

Comprendre et prévenir les troubles du comportement alimentaire

FICHE D'INFORMATION DÉDIÉE AUX PARENTS



N.B. : Cette fiche est un outil pour aider les parents à observer et reconnaître les signes d'un trouble alimentaire chez leurs enfants et ne constitue en rien un diagnostic médical. Si vous avez des inquiétudes pour la santé de votre enfant, consultez un médecin dès que possible.

Trouble du comportement alimentaire (TCA)

Il existe 3 grands troubles du comportement alimentaire qu'il est possible de diagnostiquer :

- > L'anorexie mentale
- > La boulimie
- > L'hyperphagie boulimique

Un enfant ou un adolescent peut tout de même avoir une relation malsaine avec la nourriture ou une préoccupation excessive pour son corps ou les aliments même si les signes et les symptômes ressentis ne correspondent pas totalement à l'un de ces troubles.

Signes et symptômes

L'ANOREXIE MENTALE

> Comportementaux

- > Évitement des repas en famille
- > Irritabilité, changement d'humeur
- > Obsession pour la nourriture : vidéo de cuisine, préparation des repas, livre de recettes
- > Implication marquée dans la préparation/planification des repas
- > Restrictions alimentaires : rejet de certains aliments

> Physiques

- > Perte de cheveux
- > Perte de poids ou arrêt de la prise de poids
- > Manque d'énergie
- > Arrêt des menstruations
- > Frilosité, extrémités plutôt bleutées



BOULIMIE

> Comportementaux

- > Isolement
- > Consommation de nourriture entre les repas
- > Réserve de nourriture dans la chambre ou un endroit caché
- > Consommation inhabituelle d'un grand volume de nourriture en peu de temps
- > Signes de vomissements dans la toilette/chambre de l'enfant/adolescent
- > Saut de repas ou évitement de certains repas en particulier

> Physiques

- > Poids stable, perte de poids ou arrêt de la prise de poids
- > Marques sur les mains (si vomissements)



HYPERPHAGIE BOULIMIQUE

- > Les signes et symptômes sont identiques à la boulimie, mais il n'y a pas de prise de laxatif, de sport excessif ou de vomissements.

Les symptômes physiques de la boulimie et de l'hyperphagie boulimique sont beaucoup moins clairs que ceux de l'anorexie; il n'en reste pas moins que ce sont des troubles qui causent une grande détresse psychologique et qui peuvent amener des problèmes de santé.

Si vous croyez que votre enfant ou votre adolescent a un trouble du comportement alimentaire, voici des ressources pertinentes pour vous :

- > ANEB Québec : <https://anebquebec.com/>
- > Douglas : <https://ciusss-ouestmtl.gouv.qc.ca/institut-universitaire-en-sante-mentale-douglas/>
- > Tel-Jeunes : https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Ca-va-pas/Troubles-alimentaires?gclid=CjwKCAiA78aNBhAIeIwA7B76pz7Bw34UacsugAcu_uSqIKcDD8nRoLsX-OHk7TDf9T30x8mgS26NB0C4zcQAvD_BwE
- > Fondation Jeunes en Tête : https://fondationjeunesentete.org/nos-outils/?gclid=CjwKCAiA78aNBhAIeIwA7B76p9qS4UtV0LgIVtGLN83gPMyclJhm6tVBL839olsQpRuJOQedlX-9IRoCreIQAvD_BwE
- > LigneParents : https://www.ligneparents.com/LigneParents/Tous-les-themes/Sante-mentale/Troubles-alimentaires?gclid=CjwKCAiA78aNBhAIeIwA7B76p8h_qbbQBd0qVPtj6FkKGE70Vz0qSBwKYyMaj5drFgeUzWQ_Ld3h2BoCcY4QAvD_BwE

Marjolaine Cadieux



Dt. P., M.Sc
Nutritionniste
Diététiste