

# LES TROUBLES DE COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES



## C'EST QUOI ?

**LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (TCA) SONT DES CONDITIONS GRAVES QUI AFFECTENT LES HABITUDES ALIMENTAIRES ET LA PERCEPTION DU CORPS.**

Voici un bref résumé des principaux types :

- 1. Anorexie mentale :**  
Caractérisée par une restriction alimentaire sévère et une peur intense de prendre du poids, souvent accompagnée d'une image corporelle déformée.
- 2. Boulimie :**  
Implique des épisodes de consommation excessive de nourriture suivis de comportements compensatoires comme les vomissements ou l'utilisation de laxatifs.
- 3. Hyperphagie boulimique :**  
Se manifeste par des épisodes de suralimentation sans comportements compensatoires, souvent associés à des sentiments de honte ou de culpabilité.
- 4. Trouble de l'alimentation sélective :**  
Se traduit par une aversion pour certains aliments, entraînant une alimentation très limitée.

Les TCA touchent beaucoup plus de femmes que d'hommes, et débutent souvent à l'adolescence ou au début de l'âge adulte.

## QUELLES SONT LES MANIFESTATIONS ?

**ILS EXISTENT PLUSIEURS SIGNES INDIQUANT QUE TU POURRAIS AVOIR DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES INQUIÉTANTS, LES PLUS COURANTS INCLUENT :**

- Préoccupation excessive pour le poids, la forme corporelle et la nourriture.
- Changements rapides de poids.
- Isolement social, évitement des repas.
- Fatigue, étourdissements, évanouissements.
- Arrêt ou perturbation des menstruations.
- Anxiété, dépression, irritabilité.
- Comportements secrets autour de la nourriture.

N'oublie jamais que les troubles alimentaires sont des problèmes de santé graves qui nécessitent un traitement professionnel. Plus tôt tu cherches de l'aide, meilleures sont tes chances de rétablissement.

# QUE FAIRE ?

**SI TU PENSES AVOIR UN TROUBLE DE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE, IL EST TRÈS IMPORTANT DE CHERCHER DE L'AIDE ET DU SOUTIEN. LES TROUBLES ALIMENTAIRES SONT DES MALADIES COMPLEXES ET GRAVES QUI PEUVENT AVOIR DES CONSÉQUENCES IMPORTANTES SUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE. TU N'ES PAS SEUL(E) ET IL EXISTE DES RESSOURCES POUR T'AIDER.**

Voici les étapes à suivre et les ressources disponibles :

## **1. Parle-en à quelqu'un en qui tu as confiance :**

- Un membre de ta famille.
- Un ami proche.
- Un enseignant, ton API, un intervenant du Cégep ou un autre adulte de confiance.

## **2. Consulte un professionnel de la santé :**

- **Ton médecin de famille** : C'est souvent le premier point de contact. Il pourra évaluer ta situation, t'offrir un suivi médical approprié et t'orienter vers les ressources spécialisées.
- **Info-Social 811 option 2** : Tu peux appeler ce service pour parler à un professionnel et obtenir des services adaptés à tes besoins.
- **Un professionnel de la santé mentale en pratique privée** : Psychologue, psychothérapeute, travailleur.e social.e, etc.
- **Le service d'aide psychosocial du Cégep (SAPS)** : un.e intervenant.e psychosocial.e pourra évaluer ta situation et tes besoins pour ensuite t'orienter vers les bons services et ressources.

## **3. Contacte des organismes spécialisés en troubles alimentaires :**

Au Québec, plusieurs organismes offrent du soutien, des lignes d'écoute et des références :

- **ANEB (Anorexie et Boulimie Québec)** :
  - Ligne d'écoute et de références : 1-800-630-0907 (partout au Québec). Disponible de 8h à 3h du matin tous les jours.
  - Leur site web ([anebquebec.com](http://anebquebec.com)) offre aussi des informations, des groupes de soutien et des ateliers.
  - Ils offrent également des services aux proches des personnes souffrant d'un trouble alimentaire.
- **Tel-Jeunes** : Si tu es un(e) jeune, tu peux les contacter par téléphone au 1-800-263-2266 ou par texto au 514-600-1002.

**SI TU RECONNAIS CES SIGNES CHEZ TOI, N'HÉSITE PAS À DEMANDER DE L'AIDE. AU CÉGEP, DES INTERVENANTS.ES SONT À TON ÉCOUTE. N'OUBLIE PAS, IL N'Y A AUCUNE HONTE À DEMANDER DE L'AIDE. PRENDRE SOIN DE TA SANTÉ MENTALE EST ESSENTIEL.**



## **PRENDS RENDEZ-VOUS !**

SI TU AS BESOIN DE SOUTIEN, TU PEUX T'ADRESSER AU **SERVICE D'AIDE PSYCHOSOCIALE** EN COMPLÉTANT UNE DEMANDE PRÉVUE À CET EFFET SUR TON COMPTE OMNIVOX.