

L'ANOREXIE MENTALE

Au Québec

> 50% FEMMES
> 33% HOMMES
SONT PRÉOCCUPÉS PAR LEUR
P O I D S

LORSQUE LA PEUR DE GAGNER DU POIDS DEVIENT **ENVAHISSANTE** LE FONCTIONNEMENT QUOTIDIEN PEUT ÊTRE GRANDEMENT COMPROMIS.

SI C'EST LE CAS POUR VOUS, CE FEUILLET EXPLICATIF PEUT VOUS AIDER À MIEUX COMPRENDRE CE QU'EST **L'ANOREXIE MENTALE (AM)**

QUAND S'INQUIÉTER

ÊTRE PRÉOCCUPÉ PAR SON POIDS PAR MOMENTS EST TRÈS FRÉQUENT DANS NOTRE SOCIÉTÉ ET N'EST QUE RAREMENT ASSOCIÉ À UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE.

COMMENT DIFFÉRENCIER UNE PRÉOCCUPATION "NORMALE" D'UNE PRÉOCCUPATION PROBLÉMATIQUE?

"Il ne faut jamais consommer d'aliments gras"

"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?"

EXEMPLES DE PENSÉES QUI PEUVENT ÊTRE UN SIGNE D'ANOREXIE MENTALE

3 ÉLÉMENTS CLÉS

- 1 Restriction des apports nutritifs menant à un faible poids.
- 2 Peur de prendre du poids et efforts importants pour éviter le gain de poids.
- 3 Estime de soi grandement influencée par le poids ou perception distordue de son poids.

2 TYPES D'ANOREXIE MENTALE

RESTRICTIF :

Se priver de manger et faire beaucoup d'exercices physiques pour éviter de grossir.

PURGATIF :

En plus des périodes de restriction, il y a moments d'orgie alimentaire ou de purgation (ex: vomir).

Les comportements alimentaires problématiques doivent être présents depuis au moins 3 mois.

LE DIAGNOSTIC DOIT ÊTRE POSÉ PAR UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.

Ce dernier pourra vous orienter vers le meilleur traitement pour vous.

LE TRAITEMENT

- Thérapie familiale type Maudsley (pour les adolescents)
- Thérapie cognitivo-comportementale (pour les adultes)

Aucune médication n'est reconnue efficace pour le traitement de l'anorexie mentale en soi. Toutefois, elle peut aider à diminuer l'anxiété et les idées obsessionnelles associées au trouble.

CONSEILS

1

Aller chercher de l'aide

Entourez-vous d'une équipe de professionnels et de vos proches.

Faire un plan alimentaire

Respecter un horaire alimentaire (3 repas/3 collations/jour) sans négociation.

2

3

Faire une liste de distractions

Trouvez des moyens de vous distraire et vous détendre dans les moments difficiles.

4

Éviter l'exercice physique

initialement, même si vous êtes une personne sportive.

5

Éviter l'accès à la toilette

Pour 1 heure après les repas pour éviter la tentation de vomir.

6

Faire une liste des pour et contre

de maintenir la maladie. Référez-vous à cette liste lorsque la motivation de combattre la maladie vous manque.

Encouragements et compassion

sont beaucoup plus efficaces pour combattre la maladie que reproches et critiques.

7

OÙ 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

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

Ce document ne remplace pas un avis médical.

Informations et ressources supplémentaires sur

www.psychopap.com

