

Quiz sur les troubles alimentaires

PUBLIC CIBLE

14 ans et plus

OBJECTIF

Approfondir ses connaissances sur les troubles alimentaires.



MATÉRIEL REQUIS

- Feuilles 8.5 x 11
- Crayons à la mine
- Les questions et réponses du quiz (pour l'enseignant·e ou l'intervenant·e)

CONSIGNE POUR L'ACTIVITÉ

L'enseignant·e ou l'intervenant·e est invité·e à poser ses questions au groupe.

L'étudiant·e est invité·e à écrire ses réponses sur une feuille de papier.

Une fois les questions posées, l'enseignant·e ou l'intervenant·e invite les étudiant·e·s à donner leurs réponses en expliquant le vrai ou faux.



Quiz sur les troubles alimentaires

QUESTION UN

Le trouble alimentaire est la maladie mentale la plus répandue chez les adolescent·e·s.

- A) Vrai
- B) Faux

QUESTION DEUX

Au Québec, deux fois plus de jeunes atteint·e·s d'un trouble alimentaire ont été hospitalisé·e·s durant la pandémie.

- A) Vrai
- B) Faux

QUESTION TROIS

Un trouble alimentaire n'est pas considéré comme une maladie mentale.

- A) Vrai
- B) Faux

QUESTION QUATRE

Les troubles alimentaires ont le taux de mortalité le plus élevé de toutes les maladies mentales.

- A) Vrai
- B) Faux

QUESTION CINQ

Seule une personne en sous-poids peut souffrir d'un trouble alimentaire.

- A) Vrai
- B) Faux



Quiz sur les troubles alimentaires

QUESTION SIX

Les troubles alimentaires ne touchent que les adolescent·e·s.

- A) Vrai
- B) Faux

QUESTION SEPT

Une personne atteinte d'un trouble alimentaire ou qui s'est rétablie de celui-ci peut devenir plus à risque de développer une autre forme de dépendance comme la toxicomanie.

- A) Vrai
- B) Faux

QUESTION HUIT

Il n'y a que les femmes qui souffrent ou qui peuvent souffrir de troubles alimentaires.

- A) Vrai
- B) Faux

QUESTION NEUF

Les deux seuls types de troubles alimentaires sont l'anorexie et la boulimie.

- A) Vrai
- B) Faux

QUESTION DIX

Lequel des choix suivants n'est pas classé comme un trouble alimentaire dans le DSM-5?

1. Anorexie
2. Boulimie
3. Hyperphagie
4. Bigorexie
5. Aucune des réponses ci-dessus



Quiz sur les troubles alimentaires

QUESTION ONZE

Il n'existe qu'un seul type d'anorexie.

- A) Vrai
- B) Faux

QUESTION DOUZE

Tous·tes ceux et celles qui souffrent d'un trouble alimentaire doivent être hospitalisé·e·s.

- A) Vrai
- B) Faux

QUESTION TREIZE

Vous pouvez passer d'un type de trouble alimentaire à un autre même si vous avez reçu un diagnostic d'un seul ou d'un autre type spécifique de trouble alimentaire dans le passé.

- A) Vrai
- B) Faux

QUESTION QUATORZE

Une fois que vous êtes rétabli·e d'un trouble alimentaire, vous ne serez plus à risque de souffrir de troubles alimentaires.

- A) Vrai
- B) Faux

QUESTION QUINZE

L'exercice excessif fait partie des comportements compensatoires que peut adopter une personne qui souffre de boulimie.

- A) Vrai
- B) Faux



Quiz sur les troubles alimentaires

QUESTION SEIZE

Une personne qui souffre d'un trouble alimentaire présente des facteurs qui la prédisposent au développement de ce type de trouble.

- A) Vrai
- B) Faux

QUESTION DIX-SEPT

Une mauvaise estime de soi mène à un trouble alimentaire.

- A) Vrai
- B) Faux

QUESTION DIX-HUIT

Les troubles alimentaires peuvent s'accompagner d'autres maladies mentales, telles que l'anxiété et la dépression.

- A) Vrai
- B) Faux

QUESTION DIX-NEUF

Une personne qui souffre d'un trouble alimentaire peut également s'automutiler.

- A) Vrai
- B) Faux

QUESTION VINGT

L'obsession de se peser plusieurs fois par jour est un comportement qui pourrait signaler la présence d'un trouble alimentaire.

- A) Vrai
- B) Faux

QUESTION VINGT-ET-UN

Les filles à l'école primaire sont trop jeunes pour présenter des comportements alimentaires inquiétants ou des préoccupations par rapport à leur image corporelle.

- A) Vrai
- B) Faux



Solutionnaire

QUESTION UN

- A) Vrai, on ne choisit pas d'avoir un trouble alimentaire.
- B) Faux, il est possible de se rétablir d'un trouble alimentaire.
- C) Faux, pour se rétablir d'un trouble alimentaire, la personne doit mettre des stratégies en place dans plusieurs sphères de sa vie, pas seulement au niveau de son alimentation.

QUESTION TROIS

- A) Faux, il est conseillé d'éviter les commentaires sur le poids de la personne qui vit le trouble alimentaire.
- B) Vrai, que ce soit pour une perte ou une prise de poids.*
- C) Vrai, c'est une belle façon de démontrer un intérêt pour le rétablissement de ton ami·e.

QUESTION DEUX

- A) Faux, il est déconseillé d'encourager ton ami·e qui vit un trouble alimentaire de manger. Cela pourrait augmenter son impuissance et son anxiété pendant les repas.
- B) Vrai, en parler à un·e adulte t'aidera à ne pas tout mettre sur tes épaules et permettra à ton ami·e d'être entouré·e de professionnel·le·s.
- C) Vrai, sur le site internet d'ANEB et de la Maison l'Éclaircie, tu pourras trouver plusieurs informations sur les troubles alimentaires et les attitudes aidantes à privilégier.

QUESTION QUATRE

- A) Vrai, plusieurs ressources offrent de l'aide pour les proches. Pour connaître les ressources de ta région, tu peux consulter le site internet 211.
- B) Vrai, il est normal de vivre des émotions et d'avoir besoin de parler de ce que ton ami·e vit.
- C) Faux, au contraire, nommer tes inquiétudes à ton ami·e lui démontre que tu tiens à lui/elle. Ce peut être très aidant dans le processus de rétablissement de ton ami·e.



Solutionnaire

QUESTION UN

Réponse : **Faux**. Les troubles alimentaires sont la troisième maladie mentale la plus courante chez les adolescent·e·s.

QUESTION DEUX

Réponse : **Vrai**. Le nombre d'hospitalisations pour un trouble alimentaire a doublé depuis le début la pandémie. Il est passé de 110 par année avant la pandémie à 220 personnes par année durant la pandémie.

QUESTION TROIS

Réponse : **Faux**. Les troubles alimentaires sont des maladies mentales et se retrouvent dans le DSM-5, soit le livre de référence des psychologues et des psychiatres.

QUESTION QUATRE

Réponse : **Vrai**. Les troubles alimentaires ont le taux de mortalité le plus élevé de toutes les maladies mentales. Cela est dû aux complications physiques comme les crises cardiaques et les organes défaillants, ou encore à la souffrance psychologique qui mène au suicide. Les troubles alimentaires sont des maladies mentales graves qui nécessitent beaucoup de soutien, souvent par une équipe multidisciplinaire.



Solutionnaire

QUESTION CINQ

Réponse : **Faux**. Un trouble alimentaire peut toucher n'importe qui, quel que soit son poids. On croit souvent à tort que seules les personnes extrêmement minces souffrent d'un trouble alimentaire.

QUESTION SIX

Réponse : **Faux**. Les troubles alimentaires ne font pas de discrimination et peuvent toucher tout le monde, peu importe l'âge, la culture, la religion, le genre, le milieu socio-économique et l'orientation sexuelle.

QUESTION SEPT

Réponse : **Vrai**. Il est possible chez certaines personnes qui ont souffert ou qui souffrent d'un trouble alimentaire de développer une autre forme de dépendance telle que la toxicomanie, même après leur rétablissement.

QUESTION HUIT

Réponse : **Faux**. Les hommes peuvent également souffrir d'un trouble alimentaire. D'ailleurs, 5 à 10 % des hommes souffrent d'anorexie et 10 à 15 % des hommes souffrent de boulimie. En ce qui concerne l'hyperphagie, 2 hommes pour 3 femmes en seraient atteints. La bigorexie est une catégorie émergente dans les troubles alimentaires, et les personnes qui en souffrent sont principalement des hommes.



Solutionnaire

QUESTION NEUF

Réponse : **Faux**. Il existe de nombreux types de troubles alimentaires, comme l'hyperphagie boulimique, le trouble du comportement restrictif ou évitant (TCARÉ), ainsi que d'autres catégories émergentes comme la bigorexie, l'orthorexie, etc..

QUESTION DIX

Réponse : **d. Bigorexie**. Dans le DSM-5, la bigorexie n'est pas classée en tant que trouble alimentaire, mais est considérée comme une dysmorphie corporelle. En troubles alimentaires, nous considérons que la bigorexie se trouve parmi les phénomènes émergents.

QUESTION ONZE

Réponse : **Faux**. Il y a deux formes d'anorexie. Le type restrictif et le type compulsions et purge.

QUESTION DOUZE

Réponse : **Faux**. L'hospitalisation est la dernière étape de soin pour une personne souffrant d'un trouble alimentaire sévère. Avec du soutien psychologique et un suivi médical, la personne peut éviter l'hospitalisation.

QUESTION TREIZE

Réponse : **Vrai**. Il est vrai et très courant qu'une personne souffrant d'un trouble alimentaire puisse passer d'une catégorie de trouble spécifique à une autre. Lorsqu'une personne souffre d'un trouble alimentaire qui ne répond pas aux critères diagnostics d'une catégorie spécifique, on dit qu'elle souffre d'un trouble alimentaire non spécifié.



Solutionnaire

QUESTION QUATORZE

Réponse : **Faux**. Une personne qui s'est rétablie d'un trouble alimentaire peut rester vulnérable à une rechute.

QUESTION QUINZE

Réponse : **Vrai**. L'exercice excessif fait partie des comportements compensatoires qu'on peut retrouver chez une personne souffrant de boulimie, tout comme l'utilisation de laxatifs, de jeûnes, de vomissements provoqués, etc.

QUESTION SEIZE

Réponse : **Vrai**. Une personne qui souffre d'un trouble alimentaire présente des facteurs prédisposants qui la rendent plus à risque de développer ce type de trouble. Ces facteurs sont individuels, familiaux, culturels et génétiques.

QUESTION DIX-SEPT

Réponse : **Faux**. Une mauvaise estime de soi n'est pas le seul facteur qui mène un individu à développer un trouble alimentaire. Les personnes qui ont une mauvaise estime de soi ne développeront donc pas nécessairement un trouble alimentaire. Plusieurs autres éléments comme une image corporelle négative et certains facteurs prédisposants sont habituellement présents chez les personnes plus à risque de souffrir d'un trouble alimentaire.



Solutionnaire

QUESTION DIX-HUIT

Réponse : **Vrai**. Les troubles alimentaires s'accompagnent souvent d'autres maladies mentales, en particulier de troubles de l'humeur comme l'anxiété et la dépression.

QUESTION DIX-NEUF

Réponse : **Vrai**. Il existe une corrélation chez certaines personnes qui souffrent de troubles alimentaires et des comportements comme l'automutilation.

QUESTION VINGT

Réponse : **Vrai**. Il est donc recommandé de retirer la balance, afin d'éviter que la personne qui souffre d'un trouble alimentaire puisse vérifier son poids de façon obsessive.

QUESTION VINGT-ET-UN

Réponse : **Faux**. Malheureusement, certaines filles présentent des comportements inquiétants par rapport à leur image corporelle dès l'âge de 5 ans, pouvant plus tard les mener au développement d'un trouble alimentaire.

