



Les troubles alimentaires

Les troubles du comportement alimentaire sont des désordres complexes, principalement caractérisés par des **habitudes alimentaires anormales, une crainte intense de prendre du poids et une grande préoccupation par rapport à l'image corporelle.**

L'accès hyperphagique ou l'hyperphagie boulimique

L'accès hyperphagique se caractérise par la présence d'épisodes de compulsions alimentaires. Elles ne sont pas suivies de comportements compensatoires. Les compulsions alimentaires sont généralement accompagnées d'un sentiment de perte de contrôle.

À la suite de cet épisode, la personne atteinte d'accès hyperphagique vit de la culpabilité, de la honte, des sentiments de remords et du dégoût. Plusieurs complications sur les plans social, physique et psychologique peuvent être reliées à l'accès hyperphagique. Par exemple, la personne peut développer de l'anxiété, de la dépression, de l'obésité, de la distension abdominale, du diabète, vivre de l'isolement social ainsi qu'une grande préoccupation concernant son image corporelle. Ce trouble de santé mentale demeure encore méconnu par plusieurs. La souffrance engendrée par cette problématique demeure bien réelle.

« Quand je reviens du travail et que je me retrouve seule le soir, je ne prends pas toujours la peine de me faire un bon repas. J'essaie de résister à ne pas manger en soirée, mais je finis souvent par perdre le contrôle... je mange toutes sortes de choses sans arriver à m'arrêter. Ensuite, alors que je suis trop pleine, je me sens mal et c'est la culpabilité qui m'envahit... »

Des **comportements compensatoires** sont des comportements adoptés par une personne présentant un trouble des conduites alimentaires pour prévenir la prise de poids et atténuer le sentiment de culpabilité généré par un accès hyperphagique ou tout consommation d'aliments.

Les plus fréquents sont :

Le jeûne

Les régimes drastiques

L'activité physique excessive

**Les comportements purgatifs
(ex: vomissements provoqués,
prise de laxatifs)**

La boulimie

Cette problématique se caractérise par la présence d'épisodes de compulsions alimentaires suivies de comportements compensatoires. Les compulsions alimentaires sont généralement accompagnées d'un sentiment de perte de contrôle.

Ressources

Vous croyez souffrir d'un trouble alimentaire ou aimeriez être accompagné?

Aneb (anorexie et boulimie Québec)

Ligne d'écoute 514 630-0907 (Montréal) ou 1 800 630-0907

Texto (pour les 14-20 ans) 1 800 630-0907
www.anebquebec.com/anebados.com

Une foule de suggestions de guides et livres :

<https://anebquebec.com//app/uploads/Suggestions-de-lecture-Juin-2019.pdf>

Découvrez ci-dessous tous les organismes, centres ou hôpitaux offrant des services pour les troubles alimentaires près de chez vous !

Ressources

Montréal et environs : enfants - Adolescents

<i>Hôpital Sainte-Justine (11 à 17 ans)</i>	514-345-4721	www.chu-sainte-justine.com
<i>Hôpital Sainte-Justine (11 à 17 ans)</i>	514-345-4893	www.chu-sainte-justine.com
<i>Hôpital de Montréal pour enfants</i>	514-412-4481	www.hopitalpourenfants.com
<i>Centre de médecine familiale Herzl-Hôpital Général Juif (13 à 19 ans)</i>	514-340-8242	www.jgh.ca/en/HerzlFamilyPracticeCentre
<i>Institut universitaire de santé mentale Douglas</i>	514-761-6131 #2126	www.douglas.qc.ca

Montréal et environs : Adultes

<i>Anorexie et Boulimie Québec</i>	5514.630.0907 1.800.630.0907	www.anebquebec.com
<i>Institut universitaire de santé mentale Douglas</i>	514.761.6131 # 2895	www.douglas.qc.ca
<i>Hôpital Général de Montréal</i>	514. 485.7772	http://cusm.ca/
<i>Unité des troubles alimentaires de l'Université McGill - Pour étudiants de McGill</i>	5514. 398.1050	www.mcgill.ca
<i>Outremangeurs anonymes - Groupes d'entraide pour la compulsion alimentaire</i>	514. 490.1939 1.877.509.1939	www.outremangeurs.org

Montréal et environs : Pour tous

<i>Clinique Psychoalimentaire — Clinique privée</i>	514. 507.9456	www.psychoalimentaire.com
<i>Clinique BACA — Clinique privée</i>	514. 544.2323	www.cliniquebaca.com
<i>Clinique MuUla</i>	514.490.1001	www.muula.ca
<i>Clinique Change — Clinique privée</i>	514.508.5779	www.changepsy.ca
<i>Clinique des troubles de l'alimentation de la Rive-Sud — Clinique privée</i>	514.433.5727	www.cliniquealimentation.com

Pour plus de ressources au Québec, visitez

<https://semainetroublesalimentaires.com/wp-content/uploads/2015/12/Liste-des-ressources.pdf>



Références

Équilibre

<https://equilibre.ca/quest-ce-que-lhyperphagie-boulimique/>

Aneb Québec

<https://anebquebec.com/troubles-alimentaires>

<https://semainetroublesalimentaires.com/wp-content/uploads/2015/12/Liste-des-ressources.pdf>

Contenu et rédaction : Anne-Sophie Majeau, Dt.P., nutritionniste

Révision: Jason Dean, Dt.P., nutritionniste

Joignez-vous à notre communauté et découvrez nos services :

<https://www.diabetiquesdelanaudiere.org/>