

## NOTRE SANTÉ À TERRE-NEUVE ET LABRADOR.



### Boulimie et anorexie - Le cas de Terre-Neuve-et-Labrador.

-Debbie Miller

*Le second article d'une série de cinq sur l'alimentation à Terre-Neuve-et-Labrador*

Cet article propose un focus sur la boulimie et l'anorexie à Terre-Neuve-et-Labrador (TNL). Ellen Foley, directrice générale de la Fondation des Troubles Alimentaires de TNL analyse et explique les cas de troubles alimentaires dans notre province.

**Le Gaboteur :** Est-ce que la problématique liée aux troubles de l'alimentation est de plus en plus importante à Terre-Neuve-et-Labrador?

**Ellen Foley :** Environ 7500 personnes dans la province éprouvent une certaine forme de troubles de l'alimentation ou sont à risque d'avoir un trouble de l'alimentation. Ce nombre est probablement beaucoup plus élevé en raison du nombre de personnes qui souffrent en silence. De 10 à 15% des adolescents (entre 13 et 22 ans) sont touchés par les troubles alimentaires. Le taux de mortalité peut aller jusqu'à 20% s'ils ne sont pas traités rapidement. Les taux de troubles alimentaires dans la province sont plus élevés que Î.-P.-É., N.-B., MB, SK, AB, BC et sont équivalents aux taux de ON, QC, et NS. Les troubles alimentaires existent dans toutes les catégories d'âge, tous les groupes raciaux et toutes les ethnicités. On ne peut pas identifier une personne vivant avec un trouble alimentaire simplement en le regardant. Le nombre d'hommes souffrant de troubles alimentaires a augmenté de façon significative.

**Le Gaboteur :** Avez-vous remarqué une augmentation ou une diminution de la prévalence de ces maladies?

**Ellen Foley :** La Fondation troubles de l'alimentation de TNL a discerné une augmentation significative d'appels, de courriels et de visites à notre bureau depuis notre début en 2006. La Fondation reçoit chaque jour des centaines d'appels émanant de personnes affectées, de leurs familles et de leurs amis. Nous croyons que notre présence et notre prise de conscience accrue dans les communautés de la province ont amélioré l'accès au soutien et l'assistance. Généralement, les personnes qui nous contactent recherchent des informations sur les mesures qu'ils devraient prendre s'ils sont préoccupés par leur propre santé ou la santé de leur proche. Notre objectif primordial est de fournir un soutien et une assistance afin de nous assurer qu'ils bénéficient des services médicaux appropriés et du traitement nécessaire ainsi que des ressources éducatives. L'éducation est un domaine clé, surtout pour les familles. C'est ainsi qu'ils peuvent comprendre pourquoi une personne est atteinte de cette maladie. (S'il vous plaît, notez : nous utilisons le terme «les familles» dans le sens le plus large possible. La famille est définie comme toute personne qui aime ou soutient quelqu'un avec un trouble de l'alimentation. Cela peut être un ami, un enseignant, un collègue ou membre de la famille proche).

**Le Gaboteur :** Quels professionnels de la santé constitueront l'équipe de soutien d'une personne affectée par un trouble alimentaire?

**Ellen Foley :** Une fois que vous avez discuté de vos préoccupations avec votre médecin de famille, celui-ci sera probablement capable de mettre en place un plan de relance pour vous dans votre communauté. Il y a plusieurs professionnels de la santé formés dans le domaine des troubles alimentaires partout à Terre-Neuve-et-Labrador. Souvent, une équipe interdisciplinaire de diététiciens, psychologues, infirmières et travailleurs sociaux travailleront ensemble pour l'éventuel rétablissement de la personne affectée. Il y a aussi deux programmes de traitement provinciaux à TNL.

**Le Gaboteur :** Alors, quels sont les programmes de traitement qui existent dans la province?

**Ellen Foley :** Il y a deux programmes provinciaux pour le traitement des troubles alimentaires à Terre-Neuve-et-Labrador. Un médecin peut référer une personne pour ces programmes. Il y a le Programme Janeway Médecine pour Adolescents : il vise les enfants et les adolescents âgés de moins de 18 ans. Il s'agit d'une clinique externe pour les clients en milieu hospitalier, avec une équipe multidisciplinaire complète, dont notamment médecins, psychologues, travailleurs sociaux, diététistes et une infirmière praticienne. La clinique offre également de magnifiques programmes de soutien pour les familles et les groupes. Pour les plus de 18 ans, il y a le Centre Renata Elizabeth Withers for HOPE, qui se situe sur 35 Chemin Major's à St. Jean de TNL. Le programme HOPE (Programme de l'Espoir) offre traitement et soutien aux patients et aux familles avec une approche holistique. Il dispose d'une équipe interdisciplinaire complète et offre des programmes individuels approfondis et de groupe. Les principaux objectifs visés par le traitement du programme ESPOIR sont le développement d'un mode de vie sain, l'amélioration de la relation avec la nourriture, l'exploration de stratégies d'adaptation, la création/amélioration des relations interpersonnelles, l'amélioration de l'image de soi et du corps et la facilitation de la communication efficace entre les patients et leurs proches.

**Le Gaboteur :** Quels programmes ou services sont offerts par l'EDFNL?

**Ellen Foley :** La Fondation offre de nombreux programmes et services pour les familles, les individus et les communautés à travers TNL. EDFNL est le seul groupe de leadership établi pour accroître la visibilité des troubles alimentaires à TNL. Pour plus d'information sur nos programmes et nos services vous pouvez visiter notre site Web ([www.edfnl.ca](http://www.edfnl.ca)). Nous offrons les programmes et services suivants : soutien des familles, sessions mensuelles pour les familles, «Parlons manger» (programme d'éducation), programme de consultation de la famille (programme communautaire), présentations au Centre de ressources et programme de prêt et de bourse Renata Elizabeth Withers (subventions de recherche), sensibilisation et collectes de fonds, programme de reconnaissance, et enfin l'infobulletin «Le Papillon» (Butterfly). La Fondation des troubles de l'alimentation de TNL est financée et soutenue grâce à l'appui généreux de bienfaiteurs et de bénévoles partout dans la province. Afin de poursuivre et d'élargir nos programmes, nous avons 3 collectes de fonds chaque année. La Marche pour l'Espoir a lieu chaque année dans plusieurs communautés partout dans la province. Si vous ou quelqu'un dans votre communauté souhaite accueillir La Marche dans votre communauté, nous aimerions vous entendre. Cette année, La Marche pour l'Espoir à St. Jean de TNL se déroulera le 26 août 2012. Nous organisons également un concert ESPOIR le 14 octobre, et le Tournoi de golf Renata le 20 septembre. Pour plus d'informations sur ces événements vous pouvez nous contacter sur [www.edfnl.ca](http://www.edfnl.ca).



À GAUCHE, ELLEN FOLEY, DIRECTRICE GÉNÉRALE DE LA FONDATION DES TROUBLES ALIMENTAIRES DE TNL ACCOMPAGNÉE D'UN MEMBRE DE L'ASSOCIATION (MADAME PATRICIA).

Fédération des francophones  
de Terre-Neuve et du Labrador

## Capsule Santé

### VIE SAINE - LES ALIMENTS CUITS AU BARBECUE.

La saison du barbecue est commencée et Santé Canada tient à rappeler aux Canadiens les mesures à prendre pour éviter les maladies d'origine alimentaire causées par des bactéries comme E. coli Salmonella et Campylobacter.

Consommer de la viande et d'autres aliments qui ne sont pas suffisamment cuits et qui ont été en contact avec de la viande crue peut causer des maladies d'origine alimentaire. Les symptômes peuvent être de graves crampes d'estomac, des vomissements, de la fièvre et de la diarrhée. Les maladies d'origine alimentaire peuvent être évitées si on adopte de bonnes pratiques de manipulation et de cuisson de la viande crue.

#### Conservation

La viande crue doit toujours être conservée dans un réfrigérateur ou dans une glacière à 4°C (40°F) ou moins. Si vous utilisez une glacière, gardez-la froide en y déposant de la glace et en la plaçant loin de la lumière directe du soleil. Évitez aussi de l'ouvrir trop souvent. Assurez-vous que les produits de viande sont emballés dans des récipients hermétiquement fermés afin que leur jus n'entre pas en contact avec d'autres aliments en raison du risque de contamination croisée.

#### Nettoyage

Lavez-vous les mains soigneusement avec de l'eau chaude savonneuse avant de manipuler de la viande crue et après l'avoir fait. Lavez aussi à fond les autres ustensiles, comme les planches à découper, les comptoirs et les couteaux. Ainsi, vous diminuerez les risques de contamination croisée et vous préviendrez la propagation des bactéries responsables de maladies d'origine alimentaire.

#### Cuisson sur le grill

La couleur de la viande n'est pas un indicateur fiable pour savoir si celle-ci peut être consommée en toute sécurité. La viande peut brunir avant que toutes les bactéries soient tuées. Afin de bien vous en assurer, utilisez donc un thermomètre numérique pour aliments. Pour vérifier la température de la viande cuite sur le barbecue, retirez-la du grill et insérez le thermomètre dans la partie la plus épaisse de la viande. Si vous faites cuire un hamburger au bœuf, retirez la boulette du grill et insérez le thermomètre dans le côté, jusqu'au milieu de la boulette. Si vous faites cuire plus d'une boulette ou plus d'un morceau de viande, assurez-vous de vérifier la température de chaque morceau. Utilisez des ustensiles et des assiettes propres lorsque vous retirez la viande cuite du grill. N'oubliez pas de laver le thermomètre à l'eau chaude savonneuse entre chaque utilisation. Rappelez-vous de toujours maintenir au chaud les aliments chauds jusqu'à ce que vous soyez prêt à les servir.

Respectez toujours les températures internes suivantes pour vous assurer que les aliments que vous faites cuire sont propres à la consommation.

#### Bœuf, veau et agneau (morceaux ou pièces entières)

- Mi saignant 63°C (145°F)
- À point 71°C (160°F)
- Bien cuit 77°C (170°F)

#### Porc

71°C (160°F)

#### Volaille (p. ex. poulet, dinde, canard)

- Morceaux 74°C (165°F)
- Pièces entières 85°C (185°F)

#### Viande hachée et mélanges de viandes

(p. ex. hamburgers, saucisses, boulettes, pain de viande, ragoûts)

- Bœuf, veau, agneau et porc 71°C (160°F)
- Volaille 74°C (165°F)

Plats à base d'œufs 74°C (165°F)

Autres (p. ex. hot dogs, farce, restants) 74°C (165°F)

Il y aurait environ 11 millions de cas de maladies d'origine alimentaire par année au Canada. De nombreux cas pourraient être évités si l'on adoptait des pratiques de manipulation et de préparation adéquates.

- Par l'Agence de la santé publique du Canada



Réseau santé en français  
Terre-Neuve-et-Labrador  
Pour une communauté en santé