

# Vous êtes préoccupé par un trouble de l'alimentation ?

**Plus de 10 % de la population est touchée par des troubles de l'alimentation :** il s'agit de la deuxième maladie mentale la plus mortelle. Mais ne vous inquiétez pas, un rétablissement est possible grâce à une détection précoce et un traitement approprié. Si les signes ci-dessous vous semblent familiers, nous vous recommandons de consulter un professionnel de la santé.



## Autour de la nourriture

- Éviter de manger en famille ou en groupe
- Aller aux toilettes (ainsi que sous la douche) immédiatement après les repas
- Adopter un comportement rigide au sujet des ingrédients, des marques, des préparations culinaires ou des ustensiles
- Avoir une longue histoire d'alimentation « difficile » qui s'est aggravée au fil du temps



## Sur le plan médical

- Évanouissements, faiblesse et déshydratation
- Douleurs d'estomac fréquentes ou autres problèmes gastro-intestinaux
- Blessures dues à l'exercice (par exemple, fracture de stress)
- Règles manquantes ou irrégulières (pour celles qui ont leurs règles)



## Réflexion

- Autocritique d'avoir mangé ou de ne pas avoir fait de sport
- Désir permanent d'être rassuré sur l'apparence physique
- Peur de s'étouffer, de vomir, de souffrir, ou de tomber malade après avoir mangé



## Autour de l'activité

- Entraînement intense mais sans ressentir de joie
- Exercices physiques : faire de l'exercice tout en étant malade ou par mauvais temps



## Humeur

- Ne pas montrer beaucoup d'émotions
- Se sentir facilement frustré, de mauvaise humeur
- Être perturbé, inquiet ou craintif par des changements de routine



## Sur le plan social

- Passer moins de temps avec les amis, les collègues et la famille
- Incapacité à exprimer/décrire des émotions