

# Troubles du comportement alimentaire

Pff... piscine cet après-midi et mon ventre qui sort toujours autant

Allez, 10 tractions. Les filles adorent les garçons musclés.



« Dites-moi pourquoi j'ai tellement peur de ne pas avoir un corps parfait, au risque de mettre ma santé en péril. »

« Primitif ou secondaire, la peur de grossir se trouve au cœur de la plupart des troubles alimentaires. »

# Troubles du comportement alimentaire

## Bon à savoir

L'adolescence est une période où les variations qualitatives et quantitatives de nourriture sont importantes pour des raisons physiologiques difficiles à apprivoiser. Un nombre croissant d'ados ont des problèmes liés à l'alimentation. Ils sont boulimiques, anorexiques ou souffrent de troubles atypiques du comportement. L'enjeu est de différencier ce qui est passager de ce qui est plus problématique.

Le trouble alimentaire se caractérise par un comportement de recherche de produits et/ou de sensations en vue de combler un vide. D'autres conduites à risques sont souvent observées parallèlement.

Bien que l'ado cherche à se séparer de ses parents, ce processus peut être source d'anxiété. La lutte contre la dépendance affective des parents peut être remplacée par une dépendance à la nourriture, dans un but sécuritaire.

Il n'y a pas de profil type de personnes susceptibles de développer un trouble du comportement alimentaire, mais nous savons que certains éléments fragilisent: faible image de soi, difficulté à exprimer ses émotions et à s'affirmer. Il y a lieu de s'inquiéter quand l'ado a une perception faussée et une obsession liée à son corps et à son poids, de même que lorsque l'alimentation devient une préoccupation constante (évitement systématique de certaines catégories d'aliments, comptage frénétique des calories, vomissements...).

## Conseils pratiques

Consulter le médecin de famille, un pédopsychiatre, une diététicienne ou l'infirmière scolaire en cas de suspicion.

