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.

L'anorexie mentale

L'anorexie mentale se caractérise par une restriction alimentaire volontaire ou le refus de s'alimenter. Il s'agit d'un trouble psychique pouvant mettre la vie en danger.



Si vous pensez qu'un proche ou vous-même souffrez de cette maladie, vous devez absolument obtenir l'aide d'un professionnel. Plusieurs traitements et services de soutien peuvent vous aider à vous rétablir, physiquement, mentalement et émotionnellement, et à retrouver un mode de vie équilibré.

Des conseils pratiques

Il est indispensable de faire appel à un professionnel afin de soigner cette maladie et les autres membres de la famille pourraient également bénéficier du soutien d'un psychologue. N'oubliez pas qu'un traitement précoce améliorera vos chances de vous rétablir, de retrouver votre confiance en soi et de développer une image corporelle plus positive. Voici quelques suggestions pour vous mettre sur la bonne voie :

Les caractéristiques de l'anorexie mentale

- L'obsession de la minceur.
- Le recours aux laxatifs et aux diurétiques; la provocation de vomissements après les repas.
- Le refus de s'alimenter ou le fait de prendre seulement quelques bouchées, et ceci, malgré une chute de poids radicale.
- Les filles et les femmes âgées de 12 et 25 ans sont particulièrement touchées.
- Les personnes atteintes peuvent perdre jusqu'à 25 pour cent de leur poids d'origine.
- Bien que la personne touchée présente au monde extérieur l'image d'un jeune adulte équilibré, elle possède souvent un sens poussé de l'autocritique et des antécédents familiaux d'instabilité psychique.

Les causes

- Même si les causes n'ont pas encore été entièrement identifiées, il est évident que l'anorexie mentale est une maladie à composante psychique dominante.
- Les pressions sociales à l'égard de la minceur contribuent à l'apparition de ce trouble.
- Des sentiments de culpabilité et d'anxiété, voire la dépression découlant du fait de ne pas réussir à répondre aux attentes sociales, aggravent la maladie.
- L'anorexie mentale se manifeste parfois lorsque la personne entreprend un régime amaigrissant au moment d'un grand changement dans sa vie, par exemple, un déménagement, le début de la puberté, la perte d'un proche, etc.

- Si elle perd du poids, l'anorexique a l'impression d'exercer à nouveau un contrôle sur sa vie.
- Pour rendre le régime encore plus efficace et renforcer son sentiment de contrôle, elle peut alors se mettre à faire de l'exercice de façon excessive.
- L'impression d'exercer un contrôle sur son corps refoule les sentiments d'impuissance éprouvés à l'égard du monde qui l'entoure. La peur de perdre le contrôle se traduit par la crainte de prendre du poids.

Les dangers

- L'anorexie mentale peut causer des dommages physiologiques permanents, notamment au cœur, aux reins et au cerveau.
- Si ce trouble n'est pas traité, il peut même conduire à la mort.
- En l'absence d'un traitement, la faible estime de soi, la dépression et la culpabilité continueront de prendre de l'ampleur.
- Évitez d'établir vous-même un diagnostic de trouble alimentaire : si vous avez le moindre soupçon, une consultation médicale s'impose.

Le traitement et le rétablissement

- L'anorexie mentale a souvent de multiples causes; afin d'augmenter les chances de rétablissement, il faut choisir le traitement en fonction des causes probables.
- Souvent, les autres membres de la famille reçoivent également du counseling.
- Le traitement recommandé comprend généralement un suivi médical étroit, des soins pour traiter les dommages physiques et une psychothérapie.

L'anorexie mentale est une maladie grave qu'il faut soigner rapidement. Il est très important qu'une personne touchée par ce trouble émotionnel obtienne de l'aide et soit encouragée à consulter un professionnel.

Cet article n'a pas pour but de remplacer une consultation professionnelle. Si vous avez des questions ou des préoccupations touchant l'anorexie mentale, consultez un médecin ou un autre professionnel de la santé.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services 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.