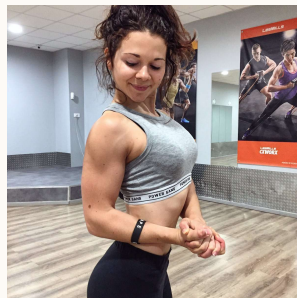


# LES TROUBLES ALIMENTAIRES : UN PROBLÈME D'ALIMENTATION ET/OU DE RAPPORT AU CORPS ?

Céline DURAND, Diététicienne Comportementaliste  
Lycée Châteauneuf de Galaure, 2023

## QUAND VOUS VOYEZ CES PHOTOS, QUE PENSEZ-VOUS ?

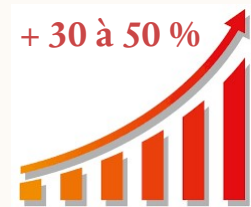
2



## RÉSEAUX SOCIAUX IMAGES CORPORELLES IDÉALISÉES TROUBLES ALIMENTAIRES

3

- 2020 : Confinement
- Isolement social >> Augmentation temps devant les Réseaux Sociaux
- Nombreuses heures quotidiennes exposées à ce type de corps
- + angoisse généralisée (Covid)
- + perte de repères (horaires de cours, de repas, devoirs, activités, amis...)
- + nombreux articles / post : comment ne pas grossir pendant le confinement, comment faire du sport chez soi...
- => Flambée des TCA dans le monde occidental (France, Europe, USA, Canada)



## ET MOI, COMMENT JE ME SENS DANS MON<sup>4</sup> CORPS FACE A CES IMAGES ?



**POURQUOI VOIR DES « CORPS PARFAITS »  
OU JUGÉS PARFAITS PAR NOTRE SOCIÉTÉ  
(« IDÉAUX DE BEAUTÉ »)  
PEUT CRÉER DES TROUBLES  
ALIMENTAIRES ?**



**INSATISFACTION  
CORPORELLE**

**IDEAUX  
CORPORELS  
SOCIETE**

**TROUBLES  
ALIMENTAIRES**

Image corporelle positive

Relation saine avec la nourriture

Comportements alimentaires sains

Image corporelle négative

Préoccupations liées au corps et à l'alimentation

Comportements alimentaires malsains et/ou compensatoires (ex : exercice physique excessif)

Troubles alimentaires diagnostiqués par des spécialistes de la santé mentale



# TROUBLES ALIMENTAIRES ?





- Il existe plusieurs troubles du comportement alimentaire et ceux-ci se manifestent différemment d'une personne à l'autre.
- Par contre, tous les TCA ont en commun :
  - une obsession pour l'alimentation
  - des préoccupations envahissantes concernant l'apparence ou le poids
  - une influence du poids et de l'apparence sur l'estime de soi
  - des perturbations des comportements alimentaires

## ANOREXIE

- **LA PERSONNE :**
- est en quête perpétuelle de la minceur
- a une phobie de prendre du poids
- restreint son apport énergétique en dessous des besoins de son corps
- peut adopter des comportements pour éviter la prise de poids, même si celui-ci est insuffisant
- a une perception altérée de son poids et de la forme de son corps



Pour la personne vivant avec une problématique d'anorexie, maigrir procure de la fierté, alors que prendre du poids, même si celui-ci est dans un barème de poids naturel\*, génère de la culpabilité et un sentiment d'échec.

*\*Poids naturel : le poids vers lequel le corps tend naturellement sans l'adoption de comportements visant à le contrôler (poids génétique).*

# BOULIMIE

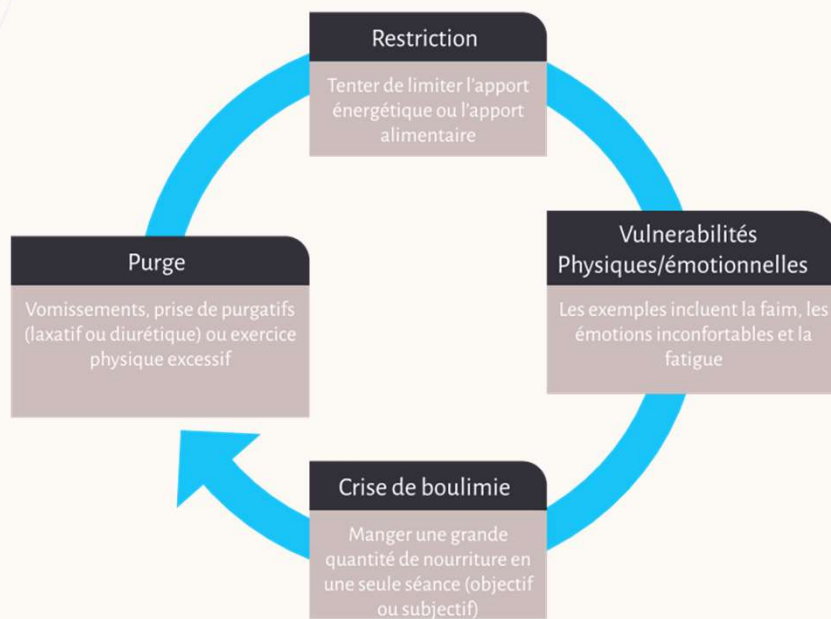


- **LA PERSONNE :**
- **est envahie par des préoccupations concernant son poids ou la forme de son corps**
- **tente de restreindre son alimentation pour améliorer son estime de soi**
- **a des compulsions alimentaires (binges) où elle ingère une grande quantité de nourriture accompagnée d'un sentiment de perte de contrôle en un court laps de temps**
- **utilise des moyens de compensation (vomissements, jeûnes, laxatifs, exercices physiques excessifs...) suite à ces compulsions pour éviter la prise de poids**

12

**Pour la personne vivant avec une problématique de boulimie, la restriction est synonyme de fierté et de satisfaction, mais elle est impossible à maintenir puisqu'elle entraîne toujours la compulsions. Lorsque la compulsions alimentaire survient, elle provoque d'abord un sentiment d'apaisement, qui se transforme rapidement en dégoût et en colère. Par honte, les personnes tentent souvent de cacher les compulsions alimentaires. Les comportements compensatoires (vomissements, sport...) permettent de « remettre les compteurs à zéro »...**

**RESTRICTION => COMPULSION**



## HYPERPHAGIE

- **LA PERSONNE :**
- **a des préoccupations envahissantes concernant son poids et la forme de son corps**
- **a des compulsions alimentaires (binges) où elle ingère une grande quantité de nourriture accompagnée d'un sentiment de perte de contrôle en peu de temps**
- **n'adopte pas de comportements compensatoires**

**La personne vivant avec une problématique d'hyperphagie ressent une grande honte face aux compulsions alimentaires dont l'impact est destructeur sur son estime d'elle-même. La détresse est réelle et omniprésente et une attitude de non-jugement de la part de ses proches est essentielle.**

# ORTHOREXIE



- **LA PERSONNE :**
- a des préoccupations envahissantes concernant la qualité des aliments qu'elle ingère
- s'impose plusieurs restrictions ou règles alimentaires qui, si elles sont enfreintes, provoquent de la culpabilité et parfois une grande détresse
- ressent une angoisse démesurée à l'idée de manger de la nourriture qu'elle juge « malsaine » selon les règles alimentaires qu'elle s'est fixées
- a une perception altérée de son poids ou de la forme de son corps : se trouve trop mince ou souhaite être plus musclée
- s'impose des règles rigides quant à l'alimentation et à l'entraînement qui, si elles sont enfreintes, provoquent de la culpabilité

# BIGOREXIE (OU DYSMORPHIE MUSCULAIRE)

16

- **LA PERSONNE :**
- a une perception altérée de son poids ou de la forme de son corps : se trouve trop mince ou souhaite être plus musclée
- s'impose des règles rigides quant à l'alimentation et à l'entraînement qui, si elles sont enfreintes, provoquent de la culpabilité



La personne qui présente une dysmorphie musculaire surinvestit les sphères de l'alimentation et de l'entraînement pour atteindre un **idéal physique irréaliste**.

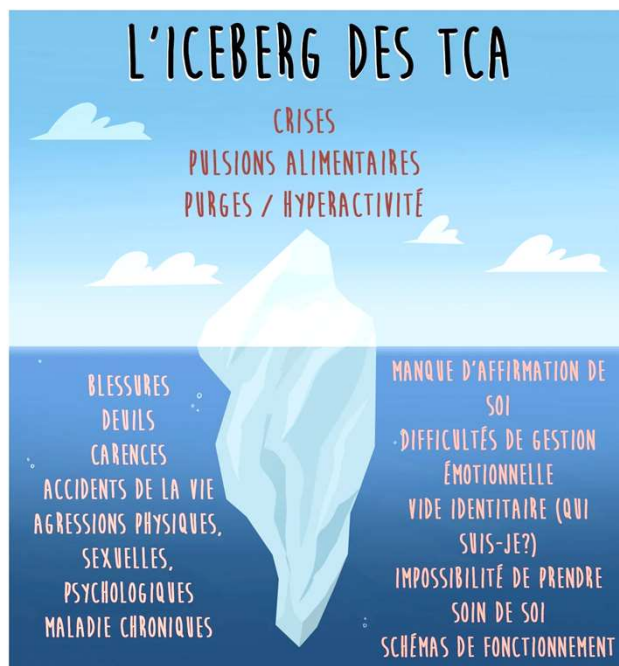
Les activités ou les relations qui ne contribuent pas à l'atteinte de cet objectif seront mises de côté.



# COMMENT SE DÉVELOPPE UN TROUBLE ALIMENTAIRE ? D'OÙ ÇA VIENT ?

17

- fragilité de l'estime de soi,
- internalisation d'un idéal de minceur,
- insatisfaction corporelle,
- traumas,
- critiques sur le corps,
- Liens estime de soi / forme corporelle
- discours rigide sur l'alimentation...



18

## QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI ? <sup>19</sup>

- L'estime de soi, **c'est le regard que l'on porte sur soi-même et l'appréciation qu'on fait de sa valeur ou de sa propre importance.**
- Une personne qui a une bonne estime de soi se sent **prête à affronter les obstacles** que peut lui présenter la vie et elle a tendance à persévérer.
- **Elle se sent capable de partager ses opinions et de prendre des décisions sans craindre continuellement le jugement des autres.**
- *Attention! Il importe de se rappeler qu'avoir une bonne estime de soi ne veut pas dire être parfait ou perfectionniste ou egocentrique.*



## QU'EN PENSEZ-VOUS ? <sup>20</sup>

- Je pense que la valeur d'un individu dépend de son poids / son apparence corporelle.
- Une personne grosse est forcément passive, sans volonté, se laisse aller.
- Une personne grosse ne doit pas être intéressante, intelligente, cultivée.
- Je n'aurais pas envie de discuter avec une personne dont je n'aime pas la forme corporelle.
- Si j'étais plus mince / si mon corps était plus fin, j'aurais certainement plus d'amis-es et serai plus aimée et valorisée.

**Le Poids, la Forme Corporelle influent-ils sur la Valeur de l'individu ?**



Lizzie Howell,  
danseuse  
professionnelle



Deux Libériennes et une Yéménite ont reçu le  
prix Nobel de la Paix en 2011



@corpsenmouv



**RÉFLÉCHISSEZ À UNE PERSONNE QUE  
VOUS ADMIREZ ET LES RAISONS  
POUR LESQUELLES VOUS L'ADMIREZ.**



- Est-ce que le poids / la forme corporelle font partie de ces raisons ?
- Aimerez-vous / Admiriez-vous plus ou moins cette personne si elle était plus mince ? Plus forte ?

## COMMENT JE M'ESTIME, MOI ?

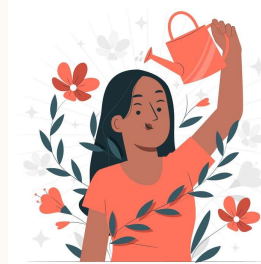
- Même si je n'aime pas toute partie de moi (de mon corps et de mon caractère !), je ne me trouve peut-être pas parfaite, et ce n'est pas grave !
- Est-ce que j'arrive à me trouver des qualités ?
  - Physiquement
  - Mentalement
  - Sur d'autres plans : scolaire, amitié, famille...



## PETITES ASTUCES POUR CULTIVER L'ESTIME DE SOI



## PETITES ASTUCES POUR CULTIVER L'ESTIME DE SOI



- Félicite-toi pour tous tes petits succès.
- Accueille les compliments, peu importe qui te les dit.
- Cultive des pensées positives et évite l'autocritique trop sévère.
- Fixe-toi des attentes et des objectifs réalistes.
- Pense aux personnes qui t'apprécient lorsque tu as l'impression que l'on ne t'aime pas.
- Développe des actions en accord avec tes valeurs.
- Remercie-toi, félicite-toi, complimente-toi pour tes actions, tes réussites, tes efforts investis dans différents domaines (relations aux autres, scolarité, corps, loisirs, traits de personnalité...).

## ET LA BIENVEILLANCE CORPORELLE <sup>27</sup>

- Valoriser les points / zones que j'apprécie dans mon corps.
- Porter mon attention sur elles plutôt que sur les zones que j'apprécie moins (nous en avons tous).
- Féliciter mon corps pour ce qu'il me permet d'accomplir : courir vite pour attraper mon bus, porter un carton de déménagement, faire une rando pendant mes vacances, prendre mes amis/mes proches dans mes bras...
- Accepter que mon corps soit probablement imparfait et pour autant, que cela ne détermine en rien ma valeur.



# MERCI !

Si besoin :  
[secretariat.celinedurand@yahoo.com](mailto:secretariat.celinedurand@yahoo.com)