

Il peut être très utile d'entrer en contact avec des groupes de soutien. Ils donnent l'occasion de partager des expériences et des stratégies de rétablissement, de trouver du soutien et d'établir des liens avec des personnes qui comprennent ce que vous vivez. Il peut y avoir également des groupes de soutien pour la famille, les amies et les amis touchés par le trouble de l'alimentation d'un proche.

Il existe de nombreuses stratégies d'aide personnelle à essayer à la maison. Des compétences comme la résolution de problèmes, la gestion du stress et les techniques de relaxation peuvent aider tout le monde à faire face aux défis et aux problèmes d'une manière saine. Vous pouvez développer plusieurs de ces compétences en counseling, mais vous pouvez aussi les mettre en pratique par vous-même. Et il est toujours important de consacrer du temps à des activités que vous aimez et d'être en contact avec vos proches.

Un professionnel ou une professionnelle de la diététique ou de la nutrition peut enseigner des stratégies d'alimentation et des habitudes alimentaires qui appuient vos objectifs de rétablissement. C'est ce qu'on appelle également le « counseling nutritionnel ».

La médication

Quoiqu'il n'existe pas de médication spécifiquement pour les troubles de l'alimentation, une médication peut aider à régler les problèmes d'humeur souvent associés à un trouble de l'alimentation.

Les soins médicaux

Comme les troubles de l'alimentation peuvent entraîner des problèmes de santé physique, vous pourriez avoir besoin régulièrement de soins et d'examen médicaux.

COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AIDER UN PROCHE?

Il peut être très difficile d'aider un proche qui est atteint d'un trouble de l'alimentation. Bien des gens se sentent bouleversés ou même effrayés par les croyances, les comportements ou l'état physique de leur proche. Il est préférable d'adopter une approche axée sur le soutien et la compréhension plutôt que sur le contrôle. Voici quelques conseils pour vous aider à soutenir un proche :

- Rappelez-vous que les troubles de l'alimentation sont un signe de problèmes beaucoup plus importants. Évitez de vous attarder seulement à l'alimentation ou aux habitudes alimentaires.
- Ayez conscience de votre propre attitude et de votre comportement à l'égard de l'alimentation et de l'image corporelle.
- N'obligez jamais une personne à changer ses habitudes alimentaires et n'essayez pas de la tromper pour qu'elle change.
- Évitez de réagir à une discussion sur l'image corporelle ou tenter de raisonner avec votre proche pour des propos qui vous semblent irréalistes.
- Si votre proche est d'âge adulte, rappelez-vous qu'il doit y avoir un équilibre entre votre offre de soutien pour chercher de l'aide et vos propres préoccupations et son droit à la vie privée.
- Si les expériences de votre proche touchent d'autres membres de la famille, le counseling familial peut être utile.
- N'ayez pas peur d'établir des limites et de demander de l'aide pour vous-même.

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

Visitez le site Web de l'ACSM dès aujourd'hui, à www.acsm.ca.



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce
au généreux soutien de :



© 2014 56325-05/14

LES TROUBLES DE L'ALIMENTATION



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

www.acsm.ca

Chaque jour, des messages de différentes sources nous bombardent et influencent nos sentiments sur notre apparence. Chez certaines personnes, une perception médiocre de l'image corporelle est signe d'un problème grave, appelé trouble de l'alimentation. Les troubles de l'alimentation ne touchent pas que l'alimentation. Souvent, ces troubles sont un moyen de faire face à des problèmes difficiles ou de reprendre le contrôle. Ils représentent des maladies complexes qui touchent les sentiments d'identité, de valeur et d'estime de soi.

QUE SONT LES TROUBLES DE L'ALIMENTATION?

Il existe trois principaux types de troubles de l'alimentation : l'anorexie nerveuse, la boulimie et l'hyperphagie boulimique.

Les signes d'un trouble de l'alimentation commencent souvent avant qu'une personne ait l'air malade. Par conséquent, le poids ne devrait jamais être le seul facteur à considérer.

L'anorexie

Une personne atteinte d'anorexie nerveuse peut refuser de maintenir un poids normal (pour son corps) en limitant la quantité de nourriture qu'elle consomme ou en faisant beaucoup plus d'exercice que d'habitude. Peu importe son poids réel, elle peut se sentir grosse. Elle peut penser à son poids souvent et l'utiliser pour évaluer son estime de soi.

La restriction de l'apport alimentaire peut avoir un effet sur tout le corps d'une personne. L'anorexie peut causer des troubles du cœur et du foie, un faible niveau de fer dans le sang, une perte de la masse osseuse, des troubles digestifs, un ralentissement du

rythme cardiaque, de l'hypotension artérielle et des problèmes de fertilité chez les femmes. Jusqu'à 10 % des personnes qui font de l'anorexie meurent des suites de problèmes de santé ou de suicide.

La boulimie

La boulimie comporte des périodes de compulsions alimentaires, suivies de purges (pour éliminer la nourriture, p. ex., en vomissant ou en utilisant des laxatifs). Peu importe leur poids réel, les personnes qui souffrent de boulimie peuvent se sentir grosses. Elles peuvent aussi penser à leur poids corporel souvent et l'utiliser pour évaluer leur estime de soi.

Les problèmes de santé causés par la boulimie comprennent les troubles du foie, la déshydratation et les troubles digestifs. Les vomissements endommagent souvent les dents, la bouche et la gorge.

L'hyperphagie

L'hyperphagie alimentaire comporte des épisodes d'excès alimentaires. Les personnes atteintes peuvent avoir l'impression de ne pas contrôler la quantité de nourriture qu'elles consomment et ressentir de la détresse, du découragement et de la culpabilité après un épisode d'excès alimentaire ou de compulsions alimentaires. Bien des gens essaient de cacher leur compulsions alimentaires. L'hyperphagie peut être un moyen pour faire face à une situation ou trouver du réconfort et elle fait parfois son apparition après un régime. Certaines personnes peuvent jeûner (ne pas manger pendant une période) ou être au régime après des épisodes de compulsions alimentaires.

L'hyperphagie peut accroître les risques de diabète de type 2, d'hypertension artérielle ou les préoccupations relatives au poids.

QUI EST TOUCHÉ?

Les troubles de l'alimentation peuvent toucher tout le monde, mais certaines personnes peuvent courir un risque plus élevé. Celles dont l'estime de soi est faible, qui n'aiment pas leur image corporelle, qui sont perfectionnistes ou qui ont de la difficulté à gérer le stress peuvent être plus susceptibles d'être atteintes. L'absence de soutiens sociaux positifs et d'autres liens importants peut également jouer un grand rôle. Dans certains cas, les troubles de l'alimentation peuvent aller de pair avec d'autres maladies mentales.

Nos croyances à l'égard de l'image corporelle sont également importantes. Alors que les médias présentent souvent la minceur comme le type de corps idéal, cette croyance ne suffit pas à provoquer un trouble de l'alimentation. C'est notre façon de concevoir ces messages et de les appliquer dans notre vie qui peut influencer notre estime de soi et notre valeur.



QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

Vous pourriez avoir beaucoup de difficulté à demander de l'aide, car ce n'est pas toujours un pas facile à franchir. Bon nombre des personnes qui sont atteintes d'un trouble de l'alimentation ont peur de suivre un traitement, parce qu'elles pensent qu'elles devront prendre du poids. Comme plusieurs peuvent également ressentir beaucoup de honte ou de culpabilité, l'idée de parler d'expériences très personnelles peut sembler insurmontable. Certaines trouvent du réconfort dans leurs comportements alimentaires et craignent de trouver de nouveaux moyens pour s'adapter. La restriction de l'apport alimentaire, la compulsions alimentaires et les purges peuvent entraîner de graves problèmes de santé, mais on peut les traiter et vous pouvez vous rétablir. Une bonne équipe de soutien peut vous aider tout au long de votre rétablissement et vous donner des outils qui vous aideront durant toute votre vie.

Le traitement d'un trouble de l'alimentation implique généralement plusieurs professionnels et professionnelles de la santé. Certaines personnes pourraient devoir être hospitalisées pour traiter leurs problèmes de santé physique.

Le counseling et le soutien

Le counseling aide les personnes à résoudre leurs problèmes et à acquérir des compétences pour gérer leurs problèmes à l'avenir. Il existe différents types de counseling, dont la thérapie cognitivo-comportementale, la thérapie comportementale dialectique et la thérapie interpersonnelle. Toute la famille peut participer au counseling, surtout lorsqu'une jeune personne est atteinte d'un trouble de l'alimentation.

LE BIEN-ÊTRE
MENTAL,
ça compte !

Une bonne santé physique pour
une bonne santé mentale

UN MOBILE DES BESOINS

Mois de la nutrition - Mars 2021

Matériel:

- un support (cintre, morceaux de bois, ...)
- du fil, de la ficelle, de la laine, du ruban
- de quoi fabriquer les éléments: cartons de couleur, feuille mousse, images à découper, pâte à sel, pâte à modeler, ...



1

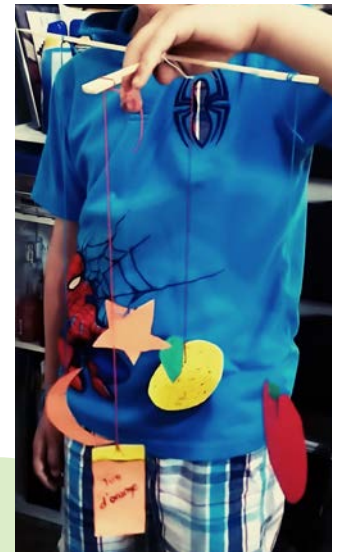
Construis d'abord ton support avec des petits bâtons, des piques à brochettes en bois, un cintre, ou ... et attache des fils.

Fabrique les différents éléments qui représentent les 5 besoins de base pour une bonne santé physique et mentale:

1. MANGER SAINEMENT
2. BOIRE DE L'EAU
3. DORMIR SUFFISAMMENT
4. BOUGER
5. PRENDRE SOIN DE SON CORPS

2

On peut utiliser différentes techniques: carton découpé, feuilles de mousse colorées, images, pâte à sel, pâte à modeler



LE BIEN-ÊTRE
MENTAL,
ça compte !

Une bonne santé physique pour
une bonne santé mentale

UNE ASSIETTE PARFAITE

Mois de la nutrition - Mars 2021

Tu connais bien les aliments qui sont bons pour ta santé physique
et mentale.



Avec ce que tu trouves à la maison et ton imagination,
CRÉE une assiette pour toute la famille !

Prends une photo et envoie-la à ton enseignant.e.

Si tu es plutôt mathématicien.ne, tu peux calculer,
peser les aliments selon les recommandations du
[Guide alimentaire canadien !!](#)

Si tu te sens coloriste, tu peux réaliser une
assiette, un dessin, un collage avec des aliments
en les triant par couleurs ...



LE BIEN-ÊTRE
MENTAL,
ça compte !

Bien dans sa peau, bien dans sa tête

J'AIME MON CORPS MAIS PARFOIS PAS TOUT...

Mois de la nutrition - Mars 2021

L'image corporelle est souvent un sujet de préoccupation chez les adolescent.e.s. L'idée est ici de les encourager à nommer une ou des parties de leur corps qu'ils/elles apprécient.

1

En classe:

Distribuer des post-it aux élèves et leur demander d'inscrire au moins 1 partie de leur corps qu'ils apprécient. Récolter et afficher les post-it. la discussion peut démarrer sur ce qu'on constate à propos des réponses.

Possibilité également d'utiliser Padlet ou un outil logiciel semblable.

Au niveau de l'école:

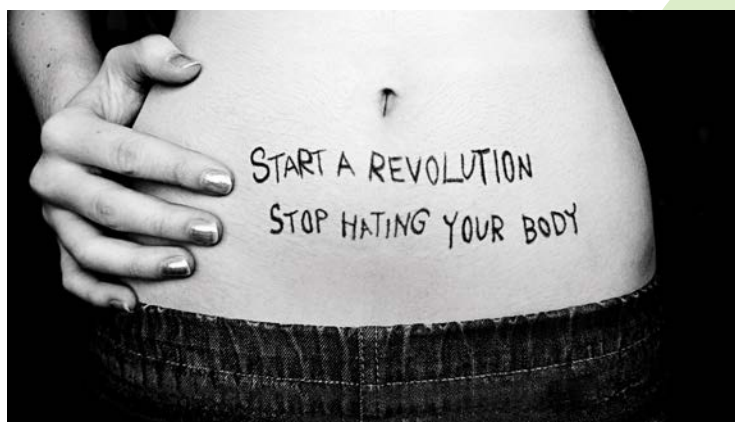
Inviter les élèves à envoyer un enregistrement audio où ils parlent de la/des parties de leur corps qu'ils apprécient.

Des élèves volontaires peuvent alors en faire une création collective:

- un podcast
- un slam
- un mix musical avec des samples

...

2



Bien dans sa peau, bien dans sa tête

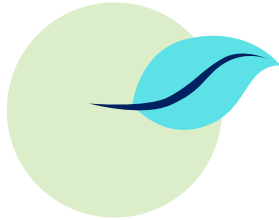


LE BIEN-ÊTRE
MENTAL,
ça compte !

WWW.ANEBADOS.COM

Mois de la nutrition - Mars 2021

Ce site dédié aux troubles alimentaires propose une série d'activités ludiques et des ressources pour réfléchir aux enjeux de l'image corporelle.



C'est par ici !

Fais-tu le poids ?
Quizz régime

Un peu de photoshop avec ça ?
Traquer les retouches dans les images

Suis-je à risque ?
Test personnel

Quand la musculation devient une dépendance



Plus d'informations pour tous

Mois de la nutrition

Le mois de mars est le mois de la nutrition au Canada. Planifiez une activité pendant le mois en vous servant des ressources proposées sur cette page.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours - le nouveau guide alimentaire canadien disponible sur le site Internet du gouvernement du Canada - <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>



5 vidéos pour aborder le guide alimentaire en salle de classe (primaire)

1. L'assiette équilibrée du Guide alimentaire canadien- [vidéo](#)
2. La faim et la satiété - [vidéo](#)
3. Prendre le temps de manger - [vidéo](#)
4. Savourer les aliments - [vidéo](#)
5. Le plaisir de cuisiner - [vidéo](#)

Encourager vos élèves à boire de l'eau au lieu du jus de fruit. Voici des idées que vous pouvez faire:

- ★ Être des modèles et consommer de l'eau régulièrement par plaisir.
- ★ Avoir sa gourde ou un verre d'eau sur son bureau tout au long de l'année.
- ★ Encourager les jeunes à boire de l'eau dans différents contextes.
- ★ Décorer un babillard de l'école sur les [bienfaits](#) de boire de l'eau.
- ★ Mettre les élèves **au défi** de boire de l'eau pour le mois de la nutrition.

Cuisinez plus souvent - Cuisiner plus souvent permet d'acquérir de [saines habitudes alimentaires](#).

- ★ Inviter les élèves à participer au concours de [Party de cuisine](#) avec Patrick Chan dans le cadre des Rendez-vous de la francophonie. **Vous avez jusqu'au 28 février 2021 pour participer!**



Des activités pour mieux comprendre le guide alimentaire

- ★ Fais-moi un dessin...de ton lunch préféré: Demandez aux enfants de faire un dessin de leur lunch préféré. Ils pourront ainsi en faire un napperon... drôlement bon! [Mon napperon](#) (mat-2e)
- ★ Cahier d'exercices pour élève [Labo](#) (3-6e année)

Vous connaissez MOUFLEX ? C'est la mascotte des Jeux francophones de l'Alberta et la [FSFA](#) vous propose une lecture d'une [bande dessinée](#) sur les **saines habitudes de vie**.



Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec **Renée Levesque-Gauvreau**, coordonnatrice à la programmation culturelle et aux relations communautaires au bureau central rlgauvreau@centrenord.ab.ca ou 780-468-6440.

Dans le cadre du mois
de la nutrition,
sensibilisons-nous
sur les troubles
alimentaires



Ne laissez pas le contenu sur les
réseaux sociaux influencer votre
poids.

L'obsession du poids peut mener
à un trouble alimentaire

#SemTA2020

1. Alberta Health Services

Eating Disorder program, University of Alberta Hospital
8440 112 Street, 4F4 WMC

Traitement offert sous forme de Centre de jour ou hospitalisation de la
personne.

Doit être référé par un médecin pour accéder à ce service.

780-407-6114

2. Anorexics and Bulimics Anonymous

Programme en 12 étapes pour les personnes vivant avec la probléma-
tique de troubles alimentaires.

1.780.318.6355 (numéro services généraux)

www.Nedic.ca

3. Eating Disorder Support Network of Alberta (EDSNA)

Offre des groupes de soutien et de l'éducation pour les personnes vivant
avec la problématique et pour leur famille.

www.Edsna.ca

780-729-3376

4. National Eating Disorder Information Centre (NEDIC)

Ligne d'écoute nationale pour ceux qui vivent avec la problématique et
leurs proches. Offre sur leur site Internet de l'information, des articles et
des ressources.



SEMAINE NATIONALE
DE SENSIBILISATION AUX
TROUBLES ALIMENTAIRES