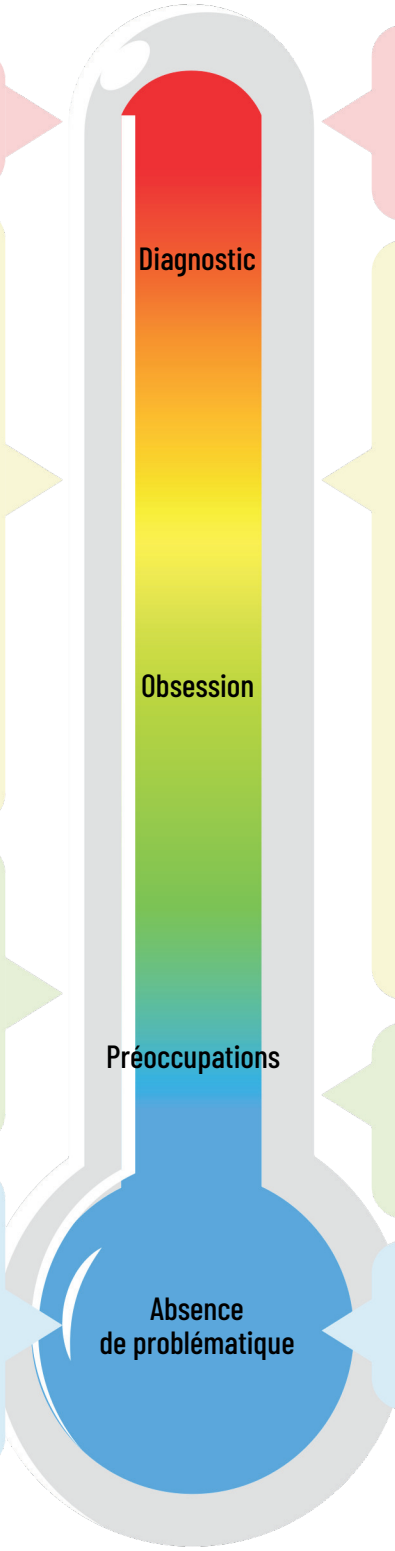
Pour mieux dépister et intervenir devant les manifestations associées aux troubles du comportement alimentaire

Manifestations

Attitudes et interventions



Diagnostic

- **Anorexie, boulimie, accès hyperphagique.**
- **Troubles des conduites alimentaires non spécifiés.**

- Vérifier si un suivi ou une démarche est en cours pour le trouble du comportement alimentaire;
- Appeler à la Maison l'Éclaircie pour être orienté vers la ressource la plus adéquate

Obsession

Alimentation

- Restreindre son alimentation en complétant des jeûnes ou des régimes amaigrissants de manière répétitive;
- Catégoriser les aliments comme «bons» et «mauvais»
- Avoir des excès (crises de boulimie).

Image corporelle

- Surutiliser des moyens pour voir si son corps a changé;
- Peur de voir son corps déformé par les rondeurs;
- Avoir un grand désir de perdre du poids ainsi qu'une peur de prendre du poids.
- Perte de poids parfois considérable.

Comportements compensatoires

- Exercice physique excessif, vomissements, laxatifs, diurétiques, produits naturels pour favoriser la perte de poids, etc.

- Encourager la personne à avoir un suivi avec un médecin ainsi qu'un bilan de santé à jour;
- **Éviter** de mettre trop l'accent sur la nourriture, l'apparence physique, le poids et l'activité physique;
- S'informer de l'état de la personne en lui parlant d'autres sujets que ses comportements en lien avec le trouble alimentaire (le trouble est le symptôme).;
- S'il faut peser la personne, lui demander si elle veut se mettre de dos;
- Travailler par **objectifs**, selon les besoins de la personne. Exemples de thèmes : modification des comportements liés au trouble alimentaire, image corporelle, émotions, connaissance de soi, affirmation de soi, restructuration des pensées automatiques, relations interpersonnelles;
- Se montrer **ouvert** à discuter avec la personne de ses difficultés;
- Faire preuve de **patience**;
- Utiliser le soutien aux intervenant.e.s ou proposer à la personne de faire une demande d'aide à l'écoute téléphonique de la Maison l'Éclaircie.

Préoccupations

Alimentation

- Sauter des repas dans l'objectifs de perdre du poids;
- Faire un régime.

Image corporelle

- Être sensible aux commentaires des autres en lien avec son apparence;
- Souhaiter perdre du poids.

- **Encourager les réussites** de la personne et la valoriser par des caractéristiques autres que physiques;
- Vérifier les pensées qui sous-tendent les comportements alimentaires.

Absence de problématique

Alimentation

- Être à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété;
- Avoir une alimentation équilibrée, sans interdit;
- Absence d'obsession.

Image corporelle

- Absence d'obsession.

- Valoriser la consommation **d'aliments diversifiés et l'écoute de ses envies**;
- Encourager la personne à **être à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété.**

Maison l'Éclaircie
ANOREXIE & BOULIMIE
RESSOURCES D'AIDE

Définition des principaux troubles du comportement alimentaire afin de guider votre intervention

Maison l'Éclaircie
ANOREXIE & BOULIMIE
RESSOURCES D'AIDE

ANOREXIE

La personne a une obsession pour la minceur, la nourriture et les calories. Elle se restreint dans ses apports alimentaires, ce qui peut parfois entraîner une perte de poids considérable. Il y a présence ou non de méthodes compensatoires.

BOULIMIE

La personne a une obsession pour la minceur semblable à l'anorexie. Il y a présence, en alternance, des crises de boulimie (ingestion d'une grande quantité d'aliments en une courte période) et des comportements compensatoires.

ACCÈS HYPERPHAGIQUE

La personne vit des épisodes de compulsion alimentaire (ingestion d'une grande quantité d'aliments en une courte période) après lesquels il y a absence de méthodes compensatoires. Elle ressent tout de même de la culpabilité et de la honte. Ce trouble résulte souvent de l'abus de régimes amaigrissants.

BIGOREXIE

La personne a l'impression d'être trop mince et jamais assez musclée. Elle adopte des règles strictes en lien avec l'alimentation et la pratique d'entraînement physique. Elle ressent de la culpabilité et de la honte lorsque ses règles ne sont pas respectées. Ce trouble touche plus particulièrement les personnes du milieu sportif.

ORTHOREXIE

La personne a une obsession de manger sainement. Elle met beaucoup d'énergie dans le choix des aliments qu'elle ingère et dans la manière de les apprêter. La valeur nutritive des aliments est souvent mise plus de l'avant que le plaisir de manger.

SURCONSOMMATION ALIMENTAIRE

La personne consomme une quantité de nourriture supérieure à celle correspondant à ses besoins énergétiques, et ce, sans qu'il y ait de crises de boulimie circonscrites dans le temps ou de méthodes compensatoires. La quantité de calories ingérées étant supérieure à celle correspondant aux besoins réels de la personne, celle-ci présente souvent un surpoids.

La mission de la Maison l'Éclaircie

Sensibiliser, éduquer et intervenir auprès des personnes qui vivent avec des troubles du comportement alimentaire associés à l'anorexie et à la boulimie ainsi qu'auprès de leurs proches.

Afin de connaître nos services et de nous suivre en ligne