

ORTHOREXIE

L'orthorexie est caractérisée par l'obsession vis-à-vis du choix des aliments consommés et de la façon de les préparer. L'individu qui en souffre est obsédé par l'idée de manger sainement. Par conséquent, le plaisir de manger devient secondaire à la valeur nutritive des aliments.

AIDER UN (E) PROCHE

- Faire preuve d'empathie et savoir écouter.
- Comprendre que l'individu souffre et que le trouble cache souvent d'autres difficultés.
- Modifier ses propres attitude et comportement vis-à-vis de l'alimentation et de l'image corporelle, notamment, en cessant les commentaires sur la perte ou le gain de poids ou en adoptant un discours plus positif sur son propre corps.
- Référer à une ligne d'écoute comme ANEB ou la Maison l'Éclaircie
- Consulter un professionnel

RÉFÉRENCES

- ANEB (2021). C'est quoi un trouble alimentaire? <https://anebados.com/mon-corps-et-moi/est-quoi-un-trouble-alimentaire/>
- Association canadienne pour la santé mentale (2014). Les troubles de l'alimentation. <https://cmha.ca/wp-content/uploads/2016/02/Eating-Disorders-NTNL-brochure-FR-2014-web.pdf>
- American Psychiatric Association. (2015). DSM-5 : manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (traduit par J.-D. Guelfi et M.-A. Crocq; 5e éd.). Elsevier Masson.
- Girard-Bossé, A. (2021, 7 septembre). Trouble alimentaire durant la pandémie : « Je ne me reconnaissais plus ». La Presse. <https://www.lapresse.ca/actualites/sante/2021-09-07/troubles-alimentaires-durant-la-pandemie/je-ne-me-reconnaissais-plus.php>
- Maison l'Éclaircie. Pour mieux dépister et intervenir devant les manifestations associées aux troubles du comportement alimentaire. https://www.maisoneclaircie.qc.ca/meganet/media/docs/thermometre_final.pdf

Ressources

À l'école, l'élève peut se référer aux techniciens et techniciennes en éducation spécialisée (TES) et à la psychologue scolaire. À l'extérieur, le jeune peut discuter avec son médecin de famille ou l'une de ces ressources, spécialisées :

Anorexie et boulimie Québec (ANEB)

1 800 630-0907

<https://anebquebec.com>

CLINIQUE NUTRITION SANTÉ DE L'UNIVERSITÉ LAVAL-
INSTITUT SUR LA NUTRITION ET LES ALIMENTS
FONCTIONNELS (INAF), Québec

418 656-3998

www.inaf.ulaval.ca

CLINIQUE ST-AMOUR, Saint-Romuald.

418 834-9825 / 1 800 678-9011

www.cliniquestamour.com

MAISON L'ÉCLAIRCIE, Québec.

418 650-1076 / 1 800 900-1076

www.maisoneclaircie.qc.ca

D'autres ressources existent, mais leur
consultation nécessite une référence médicale.

CENTRE DE PÉDOPSYCHIATRIE DU CHUQ, Québec

418-529-6851, poste 4

www.chuq.qc.ca

CHUL- PROGRAMME DES TROUBLES DES CONDUITES
ALIMENTAIRES (PITCA), Québec

418 650-0092

Dépliant préparé par
Camille Brochu-Hamel, interne
Service de psychologie
Service aux élèves
École secondaire polyvalente de
l'Ancienne-Lorette



Le trouble des conduites alimentaires

Selon La Presse, pendant la pandémie, on a observé une hausse de 62 % des visites aux urgences dans les hôpitaux pour enfants pour les troubles de conduites alimentaires (TCA). Les médecins consultés identifient plusieurs causes possibles à cette recrudescence telles que l'augmentation de l'anxiété, le bouleversement des routines, le constant besoin de s'adapter, l'arrêt de l'activité physique qui peut augmenter la peur de prendre du poids et la plus grande utilisation des réseaux sociaux, laquelle favorise la comparaison. Outre les réseaux sociaux, les médias, la publicité et même les proches peuvent contribuer à la pression de la minceur.

L'atteinte des standards de beauté véhiculés par la société peut devenir un but personnel. De plus, socialement, on tend à associer non seulement la minceur à la beauté, mais également au succès. Pour atteindre le poids désiré, plusieurs personnes peuvent diminuer leur consommation alimentaire en s'imposant toutes sortes de restrictions ce qui peut occasionner une grande souffrance et même avoir un impact sur leur fonctionnement.

Les TCA sont complexes. Il en existe plusieurs types dont des plus connus, comme l'anorexie et la boulimie, et d'autres, moins connus, comme l'accès hyperphagique, la bigorexie et l'orthorexie. Selon Anorexie et boulimie Québec (ANEB), les TCA ont tous certaines caractéristiques communes dont des habitudes alimentaires qui dévient de la norme. En outre, il existe un lien étroit entre l'alimentation et les émotions. En effet, on observe, au cœur de tous les TCA, une peur intense de prendre du poids et une grande préoccupation pour l'image corporelle. Il est aussi important de noter que, contrairement à



la croyance populaire, le poids ne devrait jamais être le seul facteur considéré pour le diagnostic puisqu'il n'est pas nécessaire d'être dans l'extrême minceur pour présenter un TCA. Autant les hommes que les femmes peuvent souffrir d'un TCA et c'est à l'adolescence et au début de l'âge adulte que le risque est le plus grand.

Le TCA n'est pas le résultat d'une seule cause, mais de plusieurs. Certaines caractéristiques personnelles contribuent au risque de développer un TCA, notamment le perfectionnisme, une faible estime de soi, des difficultés de gestion des émotions et un sentiment de perte de contrôle. Certaines caractéristiques du milieu peuvent aussi participer à l'avènement du TCA telles qu'un vécu d'événements traumatiques ainsi que des proches qui accordent une importance notable à l'apparence et au poids.

ANOREXIE

Selon le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5), l'anorexie est caractérisée par une réduction de la consommation de nourriture, une peur intense de prendre du poids

et une perception altérée de la forme de son propre corps. En réponse à cette crainte, les personnes peuvent utiliser des mécanismes compensatoires comme le jeûne les vomissements provoqués ou l'exercice physique excessif.

BOULIMIE

Toujours selon le DSM-5, la boulimie est caractérisée par une alternance entre des crises de boulimie, soit de très courtes périodes où l'individu ingère une très grande quantité d'aliments, et des comportements compensatoires. La personne tend à ressentir une perte de contrôle, de la honte, de la culpabilité et/ou du dégoût. Ces émotions sont accompagnées d'une peur intense de prendre du poids et l'estime de soi est influencée de manière excessive par le poids ou la forme du corps.

ACCÈS HYPERPHAGIQUE

L'accès hyperphagique est caractérisé par des épisodes de compulsion alimentaire, qui ne sont pas suivis par des méthodes compensatoires. La personne ressent une perte de contrôle, de la culpabilité, de la honte et/ou de dégoût.

BIGOREXIE

La bigorexie est caractérisée par le désir de toujours muscler son corps davantage et le sentiment perpétuel d'être trop mince. Ce TCA est davantage observé chez les hommes et dans le milieu du sport. Les personnes tendent à adopter des règles strictes en lien avec l'alimentation et l'entraînement physique.