

Créer une relation plus saine avec la nourriture

Une relation saine avec la nourriture favorise notre bien-être physique, émotionnel et mental. Prenez un moment pour réfléchir à votre relation avec la nourriture. Est-elle bonne ?

Vous n'êtes pas sûr(e) ? Voici un test rapide. Choisissez ci-dessous la déclaration qui vous correspond le plus dans chaque ligne :

Colonne A	Colonne B
<input type="checkbox"/> Je mange généralement quand j'ai faim	<input type="checkbox"/> J'ai tendance à manger quand je n'ai pas faim ou je ne me laisse pas aller à manger même si j'ai faim
<input type="checkbox"/> J'arrête normalement de manger quand je suis rassasié(e)	<input type="checkbox"/> J'ai tendance à manger au-delà de la sensation de satiété ou à ne pas manger suffisamment pour me sentir rassasié(e)
<input type="checkbox"/> Je me sens bien dans ma peau quand je mange	<input type="checkbox"/> Je me critique souvent sur mon alimentation ou sur ce que je mange
<input type="checkbox"/> Je mange ce que j'aime et j'aime ce que je mange	<input type="checkbox"/> Je limite ce que je mange ou je me sens hors de contrôle quand je mange
<input type="checkbox"/> Je mange généralement une variété d'aliments nutritifs et j'aime essayer de nouveaux aliments	<input type="checkbox"/> Je ne mange que certains aliments et préfère généralement ne pas essayer de nouveaux aliments
<input type="checkbox"/> Je me sens à l'aise pour manger avec d'autres personnes ou seul(e)	<input type="checkbox"/> Je préfère manger seul(e) ou en cachette, et j'ai tendance à éviter de manger avec d'autres personnes
<input type="checkbox"/> J'ai tendance à consommer avec modération des aliments riches en calories et pauvres en nutriments	<input type="checkbox"/> Je considère que les aliments riches en calories et pauvres en nutriments sont « mauvais » et je me sens mal dans ma peau si j'en mange
<input type="checkbox"/> Il m'arrive de trop manger lors d'occasions spéciales, mais cela ne me dérange pas	<input type="checkbox"/> Je ressens de la culpabilité, de la honte ou de l'embarras lorsque je mange ou après avoir mangé
<input type="checkbox"/> Je trouve des manières de me sentir mieux quand je suis triste, en colère, stressé(e), que je m'ennuie ou que je me sens seul(e), sans manger ou boire	<input type="checkbox"/> Je mange et/ou je bois pour me reconforter ou me calmer lorsque je suis triste, en colère, stressé(e), ennuyé(e) ou seul(e)
<input type="checkbox"/> Je me sens généralement bien dans ma peau et dans mon apparence	<input type="checkbox"/> Je me préoccupe beaucoup de mon poids et de mon apparence, et j'essaie souvent de suivre un régime
<input type="checkbox"/> En général, je mange des aliments nutritifs, je bouge mon corps et je dors suffisamment	<input type="checkbox"/> Je ressens de la fatigue, des vertiges, des problèmes digestifs et/ou d'autres troubles physiques

A quoi ressemble une relation saine

Toutes les affirmations de la colonne A sont des signes d'une relation saine avec la nourriture. L'alimentation enrichit leur corps et leur santé mentale. Ils ont également une approche équilibrée de l'alimentation. Ils se sentent à l'aise en sachant qu'ils peuvent parfois manger trop ou pas assez, mais ils mangent généralement en fonction de leur faim, de leur appétit et de leurs besoins nutritionnels.

Mais si vous êtes comme beaucoup de gens, il y a de fortes chances qu'au moins quelques-unes des affirmations de la colonne B vous soient familières. Et, comme vous l'avez probablement déjà deviné, toutes les affirmations de la colonne B sont des signes que votre relation avec la nourriture pourrait être améliorée.

Évaluer votre relation

Pour mieux comprendre votre relation avec la nourriture, envisagez de tenir un journal pendant une ou deux semaines afin de découvrir d'éventuels schémas. Chaque fois que vous mangez ou que vous avez faim, notez :

- Où vous étiez et ce que vous faisiez
- Comment vous vous sentiez sur le moment et pourquoi
- Ce que vous avez mangé ou pourquoi vous n'avez pas mangé
- Ce que vous avez ressenti ensuite

N'utilisez cet exercice que comme un moyen d'examiner objectivement votre relation avec la nourriture. Une fois que vous connaissez les déclencheurs, il est généralement plus facile de modifier votre comportement. Par exemple, si vous trouvez que :

- **Vous avez tendance à manger pour apaiser vos émotions.** Pensez à d'autres choses que vous pouvez faire (comme aller vous promener, envoyer un message à un ami, prendre quelques respirations profondes) la prochaine fois que vous serez submergé par l'émotion. Réfléchissez également aux moyens de réduire votre stress dans l'immédiat et à long terme.
- **Vous êtes tellement occupé que vous finissez par sauter des repas** tout au long de la journée, mais vous vous sentez généralement fatigué et de mauvaise humeur. Envisagez de préparer ou d'acheter à l'avance des repas et des en-cas nutritifs afin de les avoir sous la main.
- **Lorsque vous n'avez pas faim, vous mangez sans réfléchir par ennui ou par habitude** lors d'une activité passive, comme regarder la télévision. La prochaine fois que vous chercherez quelque chose à faire, ignorez la nourriture au profit d'une autre activité que vous appréciez. Et si vous voulez grignoter quelque chose pendant que vous regardez la télévision, évitez d'emporter un paquet de chips ou une pinte de glace. Servez-vous plutôt une portion et ne vous réservez pas.
- **Vous vous sentez obligé de manger ou de ne pas manger d'une certaine façon** dans des situations spécifiques. La prochaine fois que vous serez dans un groupe d'amis ou une réunion de famille, faites de votre mieux pour vous concentrer sur vos propres besoins et les respecter. Il peut s'agir de manger avant de vous pointer, de dire poliment « non merci », ou de partager un repas. Il peut également s'agir de limiter le temps passé dans ces situations.

Il ne s'agit là que de quelques exemples. De nombreuses personnes, y compris les enfants et les adolescents, ont une relation plus ou moins tendue avec la nourriture. Et, en supposant qu'ils aient accès à suffisamment de nourriture, cela implique généralement des restrictions ou des fringales, par exemple :

- vous fier à la nourriture pour vous apaiser ou vous reconforter dans les moments difficiles, par exemple en cas de contrariété, de stress, de tristesse, de solitude ou autre.
- Vous soumettre à des régimes ou à des programmes d'exercices yo-yo et/ou à la mode. Ceux-ci sont souvent utilisés comme des « solutions rapides » pour perdre du poids, gagner de la masse musculaire ou transformer son physique d'une manière ou d'une autre.
- Créer un système de récompense/punition qui lie votre activité physique ou vos actions à ce que vous pouvez ou ne pouvez pas manger.
- Diviser les aliments en « bons » et « mauvais », et vous sentir honteux ou malheureux si vous mangez un « mauvais » aliment.
- Ne manger que certains aliments, tout en refusant d'en essayer de nouveaux.

Tous ces comportements peuvent être vaguement décrits comme une « alimentation troublée ». Ils peuvent également être le signe de troubles de l'alimentation.

Conseils pour les soignants

Les parents et les personnes qui s'occupent d'enfants s'inquiètent souvent de savoir si leur enfant consomme suffisamment d'aliments et de nutriments, en particulier lorsque l'enfant ou l'adolescent semble particulièrement difficile concernant ce qu'il mange ou non.

Tout d'abord, tenez compte du stade de développement de votre enfant. Par exemple, il est naturel pour les tout-petits d'être particulièrement difficiles, mais ils ont tendance à s'en détacher à mesure qu'ils grandissent. Des recherches ont montré que le fait d'être difficile concernant la nourriture à ce stade n'a généralement pas d'incidence sur la santé à long terme.¹ Si l'enfant grandit et mûrit, il y a de fortes chances qu'il s'en sorte.

De même, un préadolescent ou un adolescent peut essayer d'affirmer son indépendance comme une étape naturelle de sa maturation. Ils peuvent également réagir aux changements que subit leur corps au cours de son développement.

Pensez également à ce qui peut influencer leur prise de décision :

- Se sentent-ils poussés à manger ou à ne pas manger certains aliments par vous ou par quelqu'un d'autre ?
- Votre enfant mange peut-être lentement et se sent obligé de finir plus vite ?
- Ont-ils vraiment faim lorsque vous vous mettez à table ? Envisagez de supprimer les collations avant les heures de repas ou de leur donner le repas en même temps que leur collation.
- Les enfants reçoivent-ils des récompenses alimentaires pour leur bon comportement ? Si c'est le cas, votre enfant peut commencer à associer les friandises à un bien et les autres aliments à un mal.
- Avez-vous des heures de repas régulières ? Ces moments sont-ils généralement agréables ou stressants ? Si ce n'est pas le cas, envisagez de créer une routine et/ou des moyens de faire de ce temps quelque chose que vous attendez avec impatience et que vous appréciez.
- Ont-ils un odorat développé ou n'aiment-ils pas certaines textures ou saveurs ? Si c'est le cas, envisagez de leur donner ces aliments en plus petites doses ou sous d'autres formes, ou proposez-leur d'autres aliments contenant des nutriments similaires.
- Ont-ils peur de quelque chose, comme de s'étouffer ou d'essayer de nouvelles choses ?

Quoi qu'il en soit, une règle simple à suivre est que si l'enfant ou l'adolescent est actif et grandit, il est probable qu'il consomme suffisamment d'aliments nutritifs.²

Si ce n'est pas le cas, il peut s'agir d'un problème médical ou mental sous-jacent, tel qu'un trouble de l'alimentation. Consultez un professionnel de la santé mentale ou un médecin.

Troubles de l'alimentation

Les troubles de l'alimentation touchent environ 8 % des femmes et 2 % des hommes dans le monde, et potentiellement plus car ils sont souvent non diagnostiqués ou mal diagnostiqués.³ On estime également qu'une personne sur 20 souffrant de troubles de l'alimentation meurt des suites de complications ou par suicide.⁴

Bien que les troubles de l'alimentation apparaissent souvent à l'adolescence et chez les jeunes adultes, ils peuvent survenir à tout âge, y compris chez les très jeunes enfants. Les signes d'alerte sont les suivants :

- Suivi d'un régime ou de règles strictes en matière d'alimentation et d'exercice physique
- Retard de croissance et de développement
- Habitudes alimentaires désordonnées, telles que manger beaucoup et très vite, couper les aliments en petits morceaux et manger très lentement, mentir sur la quantité de nourriture consommée ou éviter de manger avec d'autres personnes
- Baisse des performances au travail, à l'école, au sport ou dans d'autres activités
- Problèmes relationnels et sociaux
- Troubles ou symptômes de santé mentale, y compris dépression, anxiété, idées de suicide, faible estime de soi, perfectionnisme
- Conditions médicales associées et/ou complications de santé, telles que problèmes cardiaques, perte osseuse, diabète, hypertension, fatigue chronique, problèmes gastro-intestinaux, entre autres
- Troubles liés à l'alcool et à la consommation de substances

Et, comme les maladies mentales en général, les troubles de l'alimentation ne font pas de discrimination. Les personnes souffrant de troubles de l'alimentation viennent de tous les horizons. Elles sont également de toutes tailles et de toutes formes. Une personne souffrant d'un trouble de l'alimentation peut prendre du poids, en perdre ou rester physiquement comme elle était avant l'apparition du trouble. Certaines personnes souffrent de plus d'un seul trouble de l'alimentation, notamment en même temps ou en passant d'un trouble à l'autre.

Les troubles de l'alimentation les plus courants sont les suivants :

- **Anorexie mentale**, dans laquelle une personne craint intensément de prendre du poids et tente de contrôler son poids en limitant sévèrement sa consommation de nourriture, en faisant de l'exercice physique de manière excessive ou les deux.
- **Trouble de l'hyperphagie boulimique**, dans lequel une personne mange de façon excessive et se sent hors de contrôle. Ces personnes agissent généralement en cachette et en éprouvent de la honte et de l'embarras.
- **Boulimie**, dans laquelle une personne se livre à des crises de boulimie, puis limite sévèrement ce qu'elle mange et/ou prend des mesures draconiennes (telles que les vomissements, l'utilisation de laxatifs ou l'exercice physique excessif) pour éviter de prendre du poids.
- **Trouble de la prise alimentaire évitante restrictive (ARFID)** dans lequel une personne 1.) n'a pas envie de manger, 2.) évite les aliments en raison de leur texture, de leur apparence, de leur couleur ou de leur odeur, et/ou 3.) s'inquiète de ce qui se passera si elle mange, comme la peur de s'étouffer, de vomir ou d'être constipée.

La guérison d'un trouble alimentaire représente un défi et peut prendre des semaines, des mois, voire même, dans certains cas, des années. Mais c'est possible, et de nombreuses personnes y parviennent, notamment grâce à une intervention précoce. Vous pouvez utiliser ce bref **outil de dépistage** pour savoir si vous ou une personne de votre entourage êtes aux prises avec un trouble de l'alimentation. Envisagez également de demander une aide professionnelle.

¹ Université de Bristol. **Faut-il s'inquiéter des personnes difficiles à l'égard de la nourriture ?** Consulté le 27 novembre 2023.

² NHS. **Mangeurs difficiles.** Consulté le 27 novembre 2023.

³ The American Journal of Clinical Nutrition. **Prévalence des troubles du comportement alimentaire au cours de la période 2000-2018 : une revue systématique de la littérature.** Consulté le 28 novembre 2023.

⁴ National Eating Disorders Association (NEDA). **Les mythes sur les troubles de l'alimentation.** Consulté le 28 novembre 2023.

Institut de l'esprit de l'enfant. **Manger difficilement : Ce qui est normal et ce qui ne l'est pas.** Consulté le 27 novembre 2023.

Eating Disorders Victoria. **Principales recherches et statistiques.** Consulté le 28 novembre 2023.

Eatright.org. **Qu'est-ce qu'un trouble de l'alimentation ?** Consulté le 29 novembre 2023.

Johns Hopkins. **Alimentation saine à l'adolescence.** Consulté le 29 novembre 2023.

HelpGuide.org. **L'alimentation émotionnelle et comment y mettre fin.** Consulté le 27 novembre 2023.

Mayo Clinic. **Perte de poids : Maîtrisez votre alimentation émotionnelle.** Consulté le 27 novembre 2023.

Association nationale des troubles de l'alimentation. **Comment avoir une relation saine avec la nourriture.** Consulté le 28 novembre 2023.

Université de Bristol. **Faut-il s'inquiéter des personnes difficiles à l'égard de la nourriture ?** Consulté le 27 novembre 2023.

Université de Newcastle. **Que signifie avoir une « bonne relation avec la nourriture » ?** 4 façons de savoir si c'est votre cas

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Toutes les autres marques ou noms de produits sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

WF12253179 142519-122023