



L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE
CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION
Filiale S.D.G./Prescott-Russell Branch
Téléphone: 613-933-5845 ou 1-800-493-8271

FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS

TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE: ANOREXIE MENTALE ET BOULIMIE

Bien que cette feuille de renseignements ait été créée avec l'aide de clients et de clientes des services de santé mentale, de psychologues et de psychiatres, l'information est d'ordre générale. Vous pouvez obtenir des renseignements plus détaillés auprès de bibliothèques, y compris celles de la division provinciale de l'ACSM et celle de la succursale de votre région.

Les troubles du comportement alimentaire et la préoccupation avec le poids peuvent s'expliquer comme étant des stratégies qu'une personne utilise pour composer avec des émotions, des expériences et des stress sous-jacents. Si vos habitudes alimentaires vous préoccupent ou si vous êtes incapable d'accepter la forme et la grosseur naturelle de votre corps, il est important pour vous d'obtenir du counselling auprès d'une personne compétente qui connaît ce genre de problème.

QU'EST-CE QUE L'ANOREXIE MENTALE?

L'anorexie mentale se définit comme un amaigrissement considérable dû à la restriction de l'alimentation. Elle peut mener à l'émaciation, compromettre la santé physique et psychologique et même mener à la mort. La plupart des personnes qui souffrent d'anorexie mentale ne reconnaissent pas à quel point elles sont amaigries, ce qui rend la tâche de les convaincre d'obtenir des soins encore plus difficile.

QU'EST-CE QUE LA BOULIMIE?

La boulimie se définit comme étant le changement constant du poids, incluant des épisodes de suralimentation excessive, suivis de vomissements provoqués ou de purgation à l'aide de laxatifs, et de périodes de jeûne. Les personnes qui souffrent de boulimie peuvent perdre du poids au début, mais elles le reprendront à cause de l'inefficacité de la purgation.

L'anorexie mentale et la boulimie peuvent entraîner des complications médicales et psychologiques graves, à savoir:

- un amaigrissement considérable (et un schéma corporel altéré);
- l'hyperactivité;
- la perte de cheveux ou la croissance de poils fins sur le corps;
- une constipation excessive;
- l'irrégularité menstruelle;
- l'enflure des glandes;
- la carie dentaire ou la perte de dents;
- une déshydratation grave;

- des risques d'irrégularité cardiaques;
- des épisodes de surconsommation d'aliments en cachette.

QUELLES SONT LES CAUSES DE L'ANOREXIE MENTALE OU DE LA BOULIMIE?

Nous ne connaissons pas la cause de ces troubles du comportement alimentaire. Plusieurs facteurs peuvent interagir pour provoquer l'apparition de ces troubles chez une personne. Les femmes aux prises avec un trouble du comportement alimentaire luttent contre la peur de prendre du poids, une préoccupation excessive relative à la forme de leur corps et à la quantité de calories consommées (vraisemblablement reliée à l'accent que la société met sur les régimes amaigrissants et le conditionnement physique, sur l'association de la minceur à la beauté et à la popularité). Elles luttent également contre des sentiments d'inutilité, une faible estime de soi, la dépression, les pressions du besoin de réussir pour plaire aux autres et non pour se plaire à soi-même, et une puberté prématurée.

COMBIEN DE GENS SONT TOUCHÉS?

Ces troubles apparaissent communément entre les âges de 14 et 25 ans et neuf femmes en sont touchées contre un homme. Des études indiquent qu'approximativement 1 à 2 pour cent des femmes de ce groupe d'âge souffrent d'anorexie mentale et de 3 à 5 pour cent souffrent de boulimie.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES?

Vivre avec l'anorexie mentale ou la boulimie peut s'avérer une expérience dévastatrice. Le refus de reconnaître la présence de problèmes, les pensées et les sentiments que "tout va pour le mieux" font souvent partie des troubles du comportement alimentaire. Certaines personnes peuvent concentrer leur attention sur leur poids et la forme de leur corps parce qu'elles n'ont pas de contrôle sur un autre aspect de leur vie. Ces troubles peuvent littéralement contrôler la vie d'une personne. Il faut du courage pour admettre que nous souffrons d'un trouble du comportement alimentaire et pour obtenir de l'aide, mais il est possible de le surmonter.

COMMENT SOIGNE-T-ON CES TROUBLES?

Des études ont démontrées que le plus tôt on intervient, plus les chances de surmonter le trouble sont grandes. La meilleure approche consiste en la combinaison d'un traitement médical et d'une psychothérapie incluant du counselling pour les membres de la famille. Il est très important de trouver une personne qui connaît ce genre de trouble et en qui on peut avoir confiance. La participation à un groupe de soutien de votre localité peut s'avérer utile.

OÙ PUIS-JE OBTENIR DE L'AIDE?

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul(e). Vous pouvez communiquer avec votre médecin de famille ou avec la succursale de l'Association canadienne pour la santé mentale de votre région.