

## Conseils aux parents

Si le comportement alimentaire de votre enfant vous inquiète, il est important de **ne pas banaliser la situation** (sans pour autant culpabiliser ou dramatiser). Renseignez-vous sur les troubles du comportement alimentaire (TCA) et **partagez vos inquiétudes** calmement et en privé avec votre enfant pour lui donner l'occasion de s'exprimer. **Prenez ensuite rapidement rendez-vous chez un professionnel de la santé** (médecin traitant, psychologue, diététicien, centre spécialisé) avec votre enfant pour en parler.

De manière générale, les TCA sont marqués par des difficultés considérables à s'alimenter correctement et à maintenir un poids normal. Souvent, les parents sont tentés d'intervenir dans la façon dont leur enfant mange et se comporte (vomissements provoqués, prise de laxatifs, etc.) et de faire des remarques sur son poids, sa silhouette ou sa façon de se vêtir. Cette attitude est toujours guidée par une volonté d'aider ou de faire réagir, mais elle est souvent contre-productive et source de conflit. En tant que parent, **votre meilleure façon d'aider votre enfant est de rester à son écoute et de l'orienter vers une prise en charge thérapeutique adaptée à ses besoins.**

### Pour plus d'informations:

Cap Intégration

<https://edu.ge.ch/site/capintegration/>

2017

## LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (TCA)

Vous n'êtes **pas satisfait-e de votre corps et de votre poids**, l'idée de devenir plus mince vous obsède ? Vous avez récemment entamé un **régime amaigrissant** qui vous a fait perdre beaucoup de poids très rapidement ? Vous avez parfois l'impression de **perdre le contrôle** sur votre alimentation ? Vous vous faites parfois **vomir** lorsque vous avez l'impression d'avoir trop mangé ?

Si vous vous reconnaissez ou vous reconnaissez un ou une amie dans l'une de ces affirmations, ce dépliant contient des informations qui peuvent vous être utiles.

Les TCA regroupent plusieurs pathologies, dont les plus fréquentes sont l'anorexie, la boulimie ou les accès hyperphagiques.

L'**anorexie** se caractérise par :

- une restriction de l'alimentation entraînant un amaigrissement important ;
- une peur intense de devenir gros, une obsession du corps et de la nourriture et des comportements visant à éviter de reprendre du poids ;
- une perception déformée de la forme corporelle et un fort impact sur l'estime de soi.

La **boulimie** se caractérise par :

- des crises récurrentes de prise alimentaire durant lesquelles on perd le contrôle sur le type et la quantité d'aliments que l'on mange ;
- des comportements visant à « compenser » les crises pour éviter de prendre du poids (vomissements provoqués, laxatifs/diurétiques, régime, exercice physique excessif) ;
- une image corporelle négative et un fort impact sur l'estime de soi.

Les **accès hyperphagiques** se caractérisent par :

- des crises récurrentes de prise alimentaire durant lesquelles on perd le contrôle sur le type et la quantité d'aliments que l'on mange, sans vomissements ou prise de médicaments;
- un sentiment de culpabilité et une détresse marquée suite aux crises, renforcés par le fait qu'elles entraînent généralement une prise de poids importante.

## Comment savoir si je souffre d'un trouble du comportement alimentaire ?

Les TCA sont des troubles sérieux qui peuvent avoir des **conséquences physiques, psychologiques et sociales** graves. Si votre comportement alimentaire vous questionne ou vous inquiète, si les pensées autour du poids et/ou de la nourriture sont devenues envahissantes, si votre relation aux aliments et à votre corps vous fait souffrir, il est important de vous poser ces questions :

- Vous inquiétez-vous d'avoir perdu le contrôle de ce que vous mangez ?
- Vous faites-vous parfois vomir parce que vous vous sentez mal d'avoir trop mangé ?
- Avez-vous récemment perdu plus de 6 kg en 3 mois ?
- Pensez-vous que vous êtes gros-se alors que d'autres vous trouvent trop mince ?
- Diriez-vous que la nourriture domine votre vie ?

(SCOFF, Morgan et al. 1999)

Si vous avez répondu oui à au moins l'une de ces questions, il est possible que vous souffriez d'un TCA. Dans ce cas, **il est essentiel que vous puissiez vous confier à quelqu'un et trouver un soutien**. Ne banalisez pas vos difficultés et ne restez pas seul-e avec votre souffrance : **plus vous demandez de l'aide tôt, plus il sera facile de trouver une solution à votre problème et des réponses à vos interrogations.**

## Où puis-je trouver de l'aide ?

Le plus important est de **parler de vos difficultés à vos parents ou à un autre adulte de confiance**. À l'école, vous pouvez vous adresser à l'infirmière scolaire, au responsable de groupe, à un enseignant ou doyen, au psychologue scolaire ou au conseiller social. Vous pouvez également **prendre contact directement avec votre médecin traitant, un psychologue, un diététicien ou un centre spécialisé**. Celui-ci fera une évaluation de la situation et pourra vous orienter vers une prise en charge adaptée à vos besoins.

## À l'école avec un TCA

Les troubles du comportement alimentaire peuvent avoir des **répercussions plus ou moins importantes sur le parcours de formation et la vie scolaire**. L'impact physique et psychologique du trouble peut vous empêcher d'accorder toute l'attention et l'énergie nécessaire au travail scolaire. De plus, une prise en charge thérapeutique peut être difficile à concilier avec l'emploi du temps scolaire.

Pour vous aider à poursuivre votre formation avec le moins de perturbations possibles, des solutions existent et peuvent être construites avec l'école, en concertation entre vous, vos parents et le thérapeute :

- **aménager vos horaires scolaires** pour vous permettre de vous rendre plus facilement aux rendez-vous de l'équipe soignante ;
- participer au cours d'éducation physique individualisée afin d'**adapter l'intensité de l'effort physique sollicité** à vos besoins et à vos possibilités ;
- en cas d'hospitalisation de longue durée, et avec l'aval de votre médecin, **organiser la transmission du matériel scolaire sur le lieu de soins**. Dans certains cas, le **soutien d'un enseignant à l'hôpital** pour ne pas prendre de retard sur votre travail scolaire peut être proposé ;
- lors du retour à l'école après une hospitalisation, **planifier une reprise progressive de votre présence aux cours et le rattrapage des évaluations**.