



Les troubles de l'alimentation: Pistes d'aide pour les étudiants-es

Le passage au postsecondaire est connu pour être une période de grande transition et l'environnement universitaire peut être un terrain propice au développement ou à l'exacerbation des troubles de l'alimentation, qui ne cessent pas d'augmenter. Cette fiche présente une vue d'ensemble de ces troubles et offre des conseils pour soutenir les étudiants-es qui en sont affectés

L'ANOREXIE MENTALE

L'anorexie nerveuse est caractérisée par la poursuite acharnée de la minceur et une peur malade des conséquences de s'alimenter, comme prendre du poids ou devenir obèse. Le résultat est une restriction alimentaire obstinée et parfois dangereuse.

LA BOULIMIE NERVEUSE

La boulimie nerveuse est caractérisée par la consommation excessive et parfois gargantuesque de nourriture, accompagné d'un sentiment terrifiant de perte de contrôle. La personne qui souffre de boulimie compense ses excès en se faisant vomir, en utilisant des laxatifs, en faisant de l'exercice physique intense, en jeûnant ou par d'autres moyens.

L'HYPERPHAGIE BOULIMIQUE

L'hyperphagie boulimique est caractérisée par des épisodes d'orgie alimentaire. Mais contrairement à la boulimie nerveuse, elle n'est pas accompagnée de geste compensatoire comme se faire vomir, faire de l'exercice ou jeûner. Pour cette raison, les gens qui en souffrent sont souvent obèses.

Facteurs de risque:

- Faible estime de soi
- Sentiment général d'impuissance ou de manque de contrôle sur sa vie
- Perfectionnisme
- Relations familiales difficiles
- Changement soudain dans la vie
- Antécédents d'abus sexuel ou physique

CONSEQUENCES

Physiques

- Amaigrissement ou prise de poids
- Perte de cheveux, augmentation de poils
- Extrémités bleues
- Teint orange
- Glandes salivaires enflées, caries, perte de dents
- Inflammation de l'oesophage
- Problèmes cardiaques
- Anémie
- Infertilité

Psychologiques

- Anxiété
- Dépression
- Humeur changeante, irritabilité
- Impulsivité
- Perturbations du sommeil
- Problèmes de concentration, mémoire
- Pensées obsessionnelles

Sociales

- Isolation
- Interférence avec l'école et le travail
- Anxiété sociale
- Disputes dans la famille

TRAITEMENTS DISPONIBLES POUR LES TROUBLE ALIMENTAIRES

Les troubles de l'alimentation sont compliqués. Le traitement exigera l'aide combinée d'experts en médecine, psychologie et nutrition, ainsi que celle de la famille. Le traitement peut inclure:

- Thérapie cognitivo-comportementale
- Consultations individuelles ou en groupe
- Thérapie fondée sur la famille
- Hospitalisation, si nécessaire
- Médicaments
- Prévention de la rechute

COMMENT AIDER UN-E ÉTUDIANT-E



A Faire

- Écoute
- Assure-lui qu'il n'est pas seul
- Encourage le à trouver de l'aide
- Soyez patient, le rétablissement prends du temps



A Éviter

- Le forcer à manger
- Parler au sujet de la nourriture ou du poids
- Le blâmer, ou se fâcher avec lui



Prevention

- Informer du danger des régimes
- Offrir des services de santé mentale
- Encourager les différences et la diversité des corps
- Offrir des ateliers d'information

LE ROLE DE L'EDUCATEUR

- Ne soyez pas craintif et ne doutez pas de l'existence d'un trouble alimentaire
- Ne pas trop simplifier
- N'insinuez pas que la boulimie est moins sérieuse que l'anorexie
- Ne portez pas de jugements
- Ne donnez pas de conseils au sujet de la perte de poids, de l'exercice ou de leur apparence
- Ne confrontez pas l'individu devant un groupe de personnes
- Ne devenez pas le thérapeute, la victime ou le sauveur de la personne.
- N'entrez pas dans un argument

VISIONNEZ LE WEBINAIRE

Pour en savoir plus sur les troubles alimentaires et comment aider vos étudiants, veuillez visionner l'enregistrement de notre webinaire à <https://campusmentalhealth.ca/webinars/les-troubles-alimentaires/>

Nous remercions nos conférencier, Dr Christine Courbasson, psychologue clinique et Nicole Boulanger, diététiste chez BANA pour le contenu de ce document.