



AN

L'ANOREXIE
MENTALE

Première édition
2019

Feuille explicatif pour le
patient et ses proches



Dr William Pelletier, résident
en psychiatrie
Dre Mylène Wilhelmy,
psychiatre
Mise en page PsychoPAP

AN

L'anorexie mentale

Les feuillets explicatifs de **PsychoPAP** visent à fournir des informations sur certaines difficultés en santé mentale ainsi que sur leur traitement psychologique.

Ces feuillets ne remplacent pas un avis médical.

Informations complémentaires disponibles sur le site internet de PsychoPAP.

www.psychopap.com

Éditeur: Thanh-Lan Ngô - psychopap
Montréal, QC, Canada
2020
ISBN 978-2-925052-16-3
Dépôt légal 1^{er} trimestre 2020
Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2020
Bibliothèque et Archives Canada 2020
1^{ère} édition

L'anorexie mentale, c'est quoi?

Au Québec

> **50% FEMMES**
> **33% HOMMES**

sont préoccupés par leur poids. Cependant, lorsque la peur de gagner du poids devient envahissante, le fonctionnement quotidien peut être grandement compromis. Si tel est le cas pour vous, ce feuillet pourrait vous être utile. Il vous aidera à comprendre ce qu'est l'anorexie mentale¹.

— Quand s'inquiéter? —

Être préoccupé par son poids par moments est un phénomène très fréquent dans notre société et n'est que rarement associé à un problème de santé mentale. Alors, comment départager les préoccupations "normales" des préoccupations problématiques?

Voici quelques exemples de pensées que pourrait avoir une personne aux prises avec un problème d'anorexie mentale:

"Si je mange ce sandwich, je vais prendre du poids"

"Combien de temps dois-je courir pour brûler les calories que je viens de manger?"

"Il ne faut jamais consommer d'aliments gras"

3

éléments clés doivent être réunis pour parler d'anorexie mentale²:

1

L'individu restreint ses apports nutritifs, ce qui mène à un poids faible.

2

L'individu a peur de gagner du poids et fait des efforts importants pour éviter la prise de poids.

3

L'individu a une estime de soi fortement influencée par son poids/image corporelle et/ou a une vision distordue de son poids.

2

TYPES D'ANOREXIE MENTALE

RESTRICTIF:

L'individu se prive de manger et fait souvent beaucoup d'activités physiques.

PURGATIF:

En plus d'avoir des périodes de restriction, l'individu a des épisodes d'orgies alimentaires (manger de grandes quantités de nourriture en peu de temps) ou de purgation (ex: se faire vomir).

Les comportements alimentaires problématiques doivent être présents pour une période d'au moins 3 mois (²DSM V, 2013).

Quels sont les facteurs de risque?

Les causes exactes de l'anorexie mentale demeurent inconnues. Par contre, certains facteurs de **vulnérabilité** augmentant les risque de développer la maladie ont été identifiés, comme:

1

Une histoire familiale d'anorexie mentale;

2

Des traits de personnalité de type perfectionniste, obsessif ou évitant;

3

Une culture sociale et certaines activités (ballet, mannequinat, gymnastique, etc.) où la minceur est encouragée et valorisée;

4

Une alimentation très sélective en jeune âge, ou une histoire personnelle d'obésité³.

Si je souffre d'anorexie, je fais quoi?

Diagnostic et traitement

Le **diagnostic** d'anorexie mentale doit être posé par un professionnel de la santé afin de le différencier des autres troubles alimentaires, d'éliminer la présence d'autres problématiques de santé mentale, en plus d'évaluer et de traiter toute complication médicale engendrée par les comportements alimentaires inappropriés.

³Practice Parameter for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents With Eating Disorders.

Le traitement psychothérapeutique

Le traitement psychothérapeutique recommandé pour l'anorexie mentale varie selon l'âge.

Chez les adolescents

La thérapie familiale de type Maudsley est la plus étudiée et recommandée. Dans un premier temps, le thérapeute appuie les parents dans leurs efforts de normalisation de l'alimentation de leur enfant. Lorsque le poids et les comportements alimentaires sont stabilisés, le contrôle de l'alimentation est progressivement remis au jeune. Dans la dernière phase de la thérapie, les enjeux développementaux de l'adolescence sont davantage abordés.

Chez les adultes

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour l'anorexie mentale est fort prometteuse (ex: le modèle TCC de Christopher Fairburn). Par contre, la thérapie individuelle mérite souvent d'être combinée à des interventions familiales ou à la participation à des groupes de soutien⁴.

À savoir

Plusieurs outils peuvent être utilisés comme la pleine conscience et les journaux alimentaires lors des suivis.

Aucune médication n'est reconnue efficace pour traiter l'anorexie nerveuse en soi. Toutefois, dans certains cas, la médication peut aider à réduire l'anxiété et les pensées obsessionnelles associées au trouble.

⁴Cours approche familiale de Dr Pierre-Olivier Nadeau

Conseils

1 **Allez chercher de l'aide!** Entourez-vous d'une équipe de professionnels et trouvez du support auprès de vos proches.

Le traitement de l'anorexie mentale, c'est la **nourriture**. Il faut d'abord **retrouver un poids santé** (différent d'une personne à l'autre).

Instaurez un plan alimentaire permettant des apports réguliers (3 repas/jour et 3 collations) et suffisants en termes de besoins caloriques. Il faut s'y tenir rigoureusement et sans négociation (ce que la maladie cherchera forcément à faire).

Les individus auront à s'entourer de leurs proches pour les soutenir dans la réalimentation, en plus d'une équipe professionnelle.

3 **Faites une liste de moyens efficaces pour vous distraire et vous détendre** et appliquez-les dans les moments difficiles (comme avant ou après les repas, ou en cas d'envies d'accès hyperphagiques ou de purgation). Par exemple:
Prendre un bain chaud, appeler un ami, faire du yoga, écouter un bon vidéo, etc.

4 **Évitez l'accès aux toilettes 1 heure après les repas**, pour limiter la tentation de vomir, si ce comportement vous concerne.

5 **Évitez l'exercice physique initialement**, moyen que la maladie cherchera à utiliser pour perdre du poids et entretenir l'obsession de l'apparence (même si vous êtes une personne sportive à la base).

6 **Faites une liste des pour et contre** de maintenir la maladie, en pensant aux conséquences à court et long terme que les comportements alimentaires inappropriés pourraient avoir sur vous (exemple: effets néfastes sur la santé, manque de concentration, humeur basse, etc.). Référez-vous à cette liste lorsque la motivation pour combattre la maladie est moins présente.

L'anorexie mentale est une maladie

Il est important de se le rappeler pour éviter d'avoir une attitude blâmante envers la personne qui en souffre. Les **encouragements et la compassion** entraînent de bien meilleurs résultats que la critique.

Comment trouver l'aide ?



Comment aider votre fille à sortir de l'anorexie (Simon et Simon-Baïssas, 2009)

Thérapie cognitivo-comportementale des troubles alimentaires. Manuel d'information destiné aux patients. (Goulet, Chaloult et Ngô, 2018), www.tccmontreal.com

Overcoming disordered eating part A and B (Fursland, Byrne et Lampard, 2010), www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Disordered-Eating



National Eating Disorder Information Center www.nedic.ca

Anorexie et boulimie Québec www.anebquebec.com

Approche de Maudsley <http://www.nzeatingdisordersclinic.co.nz/resources>



Thérapie familiale de Maudsley www.vimeo.com/1734296

Soutien aux repas pour les jeunes ayant un trouble alimentaire: des stratégies utiles pour les familles www.youtube.com/watch?v=LMcngMH0dZk

www.psychopap.com



Dr William Pelletier résident en psychiatrie
Dre Mylène Wilhelmy
Mise en page PsychoPAP

