



## Sites Utiles

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

[www.inpes.fr](http://www.inpes.fr)

[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

[www.anorexiéboulimie-afdas.fr](http://www.anorexiéboulimie-afdas.fr)

[www.boulimie.com](http://www.boulimie.com)

[www.hygiene-educ.com](http://www.hygiene-educ.com)

## Événements à venir de Septembre 2011 à Janvier 2011

### • Les 3 et 4 Septembre 2011

Dunkerque en survêt

[www.ville-dunkerque.fr](http://www.ville-dunkerque.fr)

### • Le 18 Septembre 2011

Les boucles dunkerquoises

[www.ville-dunkerque.fr](http://www.ville-dunkerque.fr)

### • Les 25 et 26 Septembre 2011

Rendez-vous sport, santé, bien-être

[www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)

### Du 11 au 17 Octobre 2011

Semaine du goût

[www.legout.com](http://www.legout.com)

### • Le 15 Octobre 2011

Journée mondiale du lavage de mains

[www.globalhandwashingday.org](http://www.globalhandwashingday.org)

### • Le 16 Octobre 2011

Journée mondiale de l'alimentation

[www.fao.org](http://www.fao.org)

### • Les 2,3 et 4 Décembre 2011

CAP sur la santé

[www.mps-dunkerque.fr](http://www.mps-dunkerque.fr)



2, rue Saint Gilles  
59140 DUNKERQUE  
TEL : 03.28.66.34.73  
[www.mps-dunkerque.fr](http://www.mps-dunkerque.fr)



NUMÉRO

10

Septembre 2011

# Syn'ergique



## Dans ce numéro

Les Troubles du Comportement Alimentaire P.1

Rencontre avec ... P.2

Les bons plans P.3

Les rendez-vous du semestre P.4

## Les signaux d'alerte

Comment distinguer un adolescent au régime d'un adolescent anorexique ? Les spécialistes des troubles alimentaires s'accordent sur certains comportements à risque que tous les parents devraient connaître.

### ♦ Le régime sans objectif

À l'âge où le corps se transforme, il est classique qu'un ado entreprenne un régime, à la suite d'une réflexion sur son poids ou pour ressembler à ses amis. Il se fixe alors un objectif précis : perdre trois kilos en un mois ou rentrer dans son jean. S'il se prive de manger sans but précis, ce peut être les prémices d'un comportement anorexique. Il faut savoir aussi qu'un ado au régime en souffre, en parle et se plaint. Chez l'anorexique, nulle plainte. Au contraire, la privation le rend euphorique.

### ♦ Le tri des aliments

Pour l'anorexique, passer à table relève de l'épreuve. Il compte chaque calorie, écarte le gras et le sucré, mastique interminablement chaque bouchée. Les aliments ne doivent pas se mélanger ni se toucher, pour ne pas souiller la représentation « pure » qu'il a de son corps. Contrairement à l'ado au régime, il n'évite pas la nourriture.

### ♦ L'hyperactivité

Un adolescent au régime aura tendance à abandonner une activité sportive en cours de route, tandis que le jeune anorexique fait du sport en poussant ses limites jusqu'à épuisement. Un autre signe qui ne trompe pas : un ado est souvent inerte, fatigué d'avance à l'idée de bouger; un anorexique est toujours en mouvement, révisé ses cours en marchant, bouge tout le temps.

### ♦ La dissimulation

Dès le début de la maladie, l'anorexique choisit des vêtements amples pour masquer son corps, invente toute sorte de prétextes pour ne pas passer à table. Il ne le fait pas par plaisir mais plutôt pour éviter de blesser ses proches. Conscient de leur faire du mal sans trop savoir pourquoi.

### ♦ La boulimie

La maladie est alors plus difficile à repérer : le jeune mange de nouveau et son poids remonte, généralement. Mais l'essence du trouble n'a pas disparu. Tous les prétextes sont bons pour aller se faire vomir. Le teint rouge, les yeux jaunes et larmoyants sont révélateurs. Si le jeune malade utilise parfois des médicaments pour se « nettoyer », il n'a jamais recours à des coupe-faim – il lui faut dominer seule son appétit. Enfin, dans l'idée de se purifier, il boit des quantités d'eau invraisemblables, jusqu'à cinq ou six litres par jour.

## L'article :

### Les troubles du comportement alimentaire

Décrits également par le terme TCA, les troubles du comportement alimentaire sont des maladies à part entière, ayant une composante psychologique importante, et induisant des comportements, attitudes et réactions problématiques vis à vis de l'alimentation et de la nourriture, concernant à la fois la personne malade (qui en souffre profondément), mais également son entourage (qui ne sait comment intervenir, et qui pense même parfois être la cause du TCA). Le comportement alimentaire étant à la fois la façon de manger, mais aussi la façon dont on y pense, les troubles du comportement alimentaire portent sur ces deux aspects également.

Les TCA les plus connus sont sans nul doute les anorexies et les boulimies, mais il en existe d'autre, comme les restrictions alimentaires, les compulsions, les hyperphagies, et les orthorexies.

Les troubles du comportement alimentaire se détectent lorsque l'alimentation et la nourriture deviennent la préoccupation majeure et constante d'une personne, qu'elles occupent ses pensées continuellement, et qu'elles guident sa façon de vivre. D'autres facteurs peuvent évoquer des TCA : des pertes ou des prises de poids assez conséquentes, des attitudes d'isolement, de repli sur soi.

Les facteurs déclenchant des troubles du comportement alimentaires sont multiples et encore peu connus, mais des analogies ont été établies chez les personnes souffrant de ces maladies. On retrouve en effet fréquemment (mais pas toujours non plus!) des problèmes d'estime de soi, une extrême sensibilité, des difficultés à communiquer avec les autres et à exprimer ses émotions (notamment au sein de la famille).

Notons également que ces pathologies se développent plus volontiers dans nos sociétés occidentales, où l'image du corps est magnifiée et l'idéal de minceur poussé à son paroxysme, dans le lien que l'on fait entre performance et beau corps. Enfin, ces pathologies atteignent plus particulièrement les adolescents (mais pas exclusivement).

Les troubles du comportement alimentaire sont des maladies graves, qui peuvent être mortelles.

Source: Alimentation et Santé®

## Zoom sur une action :

### «CAP sur la Santé»



Les 2, 3 et 4 Décembre 2011 au Kursaal de Dunkerque vous pourrez y découvrir tout un espace dédié à la connaissance de soi.

- Quiz sur l'estime de soi ;

- Passage devant des miroirs déformant avec explications d'une psychologue sur l'anorexie et la boulimie ;

- Découverte des « lights contacts » (œuvres interactives mettant en scène le corps et la peau des spectateurs), afin de définir la délimitation de son espace intime et de sensibiliser le public, que chaque personne possède son propre nuage énergétique.

Rencontre avec :

Mlle Farida SEGHIR,  
Psychologue de l'Espace Santé  
Jeunes à la Maison de Promotion  
de la Santé



Question : Les TCA les plus connus sont l'anorexie et la boulimie, pouvez-vous nous en parler ?

Ils sont rencontrés chez l'enfant et l'adulte jeune. Ils signent une difficulté à devenir adulte et à prendre son autonomie, par incapacité à construire un espace personnel de sécurité intérieure. Un trouble important de la perception de l'image du corps y est associé. Ils touchent essentiellement les jeunes filles.

L'anorexie est une conduite active de restriction alimentaire souvent justifiée au départ par un régime. Si le sujet présente des crises de boulimie, de vomissements et a recourt à des purgatifs, on parlera d'« anorexie-boulimie ».

La boulimie consiste en des épisodes de compulsions alimentaires qui se traduisent par l'ingestion d'une grande quantité d'aliment de manière incontrôlée. Ces crises peuvent être suivies par des vomissements auto-provoqués, l'utilisation de diurétiques, de jeûne ou de restrictions alimentaires. Ces derniers sont renforcés par l'illusion d'une maîtrise de soi retrouvée.

Q : Quelles sont les causes de ces maladies ?

Ces troubles sont d'origine multifactorielle :

- Passage à l'adolescence où interviennent des modifications physiologiques/pubertaires.
- Facteurs psychologiques (dépression, mauvaise estime de soi...)
- Facteurs familiaux (qui sont souvent retrouvés)
- Facteurs sociaux-culturels (qui prône la minceur et la maîtrise)
- Facteurs biologiques (ex : troubles des neurotransmetteurs).

Q : Les conséquences peuvent-elles être graves ?

Les conséquences peuvent être graves. On retrouve des problèmes au niveau somatique tels que la dénutrition, œdèmes, infection, rupture de l'estomac, ulcération... Dans certains cas ces troubles peuvent mener au suicide, à des mutilations...

Q : Comment s'en sortir ?

Concernant l'anorexie le soin ne peut s'envisager que dans la durée. L'hospitalisation est indispensable, celle-ci consistera en une prise en charge globale de la personne :

- Nutritionnelle (en vue d'une ré-alimentation progressive)
- Un traitement des complications somatiques
- Psychologique (thérapie individuelle, de groupe...)

Concernant la boulimie l'hospitalisation est rarement nécessaire sauf si il y a une dépression grave, des complications somatiques. La thérapie cognitive comportementale peut s'avérer intéressante pour le contrôle des crises.

- La thérapie de groupe peut apporter un soulagement
- Un travail familial est souvent très important.

Q : Avez-vous quelques conseils à donner à l'entourage des malades ?

Il est très important que l'entourage ne tente pas de solutionner seul ces troubles. Un accompagnement extérieur sera primordial pour aboutir à la guérison.

A Découvrir ...

Ouvrage

«L'Anorexie, sortir du tunnel »

Dès 13 ans

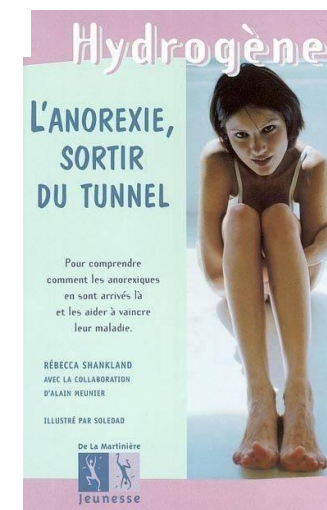
Amour, santé, études, copains et avenir... Autant de sujets qui vous intéressent et sur lesquels vous vous interrogez.

La collection Hydrogène par la variété de ses thèmes, ses témoignages d'adolescents, ses informations précises, ses points de vue multiples, ses conseils et ses pistes de réflexion, vous aide à aborder et à répondre à toutes vos questions.

Si l'une de vos connaissances - un ami, une sœur, une camarade de classe - maigrit de jour en jour mais semble ne pas le remarquer, c'est qu'elle est peut-être victime d'une maladie, l'anorexie mentale, qui touche plus particulièrement les adolescents et notamment les jeunes filles.

L'anorexie est une maladie grave, qu'il est important de reconnaître le plus tôt possible pour pouvoir la soigner à temps.

Mais quels en sont les signes ? A quoi est-elle due et comment peut-on la surmonter ?



## LES ORGANISMES RESSOURCES

### • Afdas-TCA

Association constituée de professionnels du soin, de la prévention, de la formation et de la recherche dans le domaine des troubles du comportement alimentaire. Elle vise au développement de soins cohérents et organisés à l'intention des personnes souffrant de conduites anorexiques et boulimiques.

Service d'addictologie - CHU  
9 bis, rue de Bouillé - 44000 Nantes  
Tél. : 02 40 20 66 44  
E-mail : [contact@afdastca.fr](mailto:contact@afdastca.fr)

### • Association d'aide aux anorexiques et boulimiques

L'association propose : écoute, information, groupes de parole animés par des psychothérapeutes spécialisés, orientation vers des consultations individuelles, un site Internet avec la possibilité d'échanges et un groupe de discussion, des programmes de formation.

151, rue d'Alésia - 75014 Paris  
Tél. : 01 45 41 38 49  
E-mail : [info@boulimie.com](mailto:info@boulimie.com)

## GROS PLAN

### «Fil Santé Jeunes»

Le dispositif téléphonique Fil Santé Jeunes a été créé, en 1995, à l'initiative du ministère de la Santé.

Il a été confié à L'École des parents et des éducateurs d'Ile-de-France et fonctionne actuellement sous l'égide de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) et de la Direction générale de l'action sociale (DGAS).

En 2001, un site Internet est venu compléter ce dispositif. Ces deux structures ont pour mission d'écouter, d'informer et d'orienter les jeunes qui se posent des questions dans le domaine de la santé, sur des aspects psychiques, sociaux, juridiques, ou autres, et qui n'osent pas rencontrer des professionnels.

L'équipe d'écouterants est constituée de spécialistes : médecins, psychologues, conseillers conjugaux et familiaux, juristes.

Fil Santé Jeunes :

Site : [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)  
Tel : 3224 ou le 01 44 93 30 74 (coût d'une communication ordinaire)