



Homewood
Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Comprendre les différents types de troubles de l'alimentation

Pouvez-vous imaginer ce que c'est que de vivre chaque jour en ayant l'impression que la nourriture est votre ennemie ou en vous inquiétant constamment de la forme et de la taille de votre corps? C'est pourtant la réalité de nombreuses personnes atteintes de troubles alimentaires. Leurs pensées, leurs comportements et leurs émotions sont centrés autour de l'alimentation, du poids et de l'image corporelle. Qu'est-ce que j'ai mangé? Qu'est-ce que je vais manger? Que vais-je manger ensuite? Quelle intensité d'exercice physique dois-je faire? Vais-je pouvoir remarquer que j'ai mangé quelque chose en me regardant dans le miroir? Ce type de discours intérieur défile chaque jour dans l'esprit d'une personne qui a une relation malsaine avec l'alimentation, l'image corporelle et l'exercice.

Les troubles alimentaires sont beaucoup plus répandus qu'on ne le croit et ils peuvent avoir des répercussions graves sur la santé physique et mentale. Qu'elle provienne des médias sociaux, des revues ou des pairs, la pression exercée pour avoir une certaine apparence peut pousser les gens – surtout les adolescent·e·s – à avoir des habitudes malsaines en tentant d'adopter un mode de vie irréaliste et insoutenable. Les troubles alimentaires ne concernent pas seulement la nourriture, mais aussi l'estime de soi. Lorsqu'une personne se sent vulnérable par rapport à l'omniprésence de messages véhiculés sur l'apparence dans son milieu, ses pensées peuvent être dominées par des comportements déformés et avoir une influence sur sa santé mentale.

Dans cet article, nous vous aiderons à mieux connaître les signes des troubles alimentaires et vous suggérerons des moyens de soutenir les personnes qui en souffrent. Nous découvrirons différents types de troubles alimentaires, déboulonnerons quelques mythes répandus et proposerons des idées pour aider vos proches, les inciter à demander de l'aide rapidement et faire des démarches pour se rétablir.

Que sont les troubles alimentaires, et de quelle manière vous affectent-ils?

Les troubles alimentaires sont des troubles psychologiques qui impliquent une relation malsaine avec l'alimentation, l'image corporelle et l'exercice physique. Ils sont liés à des problèmes émotionnels et psychologiques, desquels peuvent découler des préoccupations liées à l'apparence. Ces dernières peuvent rapidement déboucher sur des habitudes dangereuses qui influencent ce qu'elles pensent de l'alimentation, de leur poids et de leur corps. Il est essentiel de reconnaître les troubles alimentaires comme des « problèmes de santé graves »¹ et des « maladies biopsychosociales, où les aspects génétiques, biologiques, environnementaux et sociaux ont un rôle à jouer »². On ne choisit pas d'avoir ces troubles.

Contrairement au contrôle temporaire du régime alimentaire ou de la perte de poids, les troubles alimentaires reflètent les difficultés continues liées au contrôle de l'alimentation et de l'exercice physique.

Les effets de ces troubles peuvent être graves. Parmi les risques pour la santé physique figurent la malnutrition et des problèmes cardiaques et digestifs. Sur le plan émotionnel, ils conduisent à la dépression, à l'anxiété et à l'isolement social. Les personnes souffrant de troubles alimentaires ont besoin de soins professionnels pour les aider à trouver une manière plus saine de composer avec ces enjeux.

Apprendre à connaître les différents types de troubles alimentaires

Il existe plusieurs types de troubles alimentaires et chacun présente des symptômes et des défis uniques. L'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique sont les plus courants.

L'anorexie mentale

Les personnes atteintes d'anorexie mentale ont une peur intense de prendre du poids, ce qui les conduit souvent à restreindre l'absorption de nourriture et à subir une perte de poids grave. Elles peuvent éviter de manger en public, s'efforcer de limiter leur apport calorique, de faire de l'exercice de manière excessive ou même présenter des symptômes obsessionnels-compulsifs, comme « être préoccupées par des pensées constantes sur la nourriture » ou « collectionner des recettes de manière obsessionnelle ou stocker des provisions »³. Au fil du temps, ces comportements endommagent le cœur et entraînent une perte osseuse, des cheveux et des ongles cassants et même l'infertilité.

La boulimie

La boulimie se caractérise par des épisodes de frénésie alimentaire au cours desquels la personne adopte des mesures pour éviter de prendre du poids. Il peut s'agir de vomissements, de jeûne, de l'utilisation de laxatifs ou d'exercices physiques extrêmes. Les personnes boulimiques peuvent conserver un poids typique ou moyen, qui rend difficile le dépistage du trouble⁴. Au fil des cycles de boulimie, les personnes atteintes développent souvent de graves problèmes de déshydratation, des problèmes digestifs et même des problèmes dentaires à cause des vomissements fréquents.

L'hyperphagie boulimique

Ce trouble consiste à consommer régulièrement de grandes quantités de nourriture en peu de temps, souvent si rapidement que cela entraîne un malaise et des sentiments de culpabilité ou de honte. Contrairement à la boulimie, l'hyperphagie boulimique ne s'accompagne pas de comportements de purge visant à éliminer les calories consommées. La perte de contrôle que peut ressentir une personne atteinte de ce trouble peut l'amener à cacher son comportement alimentaire et à avoir tendance à consommer des aliments hautement transformés. Ces comportements peuvent mener à des problèmes de santé, comme l'obésité, les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et les problèmes digestifs.

Il existe d'autres troubles alimentaires moins connus tels que la restriction ou l'évitement de l'ingestion d'aliments et le pica.

La restriction ou l'évitement de l'ingestion d'aliments

Ce trouble est souvent observé chez les jeunes enfants qui manquent d'intérêt pour l'ingestion de nourriture ou qui ont une aversion pour les odeurs, les goûts, les couleurs, les textures et les températures des aliments⁵. Il conduit souvent à une restriction alimentaire qui empêche de consommer suffisamment de calories ou de nutriments. Les personnes qui en sont atteintes peuvent être perçues comme étant extrêmement difficiles; elles peuvent aussi éviter de manger avec d'autres. Dans les cas extrêmes, les carences nutritives risquent d'entraîner une dépendance aux suppléments, voire à l'alimentation par sonde.

Le pica

Le pica consiste en un trouble qui est caractérisé par l'ingestion de choses qui ne sont pas considérées comme étant de la nourriture, notamment la glace, la saleté, la terre, la craie, le savon, le papier, les cheveux, le tissu, la laine ou les cailloux⁶. La consommation de ces substances non alimentaires ne correspond pas à une pratique religieuse ou à une pratique courante liée à la culture d'une personne. Le pica peut entraîner des intoxications, des carences nutritives, des lésions du système digestif et des infections.

Cinq mythes répandus sur les troubles alimentaires

1. Les troubles alimentaires ne touchent que les jeunes femmes.

La vérité, c'est qu'il touche des personnes de tous les genres, de tous les âges et de tous les milieux⁷.

2. C'est simplement une question de minceur ou d'alimentation.

Certes, l'image corporelle peut être mise en cause, mais les troubles alimentaires sont associés à des problèmes de santé mentale complexes, souvent provoqués par des problèmes psychologiques, comme l'anxiété, le perfectionnisme ou des expériences traumatiques. Ils trouvent racine dans le contrôle et la douleur émotionnelle et non pas seulement dans l'apparence.

3. Il suffit de regarder une personne pour savoir qu'elle souffre d'un trouble alimentaire

Les personnes atteintes d'un trouble alimentaire n'ont pas de taille particulière. Elles peuvent avoir un poids insuffisant, être en surpoids ou encore avoir une taille normale. Cela dépend de la nature du trouble et des facteurs individuels.

4. C'est un choix.

Les troubles alimentaires sont des maladies graves qui nécessitent un traitement. Une personne atteinte d'un de ces troubles pourrait avoir besoin d'être hospitalisée, de recevoir des soins médicaux ou une thérapie, ou encore d'une combinaison de tous ces éléments.

5. Une fois que la personne prend du poids, elle est rétablie.

Une personne traitée pour un trouble alimentaire se concentre sur le rétablissement de son esprit et de son corps. Dans certains cas, la prise de poids peut être un aspect du traitement, mais il s'agit là d'un stéréotype dangereux.

Le rôle des facteurs psychologiques et environnementaux

Les troubles alimentaires sont souvent dus à un mélange de facteurs psychologiques et environnementaux et n'apparaissent pas spontanément. Une faible estime de soi, l'anxiété, le perfectionnisme ou un traumatisme non résolu jouent souvent un rôle dans la lutte d'une personne contre le sentiment de ne pas être à la hauteur. En règle générale, ils correspondent à des réactions qui se développent en réponse à des événements stressants ou à des problèmes de santé mentale sous-jacents⁸.

Les pressions culturelles et sociales font aussi partie des principaux facteurs contribuant au développement de ces troubles. Le fait de subir de la pression pour atteindre des normes de beauté irréalistes, qui sont répandues dans le quotidien et exposées dans les médias grand public et les médias sociaux, peut pousser certaines personnes à adopter des comportements malsains dans le but de se conformer aux attentes de la société et à la pression exercée par les pairs. La recherche porte à croire que « l'un des prédicteurs les plus convaincants des troubles alimentaires chez les filles (...) est la valeur que les pairs accordent au poids et à l'alimentation »⁹. Les comportements pouvant apparaître comprennent notamment la comparaison constante avec les autres, la recherche continue de contrôle, l'hypersensibilité aux émotions négatives et un intérêt surdéveloppé pour les calories, les gras et la décomposition des aliments en micronutriments. Voilà les signes d'un risque accru de souffrir d'un trouble alimentaire.

Cependant, les études sur la dynamique familiale et les expériences vécues pendant l'enfance ou les relations avec la nourriture depuis le plus jeune âge peuvent également influencer la perception de l'alimentation et de l'image corporelle, et entraîner du stress. Il pourrait même y avoir un lien génétique, car « les personnes ayant un·e membre de la famille qui souffre d'un trouble alimentaire présentent un plus grand risque d'en souffrir à leur tour; elles sont de 7 à 12 fois plus susceptibles de présenter de l'anorexie ou de la boulimie si elles ont un proche qui souffre d'un trouble alimentaire »¹⁰.

Les réalités économiques, comme le coût élevé des aliments, l'insécurité alimentaire et les pénuries, sont aussi des facteurs qui influencent les comportements des gens. Lorsque des « personnes adultes vivent régulièrement un manque de nourriture important, elles sont plus susceptibles d'adopter plusieurs comportements alimentaires désordonnés »¹¹. L'insécurité alimentaire touche les personnes à faible revenu ou sans emploi et les personnes de couleur, et est associée au milieu de vie ainsi qu'à l'âge. Beaucoup de personnes âgées et d'enfants n'ont pas accès à des repas nutritifs et ne mangent pas à leur faim. Lorsque ces personnes ont enfin accès à des sources de nourriture, elles développent parfois des habitudes alimentaires qui « peuvent entraîner un trouble alimentaire déjà bien ancré »¹².

Déceler les signes précurseurs et demander de l'aide

Savoir reconnaître les signes précurseurs d'un trouble alimentaire peut jouer un rôle décisif dans l'aide que vous apportez à une personne. Voici certains des signes à observer :

- **Signes physiques** : variations de poids draconiennes, maladies fréquentes et altération de la santé de la peau ou des cheveux.
- **Signes comportementaux** : être préoccupé·e par la nourriture, manifester des comportements alimentaires extrêmes, faire de l'exercice de manière excessive, sauter des repas, se retirer des activités sociales, manger en cachette et être obsédé·e par son apparence.
- **Signes émotionnels** : sautes d'humeur, anxiété, dépression, irritabilité, troubles du sommeil et manque d'énergie.

Si vous ou une autre personne présentez ces signes, demandez de l'aide. Parler à un·e médecin, à un·e thérapeute, à un·e nutritionniste ou à un·e diététiste est une manière de vous informer sur les options de traitement et vous offrir de meilleures chances de rétablissement. Au Canada, il existe des ressources telles que le National Eating Disorder Information Centre (NEDIC) <https://nedic.ca>, qui propose une ligne d'aide téléphonique sans frais.

Homewood Santé offre un programme spécialisé de traitement des troubles alimentaires, qui est la ressource de traitement en milieu hospitalier la plus importante au Canada destinée aux personnes de 16 ans et plus. Voyez un entretien avec le psychiatre JD Vanderkooy, directeur médical du programme, qui aborde certains des obstacles courants au traitement ainsi que des options thérapeutiques (vidéo en anglais) : <https://www.youtube.com/watch?v=5nW-Y1f5-Jo>

Aider un·e proche qui souffre d'un trouble alimentaire

Vous avez peut-être de la difficulté à aider une personne qui est aux prises avec un trouble alimentaire. Voici quelques conseils¹³ :

- Évitez de porter des jugements ou de donner des conseils non sollicités. À la place, concentrez-vous à écouter la personne.
- L'emploi de mots empreints de compassion peut être un outil puissant pour exprimer votre soutien. Évitez de discuter du poids, de l'apparence et des choix alimentaires, car ce sont des sujets potentiellement anxiogènes.
- Favorisez des conversations ouvertes, sans réserve et bienveillantes qui mettront la personne à l'aise d'exprimer ses émotions. Aidez-la à comprendre que vous êtes là pour elle, quelle que soit la durée du processus de rétablissement.

Les bienfaits d'une intervention rapide et d'un traitement précoce

Plus vite une personne reçoit de l'aide pour un trouble alimentaire, meilleures sont ses chances de se rétablir complètement. Retarder le traitement peut avoir de graves conséquences. Par exemple, beaucoup de gens « entament un traitement quatre ans après l'apparition d'un trouble initial. Chez certaines personnes, cette période peut même aller jusqu'à 10 ans. Le report du traitement entraîne une aggravation du trouble alimentaire. De fait, parmi toutes les maladies mentales, ce sont les troubles alimentaires qui présentent le taux de mortalité le plus élevé. Par conséquent, le fait de reporter le traitement augmente le risque d'effets nocifs »¹⁴. En règle générale, l'aide apportée aux personnes touchées prend la forme d'une combinaison de thérapies, notamment :

- Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)
- Thérapie familiale
- Surveillance médicale
- Programmes structurés de soins hospitaliers, comme ceux proposés par Homewood Santé
- Service de counseling nutritionnel

Le traitement vise à aider les personnes à remettre en question leurs idées fausses sur l'alimentation et leur image corporelle pour qu'elles puissent développer une relation plus saine avec la nourriture et s'assurer d'intégrer leur bien-être physique et mental au fur et à mesure de leur rétablissement. Avec le bon soutien et le bon traitement, le rétablissement est possible.

Les effets des troubles alimentaires sur le bien-être général

Le rétablissement d'un trouble alimentaire permet de renforcer la santé physique, le niveau d'énergie, le système immunitaire et la nutrition. Il contribue aussi à améliorer le bien-être mental et la résilience émotionnelle en favorisant l'estime de soi, en réduisant l'anxiété et la dépression et en créant une image corporelle positive.

C'est en favorisant la sensibilisation et la compréhension des troubles alimentaires et en agissant avec compassion que l'on peut réduire la stigmatisation et permettre aux personnes touchées de se sentir soutenues et non d'avoir honte. De petits gestes, comme la pratique de l'empathie et la remise en question de la pression exercée par la société, peuvent avoir des effets bénéfiques et bâtir une société plus saine et plus compréhensive où l'amélioration de la santé mentale et du bien-être général a sa place.

Références :

1. Mayo Clinic Staff (28 mars 2023). Eating Disorders. Mayo Clinic. Article consulté le 21 octobre 2024 sur le site <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603> (seulement en anglais).
2. National Eating Disorders Association (NEDA) (s.d.). Busting The Myths About Eating Disorders. Article consulté le 21 octobre 2024 sur le site <https://www.nationaleatingdisorders.org/busting-myths-about-eating-disorders> (seulement en anglais).
3. Petre, A., M. Sc., diététiste (11 juin 2024). 6 Common Types of Eating Disorders (and Their Symptoms). Healthline.com. Article consulté le 21 octobre 2024 sur le site <https://www.healthline.com/nutrition/common-eating-disorders> (seulement en anglais).
4. Ibid.
5. Ibid.
6. Ibid.
7. Pike, E., M.A., conseillère professionnelle agréée (14 février 2024). Eating Disorder Statistics 2024. Eating Recovery Centre. Article consulté le 21 octobre 2024 sur le site <https://www.eatingrecoverycenter.com/resources/eating-disorder-statistics> (seulement en anglais).
8. Psychology Today Staff (s.d.). What Causes Eating Disorders? Psychology Today. Article consulté le 21 octobre 2024 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/basics/eating-disorders/what-causes-eating-disorders> (seulement en anglais).
9. Ibid.
10. Ibid.
11. Duke University School of Medicine (10 mai 2023). Food Insecurity and Disordered Eating. Duke Psychiatry & Behavioral Sciences. Article consulté le 21 octobre 2024 sur le site <https://psychiatry.duke.edu/blog/food-insecurity-and-disordered-eating> (seulement en anglais).
12. Ibid.
13. Kids Help Phone (KHP) (13 janvier 2023). How to help a friend living with an eating disorder. Kidshelpphone.ca. Article consulté le 21 octobre 2024 sur le site <https://kidshelpphone.ca/get-info/how-help-friend-living-eating-disorder> (seulement en anglais).
14. Raymond, A. (10 septembre 2021). Early Intervention for Eating Disorders. Courage to Nourish. Article consulté le 21 octobre 2024 sur le site <https://couragetounourish.com/early-intervention-for-eating-disorders-why-it-matters> (seulement en anglais).





Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

Monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2025 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.