Santé nouvelle-écosse
Santé mentale et dépendances

IWK Health

Troubles alimentaires et écoles :

Ressource pour les éducateurs et le personnel de soutien

janvier 2023

Qu’est-ce qu’un trouble alimentaire?

Un trouble alimentaire est un problème médical complexe qui a des conséquences importantes pour la santé mentale et physique. Ce type de trouble se développe à partir de comportements liés à l’alimentation, à l’activité physique ainsi qu’à la prise ou à la perte de poids. Les symptômes peuvent différer selon le type de trouble.

En général, la personne se focalise sur son poids et la forme de son corps, ce qui provoque souvent des changements de comportement extrêmes pour contrôler son alimentation, son activité physique et son corps.

Les troubles alimentaires **les plus courants** sont les suivants :

- Trouble de l’alimentation évitante/restrictive
- Anorexie mentale
- Boulimie mentale
- Hyperphagie boulimique
- Troubles alimentaires non spécifiés

Parmi toutes les maladies mentales, les troubles alimentaires sont associés au taux de mortalité le plus élevé.

Intervenir rapidement est donc essentiel. Il faut savoir qu’un trouble alimentaire n’est pas un choix de mode de vie ou un régime alimentaire; cela ne vise pas non plus à attirer l’attention. Il s’agit d’une maladie que la personne ne peut pas contrôler et pour laquelle il est nécessaire de suivre un traitement et de se faire aider pour se rétablir.

Qui est à risque de développer un trouble alimentaire?

Toute personne peut développer un trouble alimentaire. En raison de leurs antécédents ou de leur génétique, certaines personnes sont plus susceptibles de développer un trouble de ce type. Étant donné l’influence qu’exerce la culture actuelle en matière d’alimentation, les préjugés liés au poids que véhiculent les médias sociaux ainsi que les attentes de la société, l’apparence physique est devenue plus importante. Les normes irréalistes qui en découlent influent sur la façon dont les jeunes se perçoivent; ces normes peuvent de plus nuire aux personnes qui n’ont pas une bonne image de leur corps.

Signes et symptômes des troubles alimentaires

Biologiques et physiologiques	Psychologiques et émotionnels	Sociaux
· Bradycardie (rythme cardiaque lent) · Arythmie (rythme cardiaque irrégulier) · Hypotension (pression artérielle basse) · Déséquilibre électrolytique (nuit au fonctionnement des organes) · Ostéoporose (os fragiles) · Changements liés au poids (parfois) · Infertilité ou arrêt des menstruations · Retard de croissance (la personne peut ne pas atteindre son potentiel de croissance) · Caries dentaires · Suppression de la moelle osseuse · Insomnie et/ou fatigue · Vertiges ou évanouissements · Cheveux cassants et/ou clairsemés · Indigestion et maux de ventre · Enflure des glandes parotides et du visage (causée par la boulimie) – cela peut ressembler aux joues gonflées d'un suisse (chipmunk)	· Changements liés au comportement – la personne peut être plus souvent sur la défensive, irritable, etc. · Humeur dépressive · Émotions intenses et changements d'humeur · Anxiété (inquiétude accrue, pensées intrusives, anticipation, évitement) · Préoccupations liées à la nourriture et au poids · Vérification de son corps (se regarder dans le miroir, se pincer, mesurer les parties de son corps, se peser ou se comparer aux autres) · Automutilation · Pensées suicidaires · Culpabilité, honte, blâme · Aplatissement affectif (le visage de la personne ne montre aucune expression), perte du sens de l'humour · Réactions émotionnelles intenses · Fonctionnement cognitif altéré · Problèmes de concentration et de mémoire · Sentiment de désespoir	· Isolement · Se sentir détaché des autres · Difficulté à exprimer ses émotions · Compétitif, se compare aux autres · Irritable · S'éloigner des autres · Inattention lors des conversations · Dysrégulation émotionnelle à la maison · Se détacher de sa famille · Diminution des liens avec les personnes du même âge et baisse des activités parascolaires · Absentéisme plus fréquent à l'école · Préoccupations (parle constamment de nourriture, se concentre sur l'alimentation des autres mais pas sur soi-même, évite de manger avec les autres)

La personne peut manifester les comportements suivants à l'école :

- Vomir ses repas
- Changements liés au poids
- Accorder trop d'importance à l'alimentation, à l'activité physique et aux comportements liés à la santé, p. ex., besoin de manger sainement ou des aliments biologiques ou d'avoir une forme physique exceptionnellement bonne
- Se pousser dans les sports, au-delà de l'épuisement ou des blessures
- Problème de concentration en classe
- Isolement par rapport aux personnes du même âge

L'apparence physique d'une personne ne permet pas toujours d'indiquer un trouble alimentaire. Un élève qui souffre d'un trouble alimentaire peut souvent exceller à l'école ou dans les sports. Diagnostiquer un trouble alimentaire fait partie du travail des professionnels de la santé, mais les éducateurs et le personnel de soutien des écoles peuvent faciliter les interventions précoces en remarquant les changements comportementaux et physiques chez les élèves (Morgensen et Yiu, 2016).

Que peuvent faire les éducateurs et le personnel de soutien?

Intervenir rapidement est crucial. Si les habitudes alimentaires d'un élève ou son activité physique vous inquiètent, il est important :

- **que vous lui en parliez** en privé de façon calme et sans le juger, en disant par exemple : « j'ai remarqué que tu as l'air d'avoir moins d'énergie que d'habitude et que tu passes moins de temps avec tes amis »;
- **de faire preuve d'empathie** : dites à l'élève que vous êtes inquiet et que cela ne doit pas être facile d'entendre ce genre de choses;
- **d'écouter** : permettez à l'élève de s'exprimer. S'il ne veut pas parler ou s'il nie le problème, ne le forcez pas;
- **de le soutenir** : suggérez à l'élève de consulter un fournisseur de soins de santé, comme son médecin, ou d'aller dans une clinique sans rendez-vous;
- **d'avoir des limites** : restez dans les limites de la relation professionnelle avec l'élève et appliquez les bonnes pratiques en matière d'intervention;
- **d'avoir recours** à d'autres soutiens scolaires et à la famille de l'élève si vous craignez que ce dernier n'obtienne pas les services dont il a besoin;
- **d'intervenir** : **si un élève présente des signes de détresse médicale, comme des douleurs à la poitrine, un évanouissement ou un essoufflement, composez immédiatement le 911.**

Le traitement des troubles alimentaires est intensif, car il concerne à la fois le corps et la psychologie de la personne. Il est donc important que le personnel de l'école, l'élève, la famille de ce dernier ainsi que les cliniciens travaillent tous ensemble pour minimiser les conséquences du traitement dans tous les domaines (résultats scolaires, relations, assiduité, etc.).

Prévention

Les éducateurs peuvent donner les cours sur l'alimentation, l'image corporelle et la santé de manière à aider à prévenir les troubles alimentaires et les conduites alimentaires désordonnées.

- Réfléchissez à vos propres avis et préjugés sur la nourriture et l'image corporelle. Faites attention aux messages que vous transmettez aux élèves.
- Utilisez des ressources fondées sur des preuves (voir ci-dessous) pour vos cours.
- Créez un environnement positif qui encourage les élèves à demander de l'aide, et sachez où diriger les élèves et les familles pour obtenir de l'aide.

Messages « À faire »	Messages « À ne pas faire »
·Tous les aliments font partie d'une alimentation saine. · Abordez les préjugés liés au poids (discrimination fondée sur le poids d'une personne). Ne laissez pas les élèves se moquer d'une personne ou humilier une personne en raison de son apparence physique ou de son poids. · Sachez qu'il existe des différences culturelles liées à la nourriture (p. ex., plaisir, raisons sociales, célébrations). · Améliorez la connaissance des médias sociaux. · Assurez-vous que les images présentes à l'école représentent tous les types de corps. · Autorisez les élèves à manger dans divers endroits. · Lors des cours sur la santé, restez dans les limites de la relation professionnelle avec les élèves. Posez-vous la question suivante : « S'agit-il de mon point de vue personnel ou d'un point de vue fondé sur des données probantes? » · Élaborez des messages sur l'estime de soi et la liberté de choix.	· Ne qualifiez pas les aliments de bons/sains ou de mauvais/malsains. · Ne faites pas de commentaires sur l'apparence physique d'un élève et ne lui donnez pas de conseils sur la perte de poids ou l'activité physique. · Ne limitez pas les types d'aliments que les familles sont autorisées à donner à leurs enfants pour l'école. · N'utilisez pas l'IMC (indice de masse corporelle) comme indicateur de santé. · Ne demandez pas à ce que les élèves-athlètes modifient leur poids, et ne vous y attendez pas. · Ne glorifiez pas ou ne normalisez pas les conduites alimentaires désordonnées, ou l'activité physique ritualisée ou compulsive. · N'enseignez pas aux élèves comment compter les calories et tenir un journal alimentaire, ou qu'ils doivent se peser pour évaluer leur état de santé.

Traitement

L'équipe clinique déterminera avec l'élève et sa famille le meilleur traitement. Il se peut que l'élève doive arrêter pendant un certain temps les cours liés à l'activité physique et à la santé. Le rétablissement peut être long, intensif et fatigant, à la fois pour l'élève et sa famille. Le personnel de l'école constitue une partie importante du réseau de soutien. Il n'est pas censé participer au traitement de façon directe, mais il peut collaborer avec les médecins et la famille de l'élève afin d'offrir à ce dernier un bon environnement pour les repas et les collations à l'école.

Ressources *(En anglais seulement)*

- Eating Disorders Foundation of Canada. (n.d.). About Eating Disorders. About Eating Disorders | Eating Disorders Foundation of Canada (edfc.ca)

- National Eating Disorders Association. (2008). The National Eating Disorders Association (NEDA) Educator Toolkit. Retrieved from www.nationaleatingdisordes.org

- The National Eating Disorders Collaboration. (2016). Eating Disorders in Schools: Prevention, Early Identification and Response. Retrieved from: https://nedc.com.au/assets/NEDC-Resources/NEDC-Resource-Schools.pdf

Bibliographie

Morgensen, D. & Yiu, L.. (2016). Understanding Eating Disorders in BC Schools: A guide of trauma informed practices for school professionals. Retrieved from: Understanding-Eating-Disorders-in-Schools.pdf (keltyeatingdisorders.ca)

Rédigé par le Service provincial des troubles alimentaires, en collaboration avec IWK Health et Santé Nouvelle-Écosse, 2022