Reconnaitre les signes avant-coureurs

d’un trouble du comportement alimentaire



Être conscient des signes précurseurs d'un trouble de l'alimentation permettra aux professionnels de l’éducation de détecter quand un élève pourrait en souffrir. Identifier ces signes peut s'avérer difficile, car beaucoup d'entre eux ne semblent pas directement liés à un trouble alimentaire, et il est possible qu'un étudiant ne présente aucun signe manifeste. Voici quelques exemples de signes à surveiller :

Signes physiques

- Perte de poids rapide ou changements fréquents de poids
- Évanouissement ou vertiges
- Léthargie et faible énergie
- Signes de vomissements (gonflement autour des joues, dommages aux dents, mauvaise haleine, ...)
- Sensibilité au froid
- Système immunitaire compromis (jours d’absences fréquents)

Signes psychologiques

- Difficultés à se concentrer
- Anxiété à l'heure des repas
- Préoccupation pour l'alimentation et la nourriture
- Préoccupation excessive autour du poids et de l'apparence
- Pensées rigides sur la nourriture (“bons” ou “mauvais” aliments)
- Changements émotionnels (dépression, stress, anxiété, irritabilité, faible estime de soi)
- Changements de comportement dans des situations sociales impliquant de la nourriture (ne plus s'asseoir avec des amis pour les repas)

Signes comportementaux

- Comportement de régime
- Éviter de manger en donnant des excuses
- Voyages fréquents aux toilettes pendant ou peu de temps après les repas
- Vomir ou utiliser des laxatifs, des diurétiques
- Éviter les activités nécessitant une exposition du corps
- Port de vêtements trop amples ou inappropriés
- Exercice compulsif ou excessif
- Sensibilité extrême aux commentaires sur la forme corporelle, le poids, l'alimentation et les habitudes d'exercice

Fiche rédigée par le CEPIA