans le milieu sportif. Il est possible que la personne atteinte de bigorexie instaure des règles strictes face à la prise alimentaire, aux entraînements (surentraînements) et dans certains cas à la prise de suppléments. L'accès hyperphagique touche 2 hommes sur 3 femmes. C'est un trouble alimentaire qui se caractérise par la présence de crises alimentaires. Comme dans tous les TA, la personne vit beaucoup de souffrance physique et psychologique. Sachant qu'un homme est moins apte à aller chercher de l'aide qu'une femme, il est important d'aider et de soutenir une personne atteinte de ce trouble surtout lorsqu'on est témoin de certains comportements atypiques et malsains.



# Annexe 5.2.

## Réponses

**4. La réponse est 6) toutes ces réponses puisque les sports énumérés comme la danse, la natation, la course, la gymnastique et le cyclisme se qualifient comme des *lean sports*.** C'est-à-dire que dans ces sports, on encourage à avoir un corps plus mince pour mieux performer lors des activités. Tous les athlètes de sports variés peuvent être à risque de développer un TA mais dans ces sports qualifiés de '*lean sports*', l'athlète est encore plus susceptible de souffrir d'un TA.

**5. FAUX :** Une personne ayant un diagnostic de TA non spécifié souffre autant qu'une personne ayant un diagnostic plus défini. Il est donc très important de prendre la souffrance psychologique et les comportements atypiques au sérieux même si la personne ne rencontre pas les critères plus distincts des autres TA.

**6. VRAI :** Une personne âgée de 65 ans et plus peut également souffrir de TA. Les causes du TA peuvent être différentes pour une personne plus âgée qu'une personne plus jeune, mais le TA peut toucher tout le monde peu importe l'âge de la personne.

**7. FAUX :** Une personne souffrant d'un TA n'aura pas nécessairement besoin d'une hospitalisation. Le degré de sévérité des symptômes du TA détermine quel(s) type(s) de service(s) la personne aura besoin pour se rétablir. Une personne peut recevoir des services de soins externes comme elle peut nécessiter une hospitalisation. Ceci est à déterminer avec les professionnel·le·s de la santé qui assurent le suivi de la personne souffrante.

**8. FAUX :** Les standards de beauté, même s'ils peuvent contribuer au développement du TA n'est pas la principale cause du développement de la maladie. Plusieurs autres facteurs déterminants peuvent contribuer au développement du TA comme les facteurs génétiques, individuels et familiaux.



# Annexe 5.2.

## Réponses

**9. FAUX :** Une personne qui souffre d'un TA peut se rétablir complètement. Ceci est souvent attribuable au degré de sévérité de la maladie, au type de TA et à quel stade la maladie a été traitée. Si la personne souffrante est prise en charge assez rapidement et si la maladie n'est pas restrictive ni extrêmement sévère, la personne a de très bonnes chances à se rétablir complètement du TA.

**10.** La bonne réponse pour l'incidence des TA chez les jeunes enfants canadiens est **2) 2-4 fois supérieure** au diabète de type 2.

**11.** La bonne réponse pour le pourcentage de garçons touchés par les TA est **3) 10%**.

**12.** La bonne réponse pour le TA le plus prévalent actuellement dans notre société est **3) l'accès hyperphagique.**

**13. FAUX :** Le TA n'est pas une problématique se retrouvant que dans les pays occidentaux. Les troubles alimentaires peuvent toucher tout le monde, sans égard à sa culture ou à ses origines ethniques et religieuses. Les causes de la maladie peuvent varier pour les personnes habitant dans d'autres régions du monde mais la souffrance humaine fait partie de toutes nos vies, donc les TA également.

**14. FAUX :** Les ami·e·s et les proches des personnes qui souffrent de TA peuvent ressentir les répercussions de la maladie. Lorsqu'une personne vit avec un TA, ses pensées et ses comportements changent et il peut être très difficile, pour un·e proche, de côtoyer de près ou de loin une personne souffrante. Il est donc recommandé, pour les proches, d'aller chercher de l'aide professionnel·le afin d'obtenir du soutien.



# Annexe 5.2. Réponses

**15. La réponse est 3) 75% des membres de la communauté 2SLGBTQ+ présentent des symptômes ou ont reçu un diagnostic de TA.** C'est un très grand pourcentage et de plus en plus d'aide spécialisée pour les TA est développée pour les soutenir. Cependant, il y a encore beaucoup de travail à faire pour aider les membres de la communauté LGBTQI2SNBA+ qui souffrent de TA, autant en prévention qu'en éducation ainsi que dans le développement de services disponibles pour les soutenir.

**16. La réponse est 4) 71% des personnes trans ont reçu un diagnostic d'un TA.** Comme mentionné dans la réponse à la question 15, de plus en plus d'aide spécialisée est offerte mais il reste encore beaucoup de travail à faire pour soutenir les gens de la communauté 2SLGBTQ+.

**17. FAUX :** Il est vrai qu'une image corporelle négative peut contribuer, dans la plupart des TA, au développement de la maladie. Cependant, il y a quelques troubles alimentaires dans lesquels nous ne retrouvons pas cet élément : le TCARÉ (trouble du comportement alimentaire restrictif ou évitant) aussi connu sous le nom de RÉIA (la restriction et l'évitement de l'ingestion alimentaire) ainsi que les troubles alimentaires spécifiés, soit le PICA et le Mérycisme.

**18. FAUX :** L'anorexie peut toucher une personne dans un corps plus gros. Il n'est pas nécessaire d'être en sous-poids pour souffrir d'un TA ni pour recevoir de l'aide pour la maladie. C'est donc important de faire une évaluation médicale et psychologique de la santé de la personne qui va au-delà des apparences.

