Troubles du comportement alimentaire

Mythes et réalités



Les troubles de l'alimentation (TCA) sont entourés de nombreuses idées reçues et croyances, parfois très ancrées, y compris dans le milieu éducatif. Ces représentations peuvent influencer la manière dont on comprend les situations vécues par les jeunes, et la façon dont on réagit face à eux.

Mythe

Les troubles alimentaires ne sont pas graves ; il s'agit d'un choix de vie ou d'un manque de volonté.

Vérité

Les troubles alimentaires sont des maladies mentales graves, pouvant être mortelles. Une personne souffrant de ces troubles présente des perturbations significatives dans son comportement alimentaire, notamment en ce qui concerne l'alimentation, l'exercice physique et l'automutilation, et cela, à cause des distorsions de ses pensées et de ses émotions.

Mythe

Les troubles alimentaires sont un appel à l'aide ou une phase passagère.

Vérité

Compte tenu de la complexité des troubles alimentaires, une personne peut déployer des efforts considérables pour cacher son comportement et même ne pas réaliser qu'il y a un problème. Les troubles alimentaires ne sont pas simplement une phase et ne se résolvent pas sans traitement ni soutien.

Mythe

Les familles, et en particulier les parents, sont responsables des troubles alimentaires.

Vérité

Il n'existe aucune preuve qu'un style parental particulier soit à l'origine des troubles alimentaires. Bien que la génétique puisse prédisposer une personne à développer un trouble alimentaire, cela n'est certainement pas la faute de sa famille.

Mythe

Les régimes alimentaires font partie intégrante de la vie.

Vérité

Les troubles alimentaires apparaissent presque toujours chez les individus ayant suivi des régimes ou développé des comportements alimentaires désordonnés. De plus, les régimes sont liés à divers problèmes de santé, tels que la dépression, l'anxiété, des carences nutritionnelles et métaboliques, et, contre toute attente, à une prise de poids.

Mythe

Les troubles alimentaires touchent en particulier les adolescentes.

Vérité

Les troubles alimentaires peuvent toucher n'importe qui. Ils se manifestent dans tous les contextes culturels et socio-économiques, affectant des individus de tous âges, des enfants aux personnes âgées, ainsi que toutes les identités de genre.

Fiche rédigée par le CEPIA