

## Dépendance et troubles des conduites alimentaires

Jessie Boily-Tremblay, intervenante sociale  
Myriame Trudel, directrice clinique

maison l'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

---

---

---

---

---

---

---

---

## Trouble des comportements alimentaires (TCA)

- En 2004 (Statistique Canada, 2004)
  - Au Canada, 1,7 % de la population âgée de 15 ans et plus, soit 424 767 personnes, sont à risque de souffrir de troubles alimentaires.
  - Au Québec, c'est 1,9 % de la population, soit 115 591 personnes qui sont à risque.
- Parmi tous les problèmes de santé mentale, l'anorexie présente le taux de mortalité le plus élevé, notamment par suicide et par arrêt cardiaque. (Bulik, Slof-O' Landt, van Furth et Sullivan, 2007)
- 45 % des jeunes de 9 ans et 60% des jeunes de 13 à 16 ans se montrent insatisfaits de leur image corporelle et adoptent des comportements visant à modifier leur poids. (Institut de la statistique du Québec, 2002)
- 10% des personnes vivant le TCA sont des hommes.

maison l'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

---

---

---

---

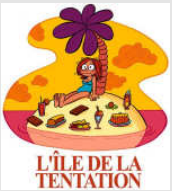
---

---

---

---

## L'anorexie



- Un problème de santé mentale associé à une faible estime de soi, à une mauvaise perception de son image corporelle et à une vulnérabilité face à la vie et à ses changements.
- La lutte contre la faim donne à la personne un sentiment de contrôle et de toute-puissance sur ce corps qui lui déplaît tant. Arriver à contrôler sa faim, c'est arriver à contrôler sa vie.
- Cela se traduit par un refus de manger ou une diminution considérable qui entraînera une perte de poids parfois considérable, de même que l'arrêt des menstruations.
- S'ajoute une peur de voir des rondeurs déformées son corps, une hyperactivité et une obsession pour tout ce qui concerne la nourriture et les calories.

maison l'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

---

---

---

---

---

---

---

---

## La boulimie



- Bien que ce trouble présente également une obsession de la minceur semblable à l'anorexie, les caractéristiques de la boulimie sont la désorganisation du rythme de l'alimentation, comportant une alternance entre des périodes de suralimentation incontrôlables (crises de boulimie) et des comportements compensatoires visant à contrôler le poids.  
(APA, 1994; Florent S., essai, 1999)
- La crise de boulimie procure un refuge temporaire à l'état de malaise. Par la suite, apparaissent une autodépréciation importante et une humeur dépressive.
- Lors des crises de boulimie, les types d'aliments ingérés peuvent varier. Les personnes absorbent généralement des aliments riches en calories ou sucrés, entre autres parce qu'elles s'interdisent d'en manger le reste du temps, motivées par leur quête de la minceur et du corps parfait.

maison l'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

---

---

---

---

---

---

---

---

## Les méthodes compensatoires

- Les vomissements
- Les coupe-faims
- Le sport
- La restriction alimentaire
- La consommation
- Les laxatifs (une dépendance physique peut être présente, il est important de ne pas les arrêter subitement.)

maison l'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

---

---

---

---

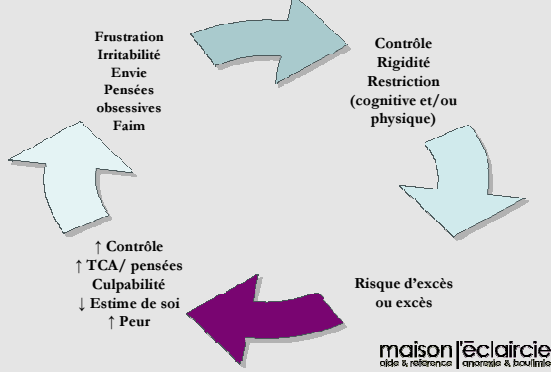
---

---

---

---

## Cercle privation-excès



maison l'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

---

---

---

---

---

---

---

---

## TCA et consommation

- Environ 30 % des personnes en milieu thérapeutique présenteraient des comportements associés aux TCA. (Bruce 2007)
- 27 % des gens ayant des comportements associés à l'anorexie auraient un trouble lié aux substances (abus ou dépendance). Ce chiffre augmenterait à 55 % lorsqu'on parle de boulimie. (Institut Douglas 2011)

maison l'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

---

---

---

---

---

---

---

---

## TCA et consommation (suite)

- La consommation serait davantage associée à la boulimie possiblement en raison de l'impulsivité qui accompagne celle-ci.
- La consommation serait moins présente chez les personnes qui vivent de l'anorexie en raison du désir de contrôle sur leur corps. De plus, la valeur calorique associée à certaines substances est souvent prise en compte (ex. : alcool et cannabis). (Sheena's Place, 2003)

maison l'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

---

---

---

---

---

---

---

---

## Les consommations « favorites » du TCA

Les autres substances sont rarement rencontrées lorsqu'il est question de trouble alimentaire, mais peuvent toutefois être présentes.

- L'alcool
  - Source d'énergie.
  - Désinhibiteur pour les excès ou dans diverses situations où le corps est touché (ex. : relation intime).
- Les amphétamines
  - Diminution de la sensation de faim.
  - Aide au maintien du poids.
  - Réduction de la fatigue – sensation d'énergie pendant plusieurs heures.
- La cocaïne
  - Diminution de la sensation de faim.
  - Aide le maintien du poids.
  - Réduction de la fatigue – sensation d'énergie à court terme.

maison l'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

---

---

---

---

---

---

---

---

## Les consommations « favorites » du TCA (suite...)

- **Le cannabis**
  - Désinhibiteur pour les excès; procure une sensation de calme avant ceux-ci.
- **Les substances dopantes/stéroïdes anabolisants**
  - Augmentation de la masse musculaire (augmentation des distorsions en lien avec l'image corporelle).
  - Amélioration des performances lors des entraînements.
- **L'héroïne**
  - Sensation de bien-être soudain, apaisement des obsessions du TCA (ex. après un excès).
- **Le tabac et la caféine** peuvent également être utilisés comme coupe-faim. Au cours des prochaines années, il faudra surveiller les **boissons énergisantes**, qui procurent une sensation d'énergie en plus de réduire la faim.

maison l'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

---

---

---

---

---

---

---

---

## Similitudes entre la consommation et le TCA

- **Les fonctions**
  - La gestion des émotions ou des situations difficiles du quotidien.
  - Sensation de contrôle du poids.
  - Moyen de définition de l'identité.
  - Permet d'échapper aux obligations.
  - Etc.
- **Une faible estime de soi**
- **La quête du bien-être**
- **Le circuit dopaminergique**
  - Lors d'un excès alimentaire ou d'un épisode de consommation, une grande quantité de dopamine serait libérée, ce qui aurait pour effet de désensibiliser les récepteurs dopaminergiques. Il est donc probable que la personne ait besoin de plus en plus d'excès au fil des années (en quantité ou en fréquence). (Frascella, 2001)

maison l'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

---

---

---

---

---

---

---

---

## Similitudes entre la consommation et le TCA (suite...)

- **Habitudes de vie**
  - La consommation et/ou le TCA sont au centre de la routine. Ils incitent l'individu à faire des choix.
- **La dépendance psychique**
  - L'individu a besoin de l'excès et/ou de la restriction, puisqu'ils lui procurent un sentiment de bien-être momentané (une forme d'assuétude au TCA).
  - Un certain plaisir est lié à la restriction et à l'excès.

maison l'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

---

---

---

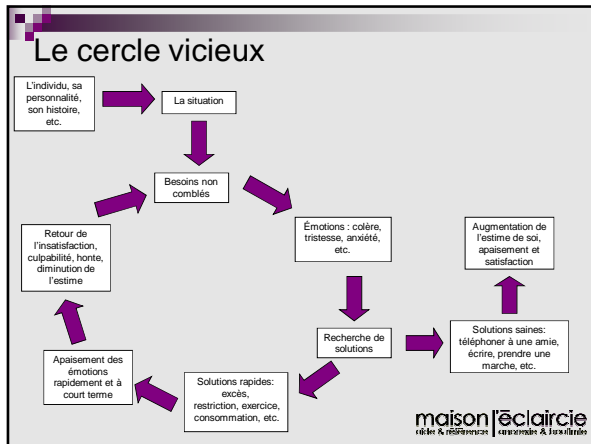
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Différence entre la consommation et le TCA

- Le corps peut vivre sans substance psychoactive, par contre, il ne peut pas vivre sans nourriture. Il est donc important de reprendre le pouvoir (et non le contrôle) sur son alimentation afin de retrouver une relation harmonieuse.

maison l'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Les attitudes aidantes : rôles des intervenants

- Respect du rythme de la personne si l'individu n'est pas prêt à discuter de la problématique alimentaire :
  - Discuter de vos inquiétudes.
  - Parler de l'importance d'avoir du soutien psychosocial, mais surtout médical.
  - Mentionner que vous êtes ouvert à discuter de la difficulté alimentaire.
- L'alimentation est **le symptôme**. Il est donc préférable de parler de ce que la personne vit intérieurement et non de son alimentation.

maison l'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

---

---

---

---

---

---

---

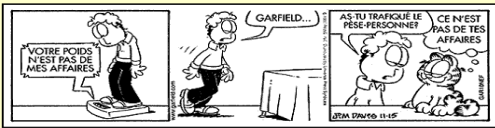
---

---

---

## Les attitudes aidantes : rôles des intervenants (suite...)

- Il est préférable de ne surveiller ni l'alimentation et ni l'activité physique de la personne.
- Éviter les discussions en lien avec le poids. Peu importe votre point de vue, votre réponse ne sera pas satisfaisante!



maison l'éclaircie  
aide à l'évaluation | accompagnement & soutien

---

---

---

---

---

---

---

---

## La démarche : les difficultés les plus courantes

- Lorsque la personne consomme, il est parfois difficile de dépister le TCA. En cas de doute, il ne faut pas hésiter à questionner la personne au sujet :
  - de ses comportements (privation, laxatif, exercice, excès et vomissements).
  - de ses croyances alimentaires.
  - de ses perceptions de son image corporelle.
- La ligne est parfois mince entre la préoccupation et l'obsession de l'image corporelle.
- La peur de prendre du poids.

maison l'éclaircie  
aide à l'évaluation | accompagnement & soutien

---

---

---

---

---

---

---

---

## La démarche : les difficultés les plus courantes (suite...)

- La vie en communauté thérapeutique :
  - Le retour des habitudes de vie saines (possibilité que le poids augmente).
  - L'activité physique encadrée.
  - Les repas, donc l'obligation de manger en groupe. La présence d'aliments inconfortables et l'absence de plan de rechange pour la personne qui vit la problématique. Par contre, la routine est souvent un facteur déterminant du rétablissement.
  - Le même cadre pour tous les résidents (souplesse et gradation).
  - Les commentaires des autres résidents.
  - Après la vie en communauté...

maison l'éclaircie  
aide à l'évaluation | accompagnement & soutien

---

---

---

---

---

---

---

---

## Le rétablissement

- Il est important de tenir compte des deux problématiques et de porter attention aux liens qui existent entre elles.
- Si une seule problématique est travaillée, les comportements de l'autre problématique risquent d'augmenter.
- Il s'agit d'un processus non linéaire, parsemé d'avancées et d'écarts.
- La motivation est une clé importante du rétablissement.
- Il est important pour ces personnes de développer une vigilance face à certaines situations.
- Le plus important, c'est d'y croire...

maison l'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

---

---

---

---


---

---

---

---

## Balance décisionnelle

Points positifs du rétablissement (les points forts de ma partie saine)	Points négatifs du rétablissement (les bénéfices que mon TCA m'apporte)
	

maison l'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

---

---

---

---

---

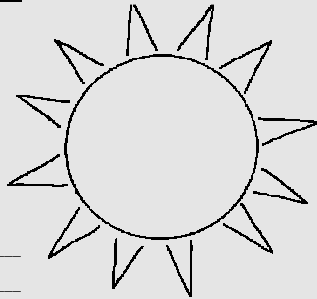
---

---

---

## Le soleil des priorités actuelles et le soleil des priorités souhaitées

- Ma famille
- Mes ami(e)s
- Mon travail
- L'école
- Le trouble alimentaire
- La consommation
- Autre : \_\_\_\_\_
- Autre : \_\_\_\_\_



maison l'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

---

---

---

---

---

---

---

---

