

## NOTRE SANTÉ À TERRE-NEUVE ET LABRADOR.



### Trouble de l'alimentation : la maladie aux multiples visages.

-Debbie Miller

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

Cet article apporte une définition sur les troubles de l'alimentation. Ellen Foley, directrice générale de la Fondation des Troubles Alimentaires de TNL m'a récemment accordé un entretien sur ce sujet.

**Le Gaboteur :** Avant toutes choses pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

**Ellen Foley :** Travailler avec la Fondation troubles de l'alimentation a été une expérience très excitante et m'a ouvert les yeux. Lorsque j'ai intégré ce poste je n'avais jamais vraiment compris combien de personnes sont touchées par les troubles alimentaires dans la province. Cette maladie affecte beaucoup trop de gens et pas seulement les clients individuels, mais les familles et les amis qui soutiennent leurs proches. Je dis souvent aux gens que je rencontre : « Il est effrayant et inquiétant de savoir combien de personnes souffrent de cette maladie dans notre province. » J'utilise souvent des phrases clés telles que : « Vous connaissez quelqu'un... ou les visages des troubles de l'alimentation. » J'utilise ces termes parce que même si vous ne pouvez pas être au courant, vous êtes probablement en contact avec quelqu'un de votre famille, un ami ou une personne d'un cercle communautaire qui est affecté d'un trouble de l'alimentation. Il n'est plus acceptable de contourner le sujet des troubles de l'alimentation. Les troubles de l'alimentation ont de nombreux visages et peuvent affecter tous les âges, tous les sexes et toutes les catégories sociales. Nous avons tous la responsabilité de nous instruire, d'agir et de briser le silence à propos de cette maladie. À la Fondation, nous mettons l'accent sur la rupture du silence et la nécessité de dissiper les mythes qui sont associés aux nombreux visages que peuvent prendre les troubles de l'alimentation. L'éducation et la sensibilisation sont deux principaux facteurs de prévention de cette maladie et c'est toujours bien de commencer au point de départ !

**Le Gaboteur :** Quel est la mission de l'EDFNL ?

**Ellen Foley :** La Fondation troubles de l'alimentation de Terre-Neuve-et-Labrador (EDFNL) est un groupe de défense de leadership dédié à la promotion de la recherche et à la fourniture de services publics de soutien et d'information sur les questions liées aux troubles alimentaires, y compris des informations sur les services de traitement disponibles pour les individus et les familles qui éprouvent des troubles de l'alimentation.

**Le Gaboteur :** Quels sont vos objectifs ?

**Ellen Foley :** Soutenir les personnes souffrant de troubles de l'alimentation en agissant comme un centre de ressources et une porte d'entrée pour un trajet de traitement ciblé et coordonné. Promouvoir une image corporelle saine et l'estime de soi par le biais de l'éducation du public et des programmes de sensibilisation. La défense et la promotion aux différents niveaux gouvernementaux de santé et de la communauté pour assurer la participation et l'implication dans le processus de décision qui affectent les politiques de traitements pour les troubles alimentaires. L'éducation des individus, des professionnels, du gouvernement et des familles par la distribution de matériaux, une ligne d'information, des programmes réguliers de sensibilisation et un site web informatif. Finalement, promouvoir et soutenir la recherche et les services médicaux.

**Le Gaboteur :** Commençons par une définition d'un trouble alimentaire... Qu'est-ce qu'un trouble de l'alimentation ?

**Ellen Foley :** C'est un phénomène complexe, caractérisé par une peur intense de prendre du poids, des sentiments d'inefficacité et de faible estime de soi. Les troubles de l'alimentation sont des troubles de santé graves avec des séquelles émotionnelles, psychologiques, des difficultés sociales ainsi que des complications physiques.

**Le Gaboteur :** Quelles différences existent entre l'anorexie et la boulimie ?

**Ellen Foley :** L'anorexie est une trouble « auto-faim », où l'individu ignore la faim, limite les quantités et les types d'aliments consommés à un tel point que la famine est une possibilité très réelle – ainsi que la mort. La boulimie est une frénésie de purge, où la personne qui connaît la boulimie consomme (se bourre) d'énormes quantités de nourriture, parfois des milliers de calories en une seule fois et ensuite se débarrasse de la nourriture (purges) par des vomissements, un usage excessif de laxatifs, ou d'autres moyens. Ce cycle de purge excessive peut être très dangereux pour la santé physique et mentale d'une personne.

**Le Gaboteur :** Existe-t-il d'autres troubles alimentaires ?

**Ellen Foley :** Oui. EDNOS (Eating Disorder Not Otherwise Specified / Trouble Alimentaire Non Spécifié). EDNOS peut refléter une gamme de comportements alimentaires désordonnés. Les manifestations de ces troubles sont toujours graves et l'intervention est souvent nécessaire. Généralement, les symptômes peuvent inclure certaines mais pas toutes les caractéristiques d'un trouble de l'alimentation tel que l'anorexie ou la boulimie. Les personnes qui en sont atteintes purgent de façon irrégulière, par exemple dans les moments de stress.

**Le Gaboteur :** Comment pouvons-nous identifier une personne affectée par un trouble alimentaire ?

**Ellen Foley :** Il y a plusieurs indicateurs, dont une perte de poids (très mince), de l'exercice excessif, la crainte de prendre du poids, refuser de manger avec la famille ou les amis, être obsédé par la nourriture, l'isolement de sa famille et de ses amis, être préoccupé par l'apparence physique, changement de personnalité, dépression, anxiété, tristesse, manger en secret, cacher de la nourriture, absence à l'école ou au travail, augmentation de la fréquence à la salle de bain, résultat d'intimidation et isolement.

**Le Gaboteur :** Quelles sont les causes d'un trouble alimentaire ?

**Ellen Foley :** Il est important de noter que tous ces facteurs peuvent causer des troubles de l'alimentation – il est important de consulter un professionnel de la santé si vous pensez que vous éprouvez des symptômes d'un trouble alimentaire. Les symptômes peuvent être biologiques (des facteurs génétiques), l'estime de soi et une image corporelle négative, l'incapacité de faire face aux émotions, l'influence sociale et les médias (pour être heureux, il faut être mince), le harcèlement (commentaires, taquineries et intimidation sur la taille du corps et l'apparence physique), l'abus sexuel et physique, le perfectionnisme (élèves très performants), les activités et les sports où la performance et le succès sont basés sur la taille du corps et de la forme physique du corps (ballet, gymnastique, théâtre, mannequin) et les problèmes familiaux.

**Le Gaboteur :** Quelles complications irréversibles peuvent être engendrées par un trouble alimentaire ?

**Ellen Foley :** Les séquelles peuvent inclure la carie dentaire sévère et des complications de la santé buccale, le rétrécissement du cerveau (atrophie), l'amincissement des os (ostéoporose) et la cardiomyopathie (faiblesse et élargissement du cœur).

**Le Gaboteur :** Quel est le pronostic actuel des troubles alimentaires ?

**Ellen Foley :** Note importante : toutes ces données permettront d'améliorer la sensibilisation, la prévention, le dépistage précoce et le traitement. 45 à 50 % subiront une amélioration de leur santé, de bons résultats, 25 à 30 % visiteront souvent des hôpitaux et auront des complications irréversibles, chroniques et fluctuantes, 25 % subiront des complications très graves et jusqu'à 20 % mourront de complications irréversibles. Les troubles alimentaires correspondent au taux de mortalité le plus élevé parmi toutes les maladies mentales.

**Le Gaboteur :** Qui semble le plus susceptible de développer ces troubles ?

**Ellen Foley :** Les adolescentes (13 – 25 ans) sont à risque ; cependant, les troubles alimentaires affectent également les garçons et les hommes de tous âges. Les troubles de l'alimentation peuvent aussi affecter les hommes et les femmes à l'âge adulte. Il y a de nombreux facteurs susceptibles de développer un trouble de l'alimentation chez un adulte. Les déclencheurs pourraient inclure une relation nébuleuse, le chômage, un décès, ou l'image du corps idéal induite par la société.

HOPE ALWAYS

EATING DISORDER FOUNDATION OF NEWFOUNDLAND AND LABRADOR  
www.edfnl.ca



Fédération des francophones  
de Terre-Neuve et du Labrador

## Capsule Santé

### Vie saine - Santé en voyage

Il n'y a rien de mieux que de partir en vacances pour se détendre et s'évader du stress de la vie quotidienne ; mais pour rester en bonne santé et revenir en pleine forme, il y a des précautions à prendre tout au long du voyage.

#### Conseils généraux à l'intention des voyageurs

Si vous voyagez à l'étranger, il se peut que vous vous rendiez dans des pays où certaines conditions naturelles ou artificielles, très différentes de celles qui prévalent au Canada, mettent en péril votre santé et votre sécurité. Les normes d'hygiène peuvent être différentes ; l'eau et les aliments peuvent être contaminés ; le climat et le milieu peuvent être propices à la propagation d'agents pathogènes qui n'existent pas au Canada.

Quelques précautions, un peu de planification et savoir que voyager à l'étranger n'est pas sans dangers peuvent faire toute la différence entre un voyage agréable, sans difficultés, et une expérience déplaisante. Il vous appartient de veiller sur votre santé et votre sécurité, de vous protéger et d'éviter les accidents ; et ceci, tant avant le départ que durant le voyage. Si, à votre retour au Canada, vous êtes malade ou si vous ne vous sentez pas bien, vous devriez consulter votre médecin. Sans attendre qu'il vous le demande, informez-le du lieu de votre récent voyage ou séjour à l'étranger.

Vous pouvez obtenir des renseignements par pays. Ils sont offerts par le ministère des Affaires étrangères et du Commerce international (MAECI) et comportent des conseils de santé élaborés par la Direction générale de la santé de la population et de la santé publique de Santé Canada.

Des renseignements concernant la sécurité et la protection durant le voyage sont offerts par le programme Assistance aux voyageurs ainsi que par le MAECI (1 800 267-6788) ou encore par le biais d'un service d'information par télécopieur (1-800-575-2500).

#### Cliniques santé-voyage

Si vous prévoyez un voyage à l'étranger, vous devriez consulter une clinique santé-voyage afin de connaître les précautions à prendre dans ce pays pour préserver votre santé.

Par l'évaluation des risques personnels encourus, les cliniques santé-voyage peuvent vous indiquer les précautions à prendre avant votre départ pour éviter les maladies. Chaque voyageur étant unique et présentant des risques différents, il est très important que chacun fasse évaluer ses risques personnels. Vous devriez consulter une clinique santé-voyage six à huit semaines avant votre départ, car certains vaccins ne deviennent actifs qu'après plusieurs semaines et peuvent nécessiter plus d'une administration.

Lors de votre visite à la clinique santé-voyage, il est recommandé de fournir les renseignements suivants :

- vos projets de voyage
- vos antécédents médicaux
- les documents attestant de vos immunisations précédentes (si possible)

#### Programmes d'inspection

Afin de prévenir l'introduction, la transmission ou la propagation de maladies transmissibles au Canada, Santé Canada a mis en œuvre des programmes d'inspection volontaire de la conformité dans les installations de transport de voyageurs nationaux et internationaux au Canada. Une équipe d'inspecteurs en hygiène du milieu, répartis dans l'ensemble du Canada, procède à des inspections sanitaires à bord des moyens de transport de passagers nationaux et internationaux – comme les navires de croisière, les transbordeurs et les trains – ainsi que pour les cuisines de l'air.

Santé Canada, par l'intermédiaire du Bureau de la santé publique (BSP), assume les activités suivantes :

- Inspection des denrées alimentaires, de l'eau et des conditions générales d'hygiène à bord des navires de croisière internationaux et interprovinciaux, des transbordeurs à passagers, des trains et des services auxiliaires (cuisines de l'air, gares ferroviaires, etc.), dans les installations aéroportuaires et dans les installations fédérales desservant le public.

- Inspection des navires internationaux pour prévenir l'introduction de maladies transmissibles au Canada.

- Des rapports d'enquête et des services consultatifs en vue de prévenir et d'endiguer des maladies gastro-intestinales, à la demande de l'industrie ou en raison de taux d'incidence élevés observés lors de campagnes de surveillance.

- De l'information générale et des renseignements sur les pratiques de salubrité du milieu et de santé publique sont communiqués aux entreprises engagées dans l'approvisionnement en nourriture et en eau potable, afin d'assurer une connaissance suffisante des pratiques sécuritaires.



- Par l'Agence de la santé publique du Canada



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