

Lignes directrices pour le personnel scolaire

Aider l'élève qui pourrait avoir un trouble alimentaire

L'alimentation perturbée est courante chez les jeunes. En effet, 49 % des jeunes de la 7^e à la 12^e année disent avoir sauté des repas pour des raisons liées à la santé ou au poids (SCDSEO – Rapport sur la santé mentale et le bien-être, 2023). Or, ce comportement peut passer inaperçu pendant plusieurs années, ce qui accroît le risque de trouble alimentaire. Les écoles sont souvent le premier endroit où l'on constate un comportement préoccupant.

Plus il s'écoule de temps avant que l'alimentation perturbée soit détectée, plus grand est le risque qu'elle mène à un trouble alimentaire (p. ex., anorexie ou boulimie) et plus long sera le rétablissement. La détection précoce des symptômes de l'alimentation perturbée et l'accès aux traitements sont essentiels à l'obtention de résultats positifs. Les troubles alimentaires sont des maladies mentales graves qui mettent la vie en danger et dont les symptômes se manifestent sur le plan physique et psychologique.

L'alimentation perturbée et les troubles alimentaires peuvent toucher les personnes de tous les genres et de toutes les tailles, ethnicités et orientations sexuelles. Il se peut que l'élève ou sa famille ne soient pas conscients du problème ou n'acceptent pas de recevoir de l'aide. Le déni est un symptôme courant des troubles alimentaires.

Signes et symptômes d'une alimentation perturbée

Plus les symptômes sont nombreux, plus le risque est grand :

- Perte de conscience, étourdissements, manque d'énergie.
- Augmentation ou diminution du poids – l'alimentation perturbée et les troubles alimentaires peuvent se manifester chez les personnes de toute taille.
- Préoccupations à l'égard du corps ou du poids.
- Difficulté à se concentrer, trous de mémoire et diminution des capacités cognitives.
- Sautes d'humeur, repli sur soi, tendance à garder le silence, tristesse, irritabilité.
- Dépression, anxiété, isolement social et solitude.
- Rituels alimentaires inhabituels ou modification des habitudes alimentaires.
- Consommation excessive d'eau ou d'autres boissons.
- Visites fréquentes aux toilettes.
- Séances d'exercice excessives.
- Absentéisme.
- Perfectionnisme (p. ex., à l'égard des devoirs, des activités parascolaires, de l'identité de soi).
- Tendance à sauter des repas ou refus de manger avec d'autres personnes.

PASSEZ À L'ACTION!

**Si vous observez
des signes ou des
symptômes
préoccupants,
consultez
l'équipe
d'orientation ou
la direction de
l'école.**



Parler à l'élève qui montre des signes ou des symptômes d'une alimentation perturbée

Cette discussion ne vise PAS à poser un diagnostic, mais plutôt :

- À écouter, à dire à l'élève que vous vous préoccuez de sa santé et de son bien-être et à comprendre son point de vue.
- À témoigner à l'élève votre bienveillance et votre compassion, sans porter de jugement.
- À encourager l'élève à demander le soutien de ses parents ou tuteurs.
- À insister sur l'importance d'obtenir des soins médicaux dès que possible.
- À vous abstenir de commenter la perte de poids ou l'apparence de l'élève.

Discutez avec les parents ou tuteurs de la situation de l'élève afin de :

- Leur faire part de vos préoccupations au sujet de la santé et du bien-être de leur enfant.
- Les aider à obtenir les soins médicaux et les ressources nécessaires pour aider leur enfant.

Dites aux parents que vous pensez que l'alimentation de l'élève est perturbée en précisant que plus le traitement commence tôt, meilleures sont les chances de rétablissement.



Prochaines étapes

Encouragez l'élève à consulter les ressources suivantes :

- Direction de l'école ou équipe d'orientation - peuvent aider l'élève à trouver des ressources et faire des renvois.
- Médecin de famille de l'élève ou médecin, infirmière praticienne ou infirmier praticien dans la communauté.
- Site Web du NEDIC – on y trouve des conseils et des suggestions sur la façon de soutenir les élèves qui suivent un traitement.

Ressources

- ANEB – Anorexie et boulimie Québec
- National Eating Disorder Information Centre (NEDIC)
- Association boulimie-anorexie (BANA Sud-Ouest de l'Ontario)
- Eating Disorders Ontario (formation, traitement et prévention)
- Survol de la prévention de l'alimentation chaotique : Comment les écoles peuvent-elles aider?