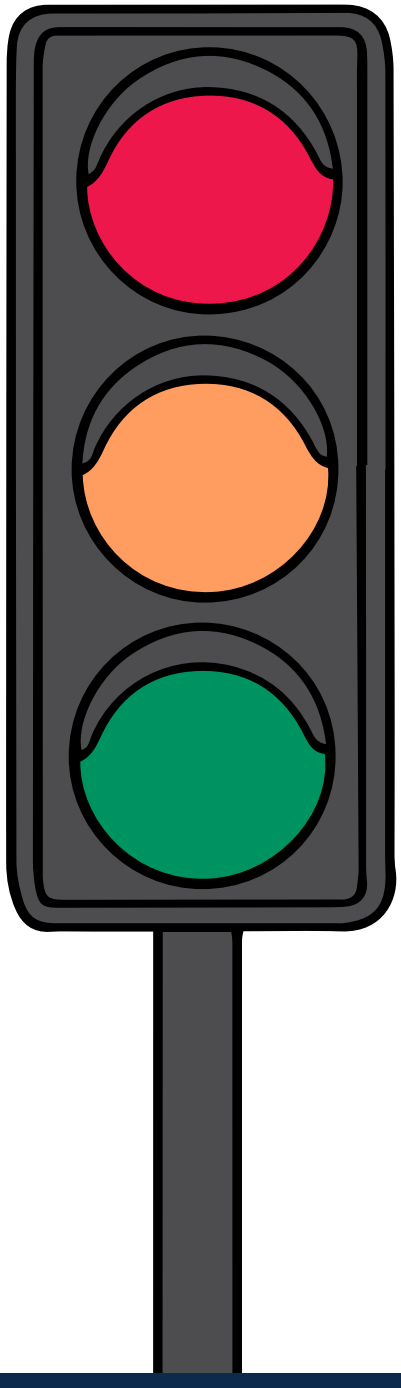
Identifier les situations qui nécessitent de l'aide



Le feu tricolore

Les signes et symptômes signalés par les panneaux orange et rouge exigent une action immédiate et une intervention appropriée.



TRAITEMENT

- Crises de boulimie
- Vomissements ou utilisation de laxatifs
- Apports nutritionnels insuffisants
- Perte ou prise de poids rapide
- Évanouissements, sensation de froid
- Changement ou disparition des règles
- Gonflement de la mâchoire
- Déshydratation
- Exercice compulsif

IDENTIFICATION

- Régimes, jeûne
- Isolement social ; fatigue ; difficultés de concentration
- Augmentation de l'activité physique, recours aux stéroïdes
- Changement des préférences alimentaires, mensonges sur l'alimentation, sentiment de culpabilité et de honte
- Obsession pour l'alimentation, le poids et la silhouette
- Anxiété liée à l'alimentation, évitement des repas en société
- Vérification corporelle inhabituelle/excessive/insatisfaction corporelle
- Sauts d'humeur ; anxiété
- Perte, prise ou fluctuation de poids

PREVENTION

- Choisir ses aliments selon sa faim et ses préférences
- Manger en société
- Absence de culpabilité ou de honte liée à l'alimentation
- Acceptation de son corps
- Poids adapté à l'âge et à la morphologie
- Sentiment général de bien-être et de vitalité
- Participation sociale

Fiche rédigée par le CEPIA