eSantéMentale.ca

Aider les enfants et les adolescents ayant un trouble de l’alimentation (incluant anorexie et boulimie) : Information à l'intention des parents et les aidants

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Les troubles de l'alimentation, comme l'anorexie et la boulimie, sont malheureusement trop fréquents dans une société qui crée des attentes irréalistes quant à l'image corporelle. L’anorexie (anorexie mentale) consiste en un état où une personne se nourrit si peu qu'elle finit par souffrir de malnutrition. Comme symptômes, l'anorexique souffrira d'aménorrhée, de problèmes d’humeur, de difficulté à réfléchir en plus d’avoir froid. Les personnes aux prises avec la boulimie mangent à l'excès (de grandes quantités d'aliments à la fois) puis souvent se purgent (se font vomir), conservant à peu près leur poids normal.

Que sont les troubles de l’alimentation?

Les troubles de l’alimentation sont des problèmes graves qui affectent tous les aspects de la vie, y compris les pensées, les sentiments, le corps et les relations humaines. Les troubles de l’alimentation sont très graves et pourraient même être mortels.

Ces problèmes pourraient commencer par un régime, l’enfant ou l’adolescent s’efforçant d’essayer de faire quelque chose pour avoir une meilleure image de soi. Mais cela peut évoluer pour devenir un trouble dangereux, qui menace la vie.

Vous pourriez remarquer des signes chez votre enfant ou adolescent, comme:

- Ne pas manger
- Frénésie alimentaire
- Vomissements
- Obsession concernant l’apparence du corps

Votre enfant ou adolescent pourrait être submergé par des sentiments:

- de ne pas avoir de valeur
- de haine de soi
- de ne pas se sentir à la hauteur

Il est très difficile pour les enfants et les adolescents de mettre fin à un comportement de trouble de l’alimentation

une fois qu’une habitude est formée. Ce trouble affecte leur jugement et les rend obsédés par la nourriture. Ne pas assez manger ou être affamé peut entraîner des troubles du comportement comme :

- tristesse profonde
- irritabilité
- colère

Même en éprouvant ces émotions pénibles, l’adolescente pense qu’elle doit continuer de présenter le comportement associé au trouble de l’alimentation. Elle espère qu’éventuellement, elle se sentira mieux dans sa peau.

Qu'est est-ce qui cause les troubles de l’alimentation?

Bien que jusqu’à 9 sur 10 adolescentes et de nombreux adolescents essayent une diète, quelques-un seulement aboutiront à un trouble de l’alimentation. La plupart du temps, il y a plusieurs facteurs qui causent un trouble de l’alimentation.

Parmi les causes possibles on compte les suivantes:

- Frayeur associée aux changements corporels pendant la puberté
- Pression sociale pour avoir une certaine apparence et un certain comportement
- Antécédents familiaux de trouble de l’alimentation
- Traits de personnalité comme perfectionnisme et mauvaise estime de soi
- Influences culturelles concernant l’idéal d’un corps mince

À une certaine époque, les familles étaient blâmées pour les troubles de l’alimentation. Ce ne sont pas les familles qui causent les troubles de l’alimentation. Toutes les familles ont leurs hauts et leurs bas. Et, bien que les problèmes familiaux puissent être stressants pour les enfants, les adolescents et les parents, il est peu probable qu’une situation donnée entraîne un trouble de l’alimentation.

En fait, les familles sont une partie importante de la solution. Les familles jouent un rôle majeur pour aider et soutenir enfants et adolescents à se rétablir à la suite d’un trouble de l’alimentation.

Les principaux types de troubles de l’alimentation

1. Anorexie nerveuse

- Affecte environ 1 adolescente sur 100 (mais les enfants et les garçons peuvent être affectés eux aussi)
- Se produit quand le jeune réduit son alimentation au point de perdre du poids (ou pour les enfants au point d’arrêter leur croissance)
- Implique souvent un niveau excessif d’exercice
- Pourrait rendre les jeunes :
    - obsédés ou préoccupés par leur travail scolaire
    - plus irritables
    - isolés de leur famille et de leurs amis
    - affectés parfois par la boulimie nerveuse qui se développe au fil du temps. Mais comme cette évolution peut prendre des années, elle se déclare le plus souvent chez les adultes.

2. Boulimie nerveuse

- Consiste en cycles de frénésie alimentaire et de purges. Un cycle commence généralement quand un jeune se met à la diète et diminue son ingestion d’aliments. Son corps répond en les poussant à manger beacoup en une seule session (frénésie alimentaire). Ceci aboutit souvent à des sentiments de honte et d’anxiété. Le jeune éprouve le besoin de se purger (compenser la fait d’avoir trop mangé) en :
    - vomissant
    - faisant de l’exercice
    - sautant des repas

    - prenant des laxatifs ou des diurétiques (médicaments qui font aller à la selle ou uriner)
- Affecte jusqu'à 4 adolescentes sur 100 (mais peut aussi affecter les adolescents de sexe masculin)
- Peut rendre le jeune très irritable et distant
- Pourrait ne pas faire vraiment perdre de poids
- Se présente généralement plus tard que l'anorexie nerveuse

3. Trouble de frénésie alimentaire (TFA)

- Signifie la frénésie alimentaire sans purge par la suite (par exemple, vomir ou sauter des repas)
- Les épisodes de frénésie alimentaire sont souvent déclenchés par des émotions difficiles auxquelles les enfants ou adolescents ne peuvent pas faire face
- Pendant un épisode de frénésie alimentaire, on décrit souvent la sensation de perdre le contrôle de soi
- Les gens qui ont un TFA sont souvent obèses ou font du surpoids

4. Trouble de l'alimentation non spécifique

- Ce terme est utilisé pour décrire les problèmes alimentaires graves qui ne sont pas spécifiques et ne correspondent pas aux autres types de troubles de l'alimentation. Ce sont souvent les enfants et les adolescents qui reçoivent ce diagnostic.

Comment vais-je savoir si mon enfant ou adolescent a un trouble de l'alimentation?

Les enfants et adolescents qui ont un trouble de l'alimentation pourraient:

- perdre du poids
- avoir peur d'augmenter de poids
- se mettre à la diète
- devenir capricieux en matière d'alimentation et ne manger que des «aliments sains»
- cacher de la nourriture dans des serviette ou la couper en tout petits morceaux
- aller toujours aux toilettes juste après avoir mangé
- visiter des sites webs pro-anorexie ou sur les troubles de l'alimentation
- vous pourriez aussi remarquer qu'il vous manque beaucoup de nourriture.

Le trouble de l'alimentation pourrait être plus grave si votre enfant ou adolescent :

- perd beaucoup de poids
- jeûne et saute régulièrement des repas
- Refuse de manger avec la famille et les amis
- saute 2 menstruations (chez les filles)
- mange de manière frénétique
- se purge (par exemple, vomit)
- prend des pillules laxatives ou de diète
- fait de l'exercice parce qu'il pense qu'il doit le faire et non parce qu'il veut le faire
- refuse de manger des aliments autres que ceux de la diète
- ne laisse pas les autres préparer sa nourriture
- a une attitude extrême concernant la préparation de la nourriture
- pèse et mesure la quantité de nourriture
- ne grandit pas (quand il devrait grandir)

Est-ce que mon enfant va tout simplement dépasser cette phase?

Les troubles de l'alimentations disparaissent rarement sans traitement. Une fois le diagnostic posé, votre enfant ou adolescent aura besoin de vous et d'une équipe de professionnels pour surmonter cette maladie. C'est un travail long et difficile.

Qu’est-ce qui est arrivé à la personnalité de mon enfant?

Comment mon enfant est-il passé d’une personnalité si sensible à une attitude malhonnête, coléreuse et secrète? Vous pourriez avoir remarqué de nombreux changements au niveau de la personnalité de votre enfant. Ce sont les effets du manque de nourriture et du trouble de l’alimentation lui-même. Mais au-delà de ces comportements, votre enfant est probablement bouleversé concernant la manière dont il se comporte mais n’est pas capable de se contrôler.

Que devons-nous faire si nous pensons que notre enfant ou adolescent présente un trouble de l’alimentation?

Commencez par emmener votre enfant ou adolescent chez le médecin (votre médecin de famille ou un pédiatre). Votre médecin pourrait suggérer des services de santé mentale plus spécialisés. Il pourrait aussi vous aider à trouver un psychologue ou psychiatre.

Apprenez le plus possible concernant les troubles de l’alimentation. Ce sont des maladies difficiles qui peuvent causer beaucoup de stress à la maison. Les enfants et les adolescents ne peuvent pas contrôler leur comportement et ne peuvent pas guérir seuls de ce problème. Ils ont besoin du soutien de leur famille ainsi que de professionnels de la santé mentale.

Les traitements des troubles de l’alimentation

Les troubles de l’alimentation sont compliqués. On a souvent besoin d’une équipe de professionnels travaillant en collaboration pour traiter un trouble de l’alimentation. Les membres de l’équipe pourraient inclure :

- des médecins (médecins de famille, pédiatres ou psychologues)
- des thérapeutes (psychologues, travailleurs sociaux et infirmières)
- des diététistes
- vous : les membres de la famille sont une partie essentielle de l’équipe. Les enfants et les adolescents ont besoin du soutien familial pour se rétablir à la suite d’un trouble de l’alimentation, tout comme ils en auraient besoin s’ils étaient aux prises avec le diabète ou le cancer.

Les traitements typiques:

Counseling individuel (thérapie) : aide les enfants et les adolescents à en apprendre davantage sur les troubles de l’alimentation et réfléchir aux sentiments difficiles qui sont sous-jacents. Ils travaillent à améliorer leur auto-estime et à trouver de nouvelles stratégies d’adaptation. La thérapie et le counseling aident l’enfant ou l’adolescent à devenir motivé pour se remettre d’un trouble de l’alimentation.

Thérapie familiale : met l’accent sur les troubles de l’alimentation et aide les parents à trouver des moyens de soutenir le rétablissement de leur enfant. Une fois que le comportement de trouble de l’alimentation s’est amélioré, le travail de la famille pourrait viser à réduire les autres facteurs de stress dans la famille et les problèmes de l’adolescent en général.

Des médicaments pourraient être utilisés pour réduire la frénésie alimentaire et la purge, dans la boulimie nerveuse. Il n’y a pas de médicaments dont l’efficacité est prouvée pour traiter l’anorexie nerveuse. Des médicaments peuvent être utilisés pour traiter l’anxiété paralysante et la dépression, ou quand un patient ne montre pas de signes d’amélioration en recevant d’autres formes de soutien.

Hospitalisation (ou thérapie à titre de patient hospitalisé) : pourrait être nécessaire si l’enfant ou l’adolescent a un problème médical et nécessite des soins et une surveillance plus intenses. Être hospitalisé pourrait aussi aider l’enfant ou l’adolescent qui ne va pas mieux à la maison, même en recevant le soutien de sa famille et de professionnels.

Comment aider votre enfant ou adolescent qui présente un trouble de l’alimentation

- Obtenez de l'aide et un soutien immédiatement, même si votre enfant refuse l'aide et le soutien.
- Montrez que vous vous préoccupez de votre enfant. Faites savoir à votre enfant que vous êtes inquiet et que vous allez lui obtenir de l'aide.
- Écoutez. Dites à votre enfant que vous voulez écouter ce qu'il a à dire et que vous voulez savoir comment il se sent à l'intérieur.
- Essayez de comprendre les émotions de votre enfant. Il se sent mal dans sa peau et est bouleversé par son autocritique. Vous ne ferez qu'ajouter au stress de votre enfant en le blâmant, en le critiquant ou en le faisant se sentir coupable. Ceci pourrait aggraver son trouble de l'alimentation.
- Faites face à vos propres problèmes. Si vous voulez aider votre enfant, assurez-vous de faire face à votre propre trouble de l'alimentation ou problème d'image corporelle. Parlez à votre médecin de famille ou voyez un professionnel de la santé mentale. Il est bien plus difficile d'aider quelqu'un d'autre si vous ne vous sentez pas bien vous-même.

Ce qui n'aide pas

- Gaspiller votre énergie
    - Ne gaspillez pas votre énergie en blâmant votre enfant. Une fois qu'un trouble de l'alimentation s'est installé, votre enfant n'a plus le contrôle de ce qu'il fait. Au fond de lui, votre enfant est tout aussi bouleversé que vous.
    - Ne gaspillez pas votre énergie en vous blâmant. Les troubles de l'alimentation peuvent affecter même les enfants les plus charmants, dans les familles les plus charmantes. Si vous pensez qu'il y a un problème qui pourrait affecter la santé mentale de votre enfant, abordez-la ou discutez-en pendant le traitement.
    - Ne passez pas beaucoup de temps à tenter de comprendre «pourquoi ceci s'est produit». Il n'y a pas forcément de problème sous-jacent ou de secret à l'origine du problème. Consacrez plutôt votre énergie à obtenir de l'aide pour votre enfant et à le soutenir.

- Ne pas avoir toutes les données en main
    - Certaines personnes croient qu'un trouble de l'alimentation est une forme de suicide. C'est tout le contraire. Un trouble de l'alimentation est le moyen pour votre enfant de tenter de se sentir mieux.
    - Le refus de manger de la part de votre enfant n'est pas un mauvais comportement. Votre enfant est pris au piège dans sa tentative de faire quelque chose qui, selon lui, l'aidera à se sentir mieux. Et souvenez-vous que le manque de nourriture affecte de manière dramatique l'humeur et le comportement.

- Faire des commentaires concernant le poids et l'apparence
    - Ne faites pas de commentaires concernant le poids et l'apparence de votre enfant devant lui. Même faire des compliments pourrait être un problème, car ceci souligne l'importance de l'apparence et du poids. Et il faut diminuer l'importance de l'apparence et du poids pour les enfants et les adolescents qui ont un trouble de l'alimentation.

Auteurs

Rédigé par la Dre Clare Roscoe, psychiatre, Programme des troubles de l'alimentation, Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et membre du Comité de l'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario, ainsi que membre du Réseau d'information sur la santé mentale des enfants et des adolescents (www.cymhin.ca) . Des remerciements spéciaux à Joanne Curran, cofondatrice et bénévole au Hopewell Eating Disorder Support Centre.

Licence

Sous licence créative commune. Vous êtes libre de partager, copier et distribuer ce travail en entier, sans changement. Ce travail ne peut pas être utilisé à des fins commerciales. Contactez le Comité d'information sur la santé mentale si vous désirez adapter ce document pour votre communauté.

Dénégation de responsabilité

Les informations fournies dans ce document pourraient ou non s’appliquer à votre enfant. Votre professionnel de la santé est la meilleure source d’information concernant la santé de votre enfant.