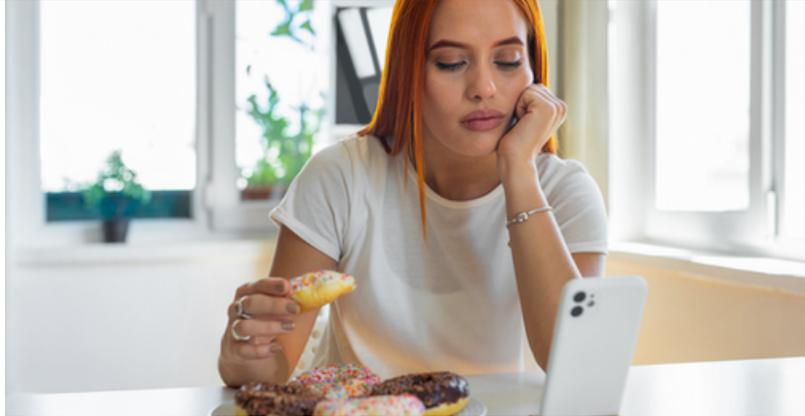


JUIN 2024



Sensibilisation aux troubles de l'alimentation

Le développement d'une image corporelle positive est essentiel pour prévenir certains troubles de l'alimentation. Il est important de savoir que de nombreuses personnes en sont affectées et que certaines souffrent en silence. Une intervention précoce est importante pour la guérison, et l'objectif de cet article est de sensibiliser, et non de fournir un traitement.

Selon la Mayo Clinic, « les troubles alimentaires les plus courants sont l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie boulimique. La plupart des troubles de l'alimentation se caractérisent par une attention excessive portée au poids, à la silhouette et à la nourriture, ce qui entraîne des comportements alimentaires dangereux qui peuvent avoir un impact sur l'apport nutritionnel". Les problèmes liés à l'alimentation et à l'image corporelle peuvent perturber la vie quotidienne et nuire au bon fonctionnement de l'organisme.

Cet article est dédié à la mémoire de Maria, qui a lutté contre la boulimie. Malgré notre relation étroite, sa souffrance est passée inaperçue. Les troubles de l'alimentation touchent environ 10 % de la population américaine. Ils peuvent être mortels, exacerber d'autres problèmes de santé et augmenter le risque de suicide. Toutefois, les traitements cliniques peuvent être efficaces. Le chemin vers la guérison peut être semé d'embûches en raison du déni et de la stigmatisation.

Pour clarifier les concepts et promouvoir des conversations productives sur les troubles de l'alimentation, voici un quiz vrai ou faux :

1. Les troubles de l'alimentation sont des maladies médicales comme le diabète.
 - **Vrai.** Les troubles de l'alimentation sont des maladies graves.
2. Les troubles de l'alimentation sont influencés par la biologie et ont une composante génétique.
 - **Vrai.** Bien que les gènes jouent un rôle, ils ne permettent pas de prédire qui développera un trouble de l'alimentation. Pour les surmonter, il faut s'attaquer aux fonctions biologiques, telles que les déséquilibres chimiques dans le cerveau, ce qui nécessite l'intervention d'experts tels que des diététiciens, des médecins et des psychothérapeutes.
3. Les troubles de l'alimentation peuvent toucher n'importe qui.
 - **Vrai.** Ils ne font pas de discrimination fondée sur la race, l'âge, l'origine ethnique ou le sexe. Les hommes peuvent ne pas reconnaître les symptômes en raison de stéréotypes, ce qui entraîne des cas plus graves lorsqu'ils cherchent à se faire soigner.
4. Il suffit de regarder une personne pour savoir qu'elle souffre d'un trouble de l'alimentation.
 - **Faux.** Les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire peuvent avoir n'importe quel poids : poids insuffisant, poids normal ou surpoids. Moins de 6 % d'entre elles sont diagnostiquées médicalement comme étant « en sous-poids ».
5. Les membres de la famille peuvent être les meilleurs alliés du patient dans le cadre du traitement.

- **Vrai.** Les troubles de l'alimentation sont causés par une combinaison de facteurs, et les membres de la famille n'en sont pas la cause mais peuvent apporter un soutien crucial. La façon dont nous parlons des troubles de l'alimentation est importante. Connaître les faits peut aider à orienter la conversation de manière positive. Questions à se poser : Est-ce que moi ou mon proche souffrons d'un trouble de l'alimentation ? Comment identifier un trouble de l'alimentation ? Définissons les types de troubles les plus courants.

Types courants de troubles de l'alimentation :

- Anorexie mentale : Les personnes évitent de manger, restreignent sévèrement leur consommation ou mangent de très petites quantités. Même lorsqu'elle est dangereusement en sous-poids, elle peut se considérer comme étant en surpoids. Le traitement consiste à traiter l'ambivalence, la peur intense de prendre du poids et les déséquilibres biologiques.
- Boulimie nerveuse : Épisodes récurrents d'ingestion de grandes quantités de nourriture suivis de comportements compensatoires tels que des vomissements forcés. Caractérisée par une grande impulsivité.
- Hyperphagie boulimique : Perte de contrôle de l'alimentation sans purge, conduisant souvent au surpoids ou à l'obésité.

La détection est délicate mais cruciale pour une intervention précoce. Les diagnostics doivent être posés par des professionnels de santé agréés.

Signes émotionnels/comportementaux :

- Perte de poids, régimes et contrôle de la nourriture.
- Rituels alimentaires provoquant de l'anxiété.
- Retrait social, régimes fréquents, contrôle du corps, sautes d'humeur extrêmes.
- Retrait régulier aux toilettes après les repas.

Signes physiques :

- Fluctuations de poids notables, troubles gastro-intestinaux.
- Vertiges, difficultés de concentration, troubles du sommeil.
- Problèmes dentaires, de peau, de cheveux et d'ongles.

Les troubles de l'alimentation méritent une attention immédiate, et tout le monde a un rôle à jouer dans la sensibilisation et le soutien aux personnes dans le besoin. Parmi les ressources précieuses en matière de prévention, citons

- National Eating Disorders Association (NEDA)
- o Site web National Eating Disorders Association
- o Ligne d'assistance téléphonique : 1-800-931-2237
- ANAD (Association nationale de l'anorexie mentale et des troubles associés)
- o Site web ANAD
- o Ligne d'assistance : 630-577-1330
- Université Rutgers - Programme sur l'image corporelle
- o Site web Programme d'image corporelle de Rutgers

En travaillant ensemble, il est possible de faire une différence significative dans la lutte contre les troubles de l'alimentation.