

Question de santé

Questions de mieux-être au travail, courtoisie de votre PAE



Troubles de l'alimentation, image corporelle et estime de soi

Une personne voit en moyenne de 400 à 600 annonces chaque jour et, dès l'âge de 17 ans, aura déjà vu plus de 250 000 images commerciales médiatisées. Les situations, les personnages et les produits de ces annonces ont créé un autre monde : une réalité selon laquelle la femme porte des vêtements de taille 2 (alors que la moyenne nord-américaine correspond à une taille 10 ou 12), une personne de 45 ans doit en paraître 25 et un jeune de 12 ans doit en paraître 16. Y a-t-il lieu de s'étonner que les troubles de l'alimentation ne cessent de prendre de l'ampleur?

De toutes les maladies mentales, les troubles de l'alimentation comptent le plus haut pourcentage de mortalité. Un grand nombre de personnes ne cherchent pas à obtenir de l'aide ou ne savent pas reconnaître les symptômes d'un trouble de l'alimentation chez un être cher. Cependant, en acquérant des connaissances à ce sujet - vous, vos enfants et vos proches - pouvez apprendre à contester cette idée de la perfection et la remplacer par une image corporelle saine.

Les troubles alimentaires habituels

Les troubles suivants ont été répartis en catégories distinctes afin d'en simplifier la compréhension; cependant, il arrive souvent qu'une personne manifeste des symptômes appartenant à deux ou trois de ces catégories. De plus, comme pour les autres troubles, ceux-ci peuvent produire un continuum de comportements passant de légèrement malsain à mortel.

L'anorexie mentale

Les personnes souffrant d'anorexie mentale se laissent littéralement mourir de faim dans le but de perdre du poids, bien que la plupart d'entre elles soient en réalité et de façon notable au-dessous du poids minimal selon leur taille et leur âge. Les anorexiques se privent eux-mêmes de nourriture et sont terrifiés à l'idée de prendre du poids. Cette peur qu'ils éprouvent est à la fois puissante et irrésistible. L'anorexie entraîne de sérieux problèmes de santé, y compris une perte de la densité osseuse, le rétrécissement des organes vitaux et des problèmes cardiaques, lesquels peuvent entraîner la mort. Les signes et les symptômes comprennent :

- régime alimentaire très strict, parfois accompagné de purges
- arrêt des menstruations
- fixation sur le contrôle
- préoccupations concernant le poids
- restriction excessive de nourriture ou de certains types d'aliments, prises alimentaires solitaires
- dépression, irritabilité et faible estime de soi
- repli sur soi et compulsion liée à la nourriture
- port de plusieurs épaisseurs de vêtements ou de vêtements trop grands
- retrait du réseau social
- usage accru de stimulants durant la journée, par exemple, café, cigarettes ou drogues

La boulimie

Une personne souffrant de boulimie consomme d'importantes quantités de nourriture dans un court laps de temps, puis se purge. Les formes de purge comprennent le vomissement, l'exercice à outrance et un usage abusif de laxatifs ou de diurétiques. Le boulimique ressent une perte de contrôle durant l'épisode de boulimie, puis de la honte ou de la culpabilité. Voici certains symptômes pouvant signaler la boulimie :

- consommation de grande quantité de nourritures dans un court laps de temps
- sentiment de honte après avoir mangé de façon excessive et peur de prendre du poids
- prises alimentaires solitaires afin de dissimuler les quantités ingérées
- épisodes répétés de boulimie et de purge
- dépression, solitude, faible estime de soi et honte
- visites fréquentes aux toilettes après les repas
- jaunissement des dents/caries, égratignures sur les mains
- pratique excessive d'activités physiques

L'hyperphagie boulimique

Une personne souffrant d'hyperphagie boulimique consomme d'importantes quantités de nourriture dans un court laps de temps et ne peut s'arrêter de manger. Contrairement à la boulimie, il n'y a pas de purge. Cependant, la personne ressent les mêmes sentiments de culpabilité, de gêne et de détresse. Bien que les femmes représentent environ 90 % des cas d'anorexie et de boulimie, près de 50 % des hyperphages boulimiques sont des hommes. Les symptômes à surveiller sont les suivants :

- gain de poids soutenu
- prise alimentaire nettement plus rapide que la normale
- absorption d'aliments sans sensation physique de faim
- perte de contrôle à l'égard de la nourriture
- dépression et culpabilité
- augmentation inexplicable des dépenses

Quelles sont les causes de ces troubles?

Un trouble de l'alimentation n'a pas pour cause un facteur unique et, habituellement, un ensemble de problèmes psychologiques, sociaux et biologiques sont à l'origine de la manifestation de cette maladie. Voici des facteurs pouvant augmenter le risque de développer un trouble alimentaire :

Les facteurs biologiques. La recherche suggère que l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie boulimique pourraient être d'origine génétique. Des études récentes ont établi un lien entre l'anorexie et la boulimie et un déséquilibre au niveau de la dopamine et de la sérotonine, des substances chimiques du cerveau associées à l'humeur et au contrôle des impulsions et de l'appétit. D'autres recherches ont démontré que les boulimiques sont porteurs de mutations du gène du récepteur MC4 (mélanocortine) associé au contrôle de l'appétit et à l'obésité.

Les facteurs psychologiques. Souvent, une personne

souffrant d'un trouble alimentaire éprouvera de la difficulté à communiquer et à composer avec des émotions négatives telles que la colère, la tristesse et la peur. Des spécialistes soulignent aussi une faible estime de soi et le perfectionnisme - des traits qui assurent que cette personne ne sera jamais satisfaite d'être ce qu'elle est. Selon le trouble alimentaire dont elle souffre, elle pourrait aussi manifester un besoin excessif de plaire, d'obtenir de l'attention ou de la crainte au niveau de l'autonomie. Les troubles alimentaires sont souvent associés à un trouble obsessionnel compulsif, à l'anxiété et à la dépression.

Les facteurs familiaux. Les critiques des parents ou des membres de la famille à l'égard du poids ou de la forme du corps d'une jeune personne peuvent entraîner une faible estime de soi et des problèmes au niveau de l'image corporelle. Les personnes ayant survécu à ce type d'abus verbal pourraient tenter de contrôler leur environnement, soit en surveillant leur prise d'aliments, soit en consommant de la nourriture avec excès, à la fois pour se reconforter et prendre du poids.

Les facteurs sociaux. Il existe un nombre incalculable de scénarios dans lesquels une pression sociale s'exerce afin que les membres d'un groupe adhèrent à un idéal physique. Les jeunes, en particulier - qui sont encore à forger leur identité - accordent souvent plus de valeur aux idées et aux opinions des autres. C'est surtout le cas des jeunes affligés d'une faible estime de soi, qui n'ont pas assez confiance en eux pour rejeter cet idéal.

Comment acquérir une meilleure image corporelle?

Faites-vous des compliments, sans oublier votre famille et vos amis. Ne vous arrêtez pas aux imperfections de votre corps ou aux détails que vous ne pouvez changer. Concentrez-vous plutôt sur les aspects de votre corps que vous aimez. Centrez votre attention sur des forces et des habiletés personnelles n'ayant aucun lien avec votre image corporelle.

Soyez réaliste. Vous savez que les photos publiées à la télévision et dans les revues ont été réalisées en utilisant des maquilleurs et de l'éclairage professionnel, puis elles ont été retouchées - ne perdez pas votre temps à vouloir ressembler à une image contrefaite. La vraie beauté étant intérieure, appliquez-vous à la faire transparaître.

Pratiquez des activités physiques - non pas pour perdre du poids, mais pour être en meilleure forme physique. Il existe plusieurs façons de faire de l'exercice avec modération. Assurez-vous simplement d'accélérer votre rythme cardiaque, d'avoir du plaisir et de ne pas vous surmener. De plus, l'exercice est un excellent moyen de stimuler votre énergie et votre humeur.

Donnez l'exemple. Les enfants apprennent par imitation. Oubliez les régimes amaigrissants qui font fluctuer votre poids et adoptez un style de vie santé, c'est-à-dire un régime alimentaire équilibré dont chacun bénéficiera et la pratique d'activités physiques en famille. Plutôt que de vous installer pour visionner un film, pourquoi ne pas aller faire de la traîne sauvage, un tour en vélo ou marcher dans le parc?

Parlez-en. Ayez avec vos enfants et vos adolescents une bonne discussion sur l'influence que peuvent avoir la société et les médias; s'ils sont bien renseignés, ils cesseront d'être des observateurs passifs et ils seront mieux en mesure de faire la part de l'imaginaire et de la réalité.

Vérifiez les ressources. Voyez s'il existe des livres et des sites Web offrant de l'information sur une saine alimentation et un style de vie équilibré.

Comment aider un être cher?

Il peut être déchirant de découvrir qu'une personne que vous aimez souffre d'un trouble de l'alimentation. Cependant, bien qu'il vous soit impossible de régler seul le problème, votre réaction peut avoir un impact positif sur son rétablissement. Voici quelques conseils :

Prenez le problème au sérieux. Agissez rapidement : un trouble de l'alimentation peut entraîner des complications sérieuses et extrêmes au niveau de la santé physique et mentale. Si cette personne que vous aimez est votre enfant ou votre adolescent, obtenez immédiatement une consultation professionnelle pour votre famille. S'il s'agit d'un adulte, effectuez une recherche afin de trouver des professionnels, une ligne d'assistance et des réseaux de soutien dans votre région; remettez-lui cette liste et encouragez-le à demander de l'aide au plus tôt.

Offrez de l'encouragement et soyez honnête. Le fait d'éviter de parler d'un trouble de l'alimentation ne le fera pas disparaître pour autant. Parlez ouvertement et honnêtement de vos sentiments et de vos préoccupations, ne portez pas de jugement et soyez à l'écoute. La personne que vous aimez a besoin de votre soutien et de votre encouragement.

Renseignez-vous sur le sujet. En plus de montrer qu'il vous tient à cœur, vous comprendrez mieux le problème, le traitement et votre relation avec la personne que vous aimez.

Le rétablissement peut s'avérer un long chemin à parcourir. Si vous, ou une personne que vous aimez, souffrez d'un trouble de l'alimentation, sachez que vous n'êtes pas seul et que des professionnels compétents peuvent vous aider.

Si vous ne cessez de vous demander comment perdre ces 4 kilos en trop, il est temps de transformer votre autocritique et de vous accepter tel que vous êtes. Soyez réaliste en ce qui concerne votre image corporelle, soyez conscient des influences négatives qui vous entourent et essayez d'adopter un style de vie sans régimes amaigrissants et sans aliments interdits. C'est non seulement la meilleure façon de vivre, mais aussi le meilleur moyen de vous assurer que les personnes que vous aimez et vous restez centrés sur la santé du corps et de l'esprit.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous voulez parler d'une situation personnelle qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec votre programme d'aide aux employés (PAE). Toute communication avec un conseiller est soumise aux règles de la confidentialité.

En français : 1 800 361-5676
En anglais : 1 800 387-4765

Question de santé est publié quatre fois par année à l'intention des employés et de leurs familles. Veuillez transmettre vos commentaires par courriel à info@warrenshepell.com.

Le Groupe Shepell



© 2005 Le Groupe Shepell • www.warrenshepell.com