

TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES COMMENT AIDER UN ÊTRE CHER ?

Les amis et la famille sont souvent essentiels pour encourager les proches ayant des problèmes d'alimentation et/ou d'image corporelle à demander de l'aide. Qu'elles ignorent qu'il y a un problème, qu'elles aient peur ou qu'elles aient honte de demander de l'aide, ou qu'elles soient ambivalentes à l'idée d'abandonner leurs comportements inquiétants, de nombreuses personnes atteintes ont du mal à demander de l'aide. La famille et les amis peuvent jouer un rôle important en identifiant les symptômes inquiétants de la victime et en l'encourageant à demander de l'aide.

Si vous êtes préoccupé par les habitudes alimentaires, le poids ou l'image corporelle d'une personne qui vous est chère, nous comprenons que cette période peut être très difficile et effrayante pour vous. Il n'est pas toujours facile de discuter de problèmes alimentaires, surtout avec quelqu'un dont vous êtes proche. Cependant, vous faites une grande chose en recherchant plus d'informations ; de nombreuses personnes qui se remettent maintenant d'un trouble de l'alimentation disent que le soutien de leur famille et de leurs amis a été crucial pour leur rétablissement.

Comment parler à un être cher de ses problèmes d'alimentation ?

Apprenez le plus possible sur les troubles de l'alimentation. Lisez des livres, des articles et des brochures. Faites la différence entre les faits et les mythes sur le poids, la nutrition et l'exercice. Connaître les faits vous aidera à raisonner avec votre ami sur les idées inexactes qui pourraient alimenter ses habitudes alimentaires désordonnées.

Répétez ce que vous voulez dire. Cela peut aider à réduire votre anxiété et à clarifier exactement ce que vous voulez dire. D'autres personnes ont trouvé utile d'écrire leurs points principaux.

Fixez-vous une heure et un lieu privés pour parler. Personne ne veut que des problèmes personnels soient disséqués devant une foule, alors assurez-vous de trouver un moment et un endroit où vous aurez le temps de discuter de vos préoccupations sans être pressé ou devant une foule.

Être honnête. Parlez ouvertement et honnêtement de vos préoccupations à la personne qui a des problèmes d'alimentation ou d'image corporelle. L'éviter ou l'ignorer n'aidera pas !

Utilisez des déclarations « je ». Concentrez-vous sur les comportements que vous avez personnellement observés, tels que « J'ai remarqué que vous ne dînez plus avec nous » ou « Je m'inquiète de la fréquence à laquelle vous allez au gymnase ». Il est facile de paraître accusateur (« Vous ne mangez pas ! Vous faites trop d'exercice ! »), ce qui peut amener une personne à se sentir sur la défensive. Au lieu de cela, contentez-vous de souligner ce que vous avez observé. Si vous le pouvez, signalez également les comportements non liés à l'alimentation et au poids, qui peuvent être plus faciles à voir et à accepter pour la personne.

Tenez-vous en aux faits. Faire part de ses inquiétudes au sujet d'un trouble de l'alimentation potentiel peut susciter beaucoup d'émotions, et il est important de ne pas les laisser diriger le spectacle. Au lieu de cela, parlez des comportements et des changements que vous avez observés et indiquez calmement pourquoi vous êtes inquiet (« Je vous ai vu courir aux toilettes après les repas et j'ai peur de vous faire vomir. »).

Soyez bienveillant, mais soyez ferme. Prendre soin de votre ami ne signifie pas être manipulé par lui. Votre ami doit être responsable de ses actes et des conséquences de ces actes. Évitez de faire des règles, des promesses ou des attentes que vous ne pouvez pas ou ne voulez pas respecter. Par exemple, "Je promets de ne le dire à personne." Ou, "Si tu fais ça encore une fois, je ne te parlerai plus jamais."

Supprimez la stigmatisation potentielle. Rappelez à votre proche qu'il n'y a aucune honte à admettre que vous souffrez d'un trouble de l'alimentation ou d'un autre problème de santé mentale. De nombreuses personnes recevront un diagnostic de ces problèmes au cours de leur vie, et beaucoup s'en remettent.

Évitez les solutions trop simplistes. Se faire dire « Arrête » ou « Juste mange » n'est pas utile. Cela peut laisser la victime se sentir frustrée, défensive et incomprise.

Soyez prêt pour les réactions négatives. Certaines personnes souffrant de troubles de l'alimentation sont heureuses que quelqu'un ait remarqué qu'elles éprouvent des difficultés. D'autres réagissent différemment. Certains peuvent devenir en colère et hostiles, insistant sur le fait que vous êtes celui qui a le problème. D'autres peuvent balayer vos inquiétudes ou minimiser les dangers potentiels. Ces deux réponses sont normales. Réitérez vos préoccupations, faites-leur savoir que vous vous en souciez et laissez la conversation ouverte.

Encouragez-les à demander de l'aide professionnelle. De nombreuses personnes souffrant de troubles de l'alimentation ont besoin d'une aide professionnelle pour aller mieux. Proposez d'aider la personne souffrante à trouver un médecin ou un thérapeute si elle n'en a pas, ou assistez à un rendez-vous où le trouble de l'alimentation est discuté. Obtenir un traitement rapide et efficace augmente considérablement les chances de guérison d'une personne.

Dites-le à quelqu'un. Il peut sembler difficile de savoir quand, le cas échéant, parler de vos préoccupations à quelqu'un d'autre. Traiter les problèmes d'image corporelle ou d'alimentation à leurs débuts offre à votre ami la meilleure chance de surmonter ces problèmes et de redevenir en bonne santé. N'attendez pas que la situation soit si grave que la vie de votre ami soit en danger. Votre ami a besoin de beaucoup de soutien et de compréhension.

Même si vous pensez que la discussion n'a pas été bien reçue ou que vous avez réussi à comprendre votre proche, ne désespérez pas. Vous avez partagé votre inquiétude et leur avez fait savoir que vous vous souciez d'eux et que vous êtes là pour eux. Vous avez peut-être aussi planté une graine pour qu'ils demandent de l'aide. La graine peut ne pas prendre racine immédiatement, mais au fil du temps, l'inquiétude des amis et de la famille peut aider un individu à se rétablir.

Remarque : Si vous soupçonnez une urgence médicale ou psychiatrique, telle que des menaces de suicide ou des complications médicales liées à des troubles de l'alimentation (comme des évanouissements, des arythmies cardiaques ou des convulsions), consultez immédiatement un médecin ou appelez le Samu 15 ou le 112 (numéro européen).

Conseils pour encourager un proche à demander de l'aide professionnelle.

Le rétablissement d'un trouble de l'alimentation nécessite une aide professionnelle, et les chances de rétablissement sont améliorées plus une personne commence le traitement tôt. Il peut être frustrant de voir un être cher souffrir et refuser de demander de l'aide. Les parents d'enfants de moins de 18 ans peuvent souvent exiger que le trouble de l'alimentation de leur enfant soit traité, même si l'enfant n'adhère pas à l'idée qu'un traitement est nécessaire.

Pour les parents de personnes âgées et d'autres proches de personnes de tout âge, encourager un patient réticent à demander de l'aide peut être une tâche délicate. Cependant, il est crucial pour leur bien-être

futur de rechercher le rétablissement, et encourager un traitement approprié de leur trouble de l'alimentation peut les aider à progresser vers cet objectif.

Bien que chaque discussion avec une personne souffrant d'un trouble de l'alimentation soit légèrement différente, voici quelques points de base à garder à l'esprit :

Faire le premier pas vers la guérison est effrayant et difficile. Bien que l'acte de demander de l'aide puisse vous sembler simple, il peut être très stressant et déroutant. Garder cela à l'esprit vous aidera à comprendre ce que l'autre personne traverse.

Demandez-leur s'ils veulent de l'aide pour faire le premier appel ou le premier rendez-vous. Certaines personnes peuvent trouver moins anxiogène si quelqu'un d'autre fixe le rendez-vous ou les accompagne pour discuter d'un trouble de l'alimentation potentiel.

N'achetez pas les excuses du trouble de l'alimentation. Il est assez facile de promettre de consulter un médecin ou un thérapeute, mais la victime doit suivre la prise de rendez-vous et consulter un professionnel régulièrement. Oui, tout le monde est occupé, le traitement peut être coûteux et le trouble de l'alimentation peut ne pas sembler grave. Ne faites pas du traitement des troubles de l'alimentation la seule chose dont vous parlez avec votre proche, mais respectez sa promesse de voir quelqu'un.

Si le premier professionnel ne correspond pas, encouragez-le à continuer de chercher. Trouver le bon thérapeute n'est pas facile, et quelqu'un peut avoir à interviewer plusieurs candidats potentiels avant d'en trouver un qui fonctionne. Parfois, il faut plusieurs essais avant qu'une personne identifie le bon clinicien.

Assurez-vous qu'ils passent un examen médical. Les troubles de l'alimentation causent un large éventail de problèmes médicaux, et les personnes qui en souffrent doivent consulter un médecin régulièrement pour s'assurer que leur santé n'est pas en danger immédiat. N'oubliez pas que le travail de laboratoire peut rester stable même si quelqu'un est sur le point de mourir, alors ne vous fiez pas uniquement aux analyses de sang.

Allie-toi avec la partie d'entre eux qui veut aller mieux. Souvent, les personnes souffrant de troubles de l'alimentation hésitent à modifier leurs comportements. Certaines personnes ont trouvé plus facile de se concentrer sur certains des effets secondaires du trouble de l'alimentation que la personne souffrante peut être plus disposée à reconnaître et à combattre, comme la dépression, l'isolement social, l'anxiété, l'insomnie, la fatigue ou le froid. Cela peut les aider à franchir la porte, où le trouble de l'alimentation peut commencer à être traité.

Rappelez à la personne pourquoi elle veut aller mieux. Quels types d'objectifs votre proche a-t-il ? Veulent-ils voyager ? Avoir des enfants ? Aller à l'université ? Commencer une nouvelle carrière ? Les aider à se reconnecter à leurs valeurs et à ce qu'ils veulent être peut les aider à rester concentrés sur le rétablissement à long terme et non sur les avantages à court terme du trouble de l'alimentation.

Trouvez un juste milieu entre forcer le problème et l'ignorer. Si vous devenez trop insistant et combatif à l'idée que votre proche cherche de l'aide, il peut commencer à vous éviter. D'un autre côté, vous ne voulez pas ignorer une maladie potentiellement mortelle. Il n'est pas facile de trouver un juste milieu entre ces deux extrêmes, mais vérifier régulièrement avec votre proche comment il va et s'il est prêt à se faire soigner peut l'aider à aller dans la bonne direction.

En apprendre davantage sur les troubles de l'alimentation

Les personnes souffrant de troubles de l'alimentation ont généralement une relation difficile avec la nourriture et l'image corporelle.

Il existe plusieurs **types de troubles alimentaires**, chacun impliquant des symptômes différents.

N'importe qui peut avoir un **trouble de l'alimentation**, sans distinction de race, de sexe, de sexualité et d'autres caractéristiques démographiques.

Selon la *National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders* (l'association nationale de l'anorexie mentale et des troubles associés), les troubles de l'alimentation touchent **au moins 9 % de la population mondiale**. Les troubles de l'alimentation affectent la santé mentale et physique. Ils peuvent mettre la vie en danger s'ils ne sont pas traités.

En savoir plus sur les troubles de l'alimentation peut être une première étape essentielle pour trouver les bonnes options de traitement et de soutien pour vous ou quelqu'un que vous connaissez.

Types et symptômes

Chaque **trouble de l'alimentation** a son propre ensemble de symptômes, mais de nombreuses personnes présenteront une combinaison de symptômes de trouble de l'alimentation. Votre condition et la façon dont elle vous affecte vous seront uniques. Les troubles de l'alimentation peuvent affecter votre santé physique et mentale. Ils peuvent également avoir une grande influence sur vos comportements.

Les **troubles de l'alimentation courants** comprennent :

- **Anorexie nerveuse** (mentale). L'anorexie est marquée par la restriction de la quantité de nourriture que vous mangez.
- **Boulimie nerveuse** (mentale). La boulimie implique un cycle de frénésie et de purge, où quelqu'un mange beaucoup de nourriture et utilise ensuite une méthode pour s'en débarrasser.
- **Trouble de l'hyperphagie boulimique**. Les personnes atteintes de LIT mangent de grandes quantités de nourriture et se sentent incontrôlables, comme si elles ne pouvaient pas arrêter de manger.
- **Trouble d'alimentation évitante/restrictive**. Dans ce trouble, les gens limitent la quantité et le type de nourriture qu'ils mangent, mais ne ressentent pas de détresse à propos de leur poids ou de leur image corporelle.
- **Pica**. Ce trouble de l'alimentation implique que quelqu'un mange des choses qui ne sont pas de la nourriture, comme de la saleté ou de la peinture.
- **Trouble de la rumination**. Les personnes atteintes de cette maladie régurgitent leur nourriture en la mâchant, en la réavalant ou en la crachant sur une période d'un mois.
- Autre trouble spécifié de l'alimentation ou de l'alimentation (OSFED). Ce diagnostic est posé lorsqu'une personne présente des symptômes de troubles de l'alimentation mais ne répond pas aux critères de l'un des troubles de l'alimentation ci-dessus.

Symptômes psychologiques

Les personnes souffrant de **troubles de l'alimentation** ont tendance à être préoccupées ou incapables d'arrêter de penser à la nourriture, au poids et à l'image corporelle. Cela peut avoir un impact émotionnel et mental important.

Certains symptômes psychologiques d'un trouble de l'alimentation comprennent :

- penser souvent à la nourriture, au poids et à l'image corporelle
- dépression
- se sentir anxieux, irritable, coupable ou honteux
- se sentir « plat » ou un manque d'émotions
- changement d'humeur
- distorsion de l'image corporelle, comme croire que vous semblez plus grand que vous ne l'êtes réellement

Symptômes physiques

Les troubles de l'alimentation peuvent avoir un impact significatif sur votre santé physique. Des changements drastiques dans l'alimentation, la purge et d'autres comportements peuvent affecter votre santé et votre corps.

Les symptômes physiques des troubles de l'alimentation peuvent inclure :

- changements de poids - à la hausse, à la baisse ou fluctuants
- avoir froid tout le temps
- perte de cheveux
- étourdissements, évanouissement ou sensation de tête légère
- gonflement autour de votre mâchoire, signe de vomissements continus
- dents tachées ou décolorées et carie dentaire due aux vomissements
- problèmes d'estomac, comme la constipation, les crampes ou la douleur
- déshydratation et carences nutritionnelles

Bien que les troubles de l'alimentation puissent provoquer ces symptômes physiques, ainsi que d'autres, tout le monde n'en aura pas. Les troubles de l'alimentation et leurs effets sont différents d'une personne à l'autre.

Symptômes comportementaux

Certains comportements sont courants chez les personnes vivant avec des troubles de l'alimentation. Les gens sont souvent discrets sur leurs comportements concernant la nourriture et l'image corporelle. Ces comportements peuvent rendre les gens de plus en plus isolés ou coupables.

Les symptômes comportementaux peuvent inclure :

- porter des vêtements amples ou plusieurs couches de vêtements
- manger fréquemment seul et éviter les repas avec d'autres personnes ou en public
- régime constant
- pensée rigide sur la nourriture, l'image corporelle ou le poids, comme penser à certains aliments comme bons ou mauvais
- s'isoler des autres

Causes et facteurs de risque

Les experts tentent toujours de comprendre ce qui cause exactement les troubles de l'alimentation. Il est important de noter que les troubles de l'alimentation ne sont pas un simple problème de « vanité », mais un problème de santé mentale compliqué.

De nombreuses personnes utilisent des comportements liés aux troubles de l'alimentation pour faire face à des émotions et à des expériences pénibles.

Certains facteurs contributifs peuvent augmenter la probabilité qu'une personne développe un trouble de l'alimentation :

- **La génétique.** Avoir des antécédents familiaux de troubles de l'alimentation ou d'autres problèmes de santé mentale peut augmenter les chances de développer un trouble de l'alimentation.
- **Facteurs environnementaux.** Grandir dans une culture qui assimile un certain type de corps au succès ou au bonheur peut exercer une pression sur les gens pour qu'ils respectent des normes irréalistes.
- **Facteurs psychologiques.** Les personnes qui ne sont pas satisfaites de leur apparence ou qui font face au perfectionnisme peuvent avoir un risque plus élevé. Avoir un problème de santé mentale, comme l'anxiété, peut également augmenter le risque d'une personne.

Avoir un ou plusieurs de ces facteurs de risque ne signifie pas que vous aurez un trouble de l'alimentation.

Quelles sont mes options de traitement ?

Si vous pensez **souffrir d'un trouble de l'alimentation**, il est important de demander de l'aide. Les troubles de l'alimentation peuvent être pénibles, inconfortables et, dans certains cas, mettre la vie en danger.

Un professionnel de la santé peut vous fournir un diagnostic précis, vous orienter vers un spécialiste des troubles de l'alimentation et vous suggérer les options de traitement qui vous conviennent le mieux.

Les options de traitement des troubles de l'alimentation varient d'une personne à l'autre, mais comprennent généralement :

- psychothérapie
- médicaments pour traiter des conditions coexistantes
- travailler avec un nutritionniste

En thérapie, vous pouvez demander à votre thérapeute de traiter les **raisons sous-jacentes de votre trouble de l'alimentation**. Un thérapeute peut également prendre en charge tous les sentiments qui surviennent au fur et à mesure que vous vous rétablissez.

Bien qu'il n'y ait pas de médicaments spécifiques prescrits pour les troubles de l'alimentation, les médicaments peuvent vous aider à gérer certains symptômes physiques des troubles de l'alimentation comme la constipation. Prendre des médicaments peut également aider avec d'autres problèmes de santé mentale ou symptômes que vous avez, tels que la dépression ou l'anxiété.

Une rencontre avec un nutritionniste, en plus de la psychothérapie, peut vous aider à remettre en question les idées rigides concernant la nourriture, le corps et le poids. Ils peuvent fournir des informations nutritionnelles précises pour soutenir votre rétablissement. Les nutritionnistes peuvent également créer un plan de repas qui répond à vos besoins nutritionnels.

Vous voudrez peut-être rechercher spécifiquement un nutritionniste spécialisé ou expérimenté dans les troubles de l'alimentation.

Certaines personnes reçoivent également un traitement ambulatoire, ce qui signifie qu'elles vivent à domicile tout en travaillant avec une équipe de traitement. D'autres ont besoin de soins plus intensifs, ce qui signifie parfois recevoir un traitement dans un hôpital ou un établissement résidentiel (c'est-à-dire un traitement hospitalier).

Votre niveau de traitement dépendra du type de soutien dont vous avez besoin pour vous rétablir de votre trouble de l'alimentation.

Vivre avec un trouble de l'alimentation

Gérer la vie avec un **trouble de l'alimentation** a ses défis, même avec une équipe de traitement et un système de soutien solide. Avec les bons outils d'adaptation, vous pouvez gérer encore mieux.

Si vous vivez avec un trouble de l'alimentation, il peut être utile de :

- Pratiquez les soins personnels. Faites des choses que vous aimez comme regarder la télévision ou jouer avec votre animal de compagnie. Prendre soin de soi, quel que soit ce à quoi cela ressemble pour vous, peut réduire le stress, la dépression et l'anxiété.
- Parlez aux autres de ce que vous vivez. Parler de votre trouble de l'alimentation à des personnes de confiance et de soutien peut mieux leur permettre de vous soutenir. Il peut s'agir d'un ami proche, d'un membre de la famille ou d'un membre d'un groupe de soutien. Tendre la main peut vous aider à vous sentir moins seul et isolé.
- Célébrez votre rétablissement. Récompensez-vous pour tous les progrès que vous faites dans la récupération. Le rétablissement d'un trouble de l'alimentation peut être difficile, alors célébrez-vous.

Aider une personne souffrant d'un trouble de l'alimentation

Si vous pensez que quelqu'un que vous connaissez **souffre d'un trouble de l'alimentation**, vous pouvez lui en parler de plusieurs façons et l'encourager à demander de l'aide.

De nombreuses personnes souffrant de troubles de l'alimentation ne cherchent pas elles-mêmes à se faire soigner. Elles peuvent se sentir anxieuses ou avoir honte d'obtenir de l'aide. Parfois, elles ne réalisent même pas que leur comportement est nocif.

Parler à un être cher de vos inquiétudes peut être difficile. Avant de les approcher, il peut être utile de :

- Renseignez-vous sur les **troubles de l'alimentation**. Apprenez des informations précises pour vous aider à parler avec votre proche.
- Évitez les solutions trop simplifiées. Se remettre d'un trouble de l'alimentation n'est pas une question de « volonté ». Il n'est pas encourageant de dire à votre proche de « arrêter de se gaver » ou de « juste manger ».
- Évitez le jugement. Dites à votre proche qu'il n'y a pas de quoi avoir honte d'avoir un trouble de l'alimentation. Rappelez-leur que la récupération est possible.

Vivre avec un trouble de l'alimentation n'est pas honteux et le rétablissement est possible. Si vous pensez souffrir d'un trouble de l'alimentation ou si vous vous inquiétez de vos sentiments concernant la nourriture et l'image corporelle, trouver du soutien est essentiel pour votre bien-être physique et mental.

Vous pouvez commencer par contacter un professionnel de la santé afin de discuter des options de traitement. Il existe également des communautés en ligne et des lignes d'assistance où vous pouvez recevoir des informations et du soutien.

[Guide from National Eating Disorders Association \(US\) | Traduction française par Thomas VILLA thomas-villa.fr](#)