



# TROUBLES DE L'ALIMENTATION CHEZ LES JEUNES

## RENSEIGNEMENTS DESTINÉS AUX PARENTS ET À L'ENTOURAGE

### QUE SAVONS-NOUS SUR LES TROUBLES DE L'ALIMENTATION CHEZ LES JEUNES?

L'adolescence (de 12 à 18 ans) est une période marquée par des changements rapides sur le plan physique, mental et social. Elle comporte autant de possibilités que de défis. Certains jeunes sont capables de bien gérer cette période de transition tandis que d'autres peuvent avoir de la difficulté à s'y adapter.

---

**Les jeunes qui développent des troubles de l'alimentation montrent souvent des signes de difficultés personnelles.**

---

Tous les jeunes ont des inquiétudes et des préoccupations. Toutefois, les jeunes qui souffrent de troubles de l'alimentation peuvent ressentir des inquiétudes et des craintes qui s'intensifient et prennent progressivement toute la place. Ils peuvent s'inquiéter de ne pas avoir d'ami(e)s, de la gestion de leur horaire entre l'école et un emploi à temps partiel, de leur apparence, d'une séparation familiale, d'une relation amoureuse, d'un problème d'intimidation ou encore de leurs plans pour l'avenir. Ces préoccupations peuvent les mener à croire qu'ils ne sont pas « assez bien », ce qui peut engendrer des sentiments d'anxiété,

de colère ou de tristesse. Les jeunes peuvent alors être stressés, perdre confiance en eux et avoir le sentiment de ne pas avoir de contrôle sur leur vie.

### COMMENT LES JEUNES FONT-ILS FACE À CE GENRE DE SITUATION?

Il est très naturel que les jeunes qui sont anxieux ou stressés cherchent des façons d'atténuer leurs sentiments et leurs pensées négatives. Certains adoptent des stratégies positives et décident de se tourner vers le sport, les arts et le bénévolat. Chacune de ces stratégies peut les aider à réduire leur stress et à augmenter leur estime de soi et leur niveau de résilience.

Par contre, de nombreuses stratégies d'adaptation peuvent faire plus de mal que de bien et finir par nuire au quotidien, au développement personnel et à la santé mentale et physique du jeune. Les régimes extrêmes et la course à la minceur, l'abus d'alcool et de drogues ainsi que les comportements antisociaux sont tous des exemples de stratégies malsaines et non productives que peuvent choisir les jeunes pour se sentir mieux, diminuer leur niveau d'anxiété et avoir un sentiment de contrôle. Malheureusement, ces comportements peuvent causer une plus grande détresse et un plus grand sentiment d'isolement et mener au développement de troubles de l'alimentation ou de dépendances.



## QUELS SONT LES SIGNES AVANT-COUREURS D'UN TROUBLE DE L'ALIMENTATION?

S'ils ne sont pas reconnus et traités, les troubles de l'alimentation peuvent entraîner de graves problèmes physiques et émotionnels.

Voici quelques signes pouvant indiquer que votre jeune est aux prises avec un trouble de l'alimentation et a besoin d'une aide immédiate :

- irritabilité, dépression et isolement social;
- préoccupation excessive à l'égard du nombre de calories, des aliments ou d'une « saine alimentation »;
- commentaires négatifs fréquents au sujet de son poids et de sa taille;
- restriction de la quantité d'aliments consommés;
- prétextes pour éviter de manger;
- perte ou prise importante de poids (peu importe le poids précédent);
- exercice physique compulsif;
- consommation fréquente de quantités excessives de nourriture au cours d'une courte période de temps;
- consommation d'aliments seul, la nuit ou en secret;
- utilisation de laxatifs ou de pilules coupe-faim;
- utilisation de la salle de bain tout de suite après avoir mangé.

## COMMENT AIDER VOTRE JEUNE AUX PRISES AVEC UN TROUBLE DE L'ALIMENTATION

Vous connaissez votre enfant mieux que quiconque. Si vous remarquez des comportements inhabituels et craignez qu'il soit aux prises avec un trouble de l'alimentation, vous devez d'abord lui en parler. Encouragez-la à exprimer ses craintes et ses inquiétudes. Parlez à la première personne et faites-lui comprendre que vous savez qu'elle a un problème. Vous pourriez notamment lui dire : « J'ai remarqué que tu traversais une période difficile dernièrement. Je serais heureux de t'écouter et de t'aider ».

Restez calme et évitez de la juger ou de la blâmer. Un jeune aux prises avec un trouble de l'alimentation peut éviter de parler de ses comportements ou de ses émotions. Faites-lui comprendre que vous vous préoccupez de son bien-être et que vous l'aidez pendant cette épreuve.

Cliquez sur les liens à la fin de la présente fiche d'information pour en apprendre davantage sur les troubles de l'alimentation et découvrir comment aider votre enfant.

## PRÉVENTION ET TRAITEMENT DES TROUBLES DE L'ALIMENTATION CHEZ LES JEUNES

---

**Il est possible de prévenir les troubles de l'alimentation si des mesures sont prises dès les premiers signes d'une préoccupation récurrente à l'égard du poids et de l'image corporelle.**

---

Les jeunes peuvent apprendre à bien gérer leurs inquiétudes et à faire face aux défis de la vie quotidienne. Les parents, l'école et la communauté ont tous un rôle à jouer dans l'acquisition de saines compétences d'adaptation permettant d'éviter le développement de troubles de l'alimentation.

Si les symptômes d'un trouble de l'alimentation sont graves, un traitement médical peut être nécessaire afin de renverser une condition physique qui pourrait autrement devenir dangereuse. Si vous remarquez que la santé mentale et physique de votre jeune se détériore rapidement, consultez sans tarder votre médecin de famille ou votre centre de santé communautaire.

La majorité des jeunes aux prises avec un trouble de l'alimentation sont en mesure de s'en remettre avec le soutien de leur famille, de leurs ami(e)s et de leur communauté. Il existe de nombreuses sources d'information canadiennes qui peuvent vous aider à trouver des renseignements fiables ainsi que les ressources offertes dans votre communauté.

## OÙ PUIS-JE TROUVER DES RENSEIGNEMENTS ET DES RESSOURCES SUR LES TROUBLES DE L'ALIMENTATION?

---

### **ANOREXIE ET BOULIMIE QUÉBEC**

[www.anebquebec.com](http://www.anebquebec.com)

**Catégorie :** Ressources et renseignements en français et en anglais offerts aux personnes touchées directement ou indirectement par les troubles de l'alimentation

L'organisme Anorexie et boulimie Québec offre un soutien professionnel immédiat et gratuit aux personnes touchées par les troubles de l'alimentation. Tous les services sont offerts en français et en anglais.

---

### **ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE (ACSM)**

[www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

**Catégorie :** Sensibiliser la population et fournir des ressources dans l'ensemble du pays

L'ACSM est un organisme national bénévole qui fait la promotion de la santé mentale de chacun et appuie la résilience et le rétablissement des personnes atteintes de maladies mentales.

---

### **PROGRAMME LE MAILLON – NOUVEAU-BRUNSWICK**

[www.programmelemaillon.com/fr/index.php?cat=Welcome](http://www.programmelemaillon.com/fr/index.php?cat=Welcome)

**Catégorie :** Aider les gens à accéder à des services locaux en français et en anglais

Le programme Le Maillon permet aux gens aux prises avec divers problèmes d'avoir accès aux services offerts dans leur région par l'entremise d'un accompagnateur Le Maillon au Nouveau Brunswick.

Pour trouver les ressources sur les troubles de l'alimentation qui sont disponibles dans votre communauté, allez sur le site web du Programme LE MAILLON et sous la barre de menu « Arbre Décisionnel », sélectionnez votre communauté.

---

### **NATIONAL EATING DISORDER INFORMATION CENTRE (NEDIC)**

[www.nedic.ca](http://www.nedic.ca) (en anglais seulement)

1-866-663-4220 ou 416-340-4156 dans la région du Grand Toronto

**Catégorie :** Centre national de ressources et ligne d'aide

Le NEDIC offre des renseignements et des ressources sur les troubles de l'alimentation, aide les gens à trouver les services de traitement et de soutien disponibles dans leur région et offre du soutien par l'entremise d'une ligne d'aide nationale sans frais. Le NEDIC possède également une base de données nationale des fournisseurs de service travaillant dans le domaine des troubles de l'alimentation.

---

**ASSOCIATION DES TROUBLES ALIMENTAIRES DU CANADA (ATAC)**

[www.edac-atac.ca](http://www.edac-atac.ca) (en anglais seulement)

**Catégorie :** Organisme canadien de professionnels travaillant dans le domaine des troubles de l'alimentation

L'ATAC est un organisme canadien qui répond aux besoins des gens touchés par les troubles de l'alimentation.

---

**NATIONAL INITIATIVE FOR EATING DISORDERS (NIED)**

[www.nied.ca](http://www.nied.ca) (en anglais seulement)

**Catégorie :** Sensibiliser la population et offrir des ressources dans l'ensemble du pays

La NIED vise à sensibiliser la population au sujet de la situation chronique à laquelle font face les personnes aux prises avec un trouble de l'alimentation et leur famille.

---

**FAMILIES EMPOWERED AND SUPPORTING TREATMENT OF EATING DISORDERS (F.E.A.S.T.)**

<https://feast-ed.site-ym.com> (en anglais seulement)

**Catégorie :** Groupe de travail canadien composé de parents offrant leur aide et des ressources à d'autres parents

F.E.A.S.T. est un organisme international à but non lucratif composé de parents qui offrent des services à d'autres parents qui s'occupent de proches aux prises avec un trouble de l'alimentation. Cet organisme vise à offrir de l'aide, à promouvoir un traitement fondé sur des données probantes et à encourager la recherche et la sensibilisation.

---

**EATING DISORDER FOUNDATION OF CANADA (EDFC)**

[www.edfofcanada.com](http://www.edfofcanada.com) (en anglais seulement)

**Catégorie :** Aider les groupes communautaires à réaliser des progrès dans le domaine des troubles de l'alimentation

La EDFC amasse des fonds pour soutenir l'éducation, le traitement, la recherche et les logements supervisés et joue un rôle de leadership en regroupant les initiatives locales, provinciales et nationales.

---