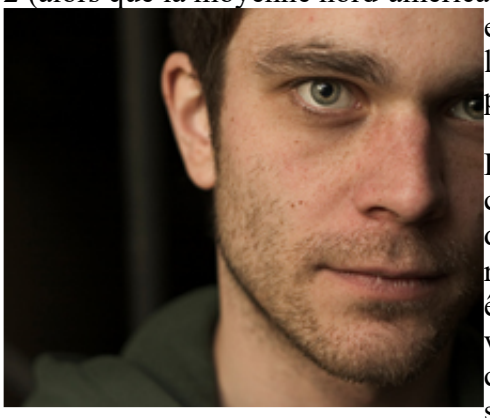
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Troubles de l'alimentation, image corporelle et estime de soi

Une personne voit en moyenne de 400 à 600 annonces chaque jour et, dès l'âge de 17 ans, elle aura déjà vu plus de 250 000 images commerciales médiatisées. Les situations, les personnages et les produits de ces annonces ont créé un autre monde : une réalité selon laquelle la femme porte des vêtements de taille 2 (alors que la moyenne nord-américaine correspond à une taille 10 ou 12), une personne de 45 ans doit en paraître 25 et une jeune de 12 ans doit en paraître 16. Y a-t-il lieu de s'étonner que les troubles de l'alimentation ne cessent de prendre de l'ampleur?



De toutes les maladies mentales, les troubles de l'alimentation comptent le plus haut pourcentage de mortalité. Un grand nombre de personnes ne cherchent pas à obtenir de l'aide ou ne savent pas reconnaître les symptômes d'un trouble de l'alimentation chez un être cher. Cependant, en acquérant des connaissances à ce sujet, vous, vos enfants et vos proches pourrez apprendre à contester cette idée de la perfection et la remplacer par une image corporelle santé.

Les troubles alimentaires habituels

Les troubles suivants ont été répartis en catégories distinctes afin d'en simplifier la compréhension; cependant, il arrive souvent qu'une personne manifeste des symptômes appartenant à deux ou trois de ces catégories. De plus, comme pour les autres troubles, ceux-ci peuvent produire un continuum de comportements passant de légèrement malsains à mortels.

L'anorexie mentale. Les personnes souffrant d'anorexie mentale se laissent littéralement mourir de faim dans le but de perdre du poids, bien que la plupart d'entre elles soient en réalité et de façon notable au-dessous du poids minimal selon leur taille et leur âge. Les anorexiques se privent eux-mêmes de nourriture et sont terrifiés à l'idée de prendre du poids. Cette peur qu'ils éprouvent est à la fois puissante et irrépressible. L'anorexie entraîne de sérieux problèmes de santé, y compris une perte de la densité osseuse, le rétrécissement des organes vitaux et des problèmes cardiaques, lesquels peuvent entraîner la mort. Les signes et les symptômes comprennent, entre autres :

- un régime alimentaire très strict, parfois accompagné de purges
- l'arrêt des menstruations
- une fixation sur le contrôle
- des préoccupations concernant le poids
- une restriction excessive de nourriture ou de certains types d'aliments, des prises alimentaires solitaires
- la dépression, l'irritabilité et une faible estime de soi
- un repli sur soi et une compulsion liée à la nourriture
- le port de plusieurs épaisseurs de vêtements ou de vêtements trop grands
- un retrait du réseau social
- un usage accru de stimulants durant la journée, par exemple, du café, des cigarettes ou des drogues

La boulimie. Une personne souffrant de boulimie consomme d'importantes quantités de nourriture dans un court laps de temps, puis se purge. Les formes de purgation comprennent le vomissement, l'exercice à outrance et l'usage excessif de laxatifs ou de diurétiques. Le boulimique ressent une perte de contrôle durant l'épisode de boulimie, puis de la honte ou de la culpabilité. Voici certains symptômes pouvant signaler la boulimie :

- la consommation de grandes quantités de nourriture dans un court laps de temps
- un sentiment de honte après avoir mangé de façon excessive et la peur de prendre du poids
- des prises alimentaires solitaires afin de dissimuler les quantités ingérées
- des épisodes répétés de boulimie et de purge
- la dépression, la solitude, une faible estime de soi et la honte
- visites fréquentes aux toilettes après les repas
- le jaunissement des dents, des caries, des égratignures sur les mains
- la pratique excessive d'activités physiques

L'hyperphagie boulimique. Une personne souffrant d'hyperphagie boulimique consomme d'importantes quantités de nourriture dans un court laps de temps et ne peut s'arrêter de manger. Contrairement à la boulimie, il n'y a pas de purgation. Cependant, la personne ressent les mêmes sentiments de culpabilité, de gêne et de détresse. Bien que les femmes représentent environ 90 pour cent des cas d'anorexie et de boulimie, près de 50 pour cent des hyperphages boulimiques sont des hommes. Les symptômes à surveiller sont les suivants :

- un gain de poids soutenu
- une prise alimentaire nettement plus rapide que la normale
- l'absorption d'aliments sans sensation physique de faim
- une perte de contrôle à l'égard de la nourriture
- la dépression et la culpabilité
- une augmentation inexpliquée des dépenses

Quelles sont les causes de ces troubles?

Un trouble de l'alimentation n'a pas pour cause un facteur unique et, habituellement, un ensemble de problèmes psychologiques, sociaux et biologiques sont à l'origine de la manifestation de cette maladie. Voici des facteurs pouvant augmenter le risque de développer un trouble alimentaire :

Les facteurs biologiques. La recherche suggère que l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie boulimique pourraient être d'origine génétique. Des études récentes ont établi un lien entre l'anorexie et la boulimie et un déséquilibre au niveau de la dopamine et de la sérotonine, des substances chimiques du cerveau associées à l'humeur et au contrôle des impulsions et de l'appétit. D'autres recherches ont démontré que les boulimiques sont porteurs de mutations du gène du récepteur MC4 (mélanocortine) associé au contrôle de l'appétit et à l'obésité.

Les facteurs psychologiques. Souvent, une personne souffrant d'un trouble alimentaire éprouvera de la difficulté à communiquer et à composer avec des émotions négatives telles que la colère, la tristesse et la peur. Des spécialistes soulignent aussi une faible estime de soi et le perfectionnisme—des traits qui assurent que cette personne ne sera jamais satisfaite d'être ce qu'elle est. Selon le trouble alimentaire dont elle souffre, elle pourrait aussi manifester un besoin excessif de plaire, d'obtenir de l'attention ou de la crainte au niveau de l'autonomie. Les troubles alimentaires sont souvent associés à un trouble obsessif compulsif, à l'anxiété et à la dépression.

Les facteurs familiaux. Les critiques des parents ou des membres de la famille à l'égard du poids ou de la forme du corps d'une jeune personne peuvent entraîner une faible estime de soi et des problèmes au niveau de l'image corporelle. Les personnes ayant survécu à ce type d'abus verbal pourraient tenter de contrôler leur environnement, soit en surveillant leur prise d'aliments, soit en consommant de la nourriture avec excès, à la fois pour se réconforter et prendre du poids.

© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Les facteurs sociaux. Il existe un nombre incalculable de scénarios dans lesquels une pression sociale s'exerce afin que les membres d'un groupe adhèrent à un idéal physique. Les jeunes, en particulier—qui sont encore à forger leur identité—accordent souvent plus de valeur aux idées et aux opinions des autres. C'est surtout le cas des jeunes affligés d'une faible estime de soi, qui n'ont pas assez confiance en eux pour rejeter cet idéal.

Comment aider un être cher?

Il peut être déchirant de découvrir qu'une personne que vous aimez souffre d'un trouble de l'alimentation. Cependant, bien qu'il vous soit impossible de régler seul le problème, votre réaction peut avoir un impact positif sur son rétablissement.

Prenez le problème au sérieux. Agissez rapidement : un trouble de l'alimentation peut entraîner des complications sérieuses et extrêmes au niveau de la santé physique et mentale. Si cette personne que vous aimez est votre enfant ou votre adolescent, obtenez immédiatement une consultation professionnelle pour votre famille. S'il s'agit d'un adulte, effectuez une recherche afin de trouver des professionnels, une ligne d'assistance et des réseaux de soutien dans votre région; remettez-lui cette liste et encouragez-le à demander de l'aide au plus tôt.

Offrez de l'encouragement et soyez honnête. Le fait d'éviter de parler d'un trouble de l'alimentation ne le fera pas disparaître pour autant. Parlez ouvertement et honnêtement de vos sentiments et de vos préoccupations, ne portez pas de jugement et soyez à l'écoute. La personne que vous aimez a besoin de votre soutien et de votre encouragement.

Renseignez-vous sur le sujet. En plus de montrer qu'il vous tient à cœur, vous comprendrez mieux le problème, le traitement et votre relation avec la personne que vous aimez.

Le rétablissement peut s'avérer un long chemin à parcourir. Si vous ou une personne que vous aimez souffrez d'un trouble de l'alimentation, sachez que vous n'êtes pas seul et que des professionnels compétents peuvent vous aider.

Si vous ne cessez de vous demander comment perdre ces quatre kilos en trop, il est temps de transformer votre autocritique et de vous accepter tel que vous êtes. Soyez réaliste en ce qui concerne votre image corporelle, soyez conscient des influences négatives qui vous entourent et essayez d'adopter un style de vie sans régime amaigrissant et sans aliments interdits. C'est non seulement la meilleure façon de vivre, mais aussi le meilleur moyen de vous assurer que les personnes que vous aimez et vous demeurez centrés sur la santé du corps et de l'esprit.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.