

Vous craignez de souffrir d'un trouble alimentaire ?

Les troubles alimentaires touchent plus de 10 % de la population, c'est la 2ème maladie mentale la plus meurtrière. La bonne nouvelle est qu'il est possible d'en guérir grâce à un dépistage précoce et un traitement approprié. Si les signes suivants vous semblent familiers, nous vous recommandons de faire appel à un professionnel de santé.



Nourriture

- Commencer un nouveau régime alimentaire, notamment en essayant de manger « sain », « propre » et « pauvre en glucides »
- Éviter de manger en famille ou en groupe
- Se rendre aux toilettes (y compris se doucher) immédiatement après les repas
- Faire preuve de rigidité concernant les ingrédients, les marques, la préparation des repas ou les ustensiles
- Habituellement « difficile » lorsqu'il s'agit des choix alimentaires, tendance qui s'est aggravée au fil du temps



Sur le plan médical

- Fluctuations de poids (perte ou prise)
- Évanouissement, faiblesse et déshydratation
- Douleurs d'estomac fréquentes ou autres troubles gastro-intestinaux
- Blessures liées à l'activité physique (par ex., fracture de stress)
- Absence ou irrégularité des règles ou celles qui ont des menstruations)



Humeur

- Ne pas exprimer beaucoup d'émotions
- S'exaspérer facilement, d'humeur changeante
- Être contrarié(e), inquiet ou craintif lorsque les habitudes changent



Pensées

- Autocritique pour avoir mangé ou ne pas avoir fait de sport
- Désir constant d'être rassuré(e) sur son apparence physique
- Craindre de s'étouffer, de vomir, d'avoir des douleurs ou d'être malade après avoir mangé



Activités

- Pratique intensive d'une activité physique, mais sans plaisir
- Motivation à la pratique d'une activité physique : faire du sport même en étant malade ou lorsque les conditions météo sont mauvaises



Sur le plan social

- Passer moins de temps avec ses amis, ses camarades et sa famille
- Incapacité à exprimer/décrire les émotions