

TROUBLES DU COMPOTEMENT ALIMENTAIRE

GUIDE DE PREMIERS SOINS

Qu'est-ce qu'un trouble du comportement alimentaire ?

Une personne souffre d'un trouble du comportement alimentaire (TCA) lorsque son rapport à la nourriture, au poids ou à l'apparence entraîne des perturbations importantes. Chez les individus qui souffrent de TCA, ces perturbations concernent notamment l'alimentation et les activités physiques, et ont un retentissement sur le quotidien et les relations. Parmi les habitudes alimentaires et les activités physiques des personnes qui souffrent de TCA figurent : régimes, jeûnes, exercices physiques excessifs, consommation de pilules amaigrissantes, de diurétique ou de laxatifs, vomissements ou crises de boulimie (consommation dans un laps de temps très court d'une quantité importante de nourriture s'accompagnant d'une sensation de perte de contrôle)

Les TCA ne se limitent pas uniquement à la nourriture ou au poids. Ils ne résument pas non plus à une recherche de maîtrise de soi ou à de la fierté liée à l'apparence physique. Les TCA sont graves et peuvent être mortels. Ces troubles engendrent des perturbations sévères dans les habitudes alimentaires et les activités physiques en raison de distorsions au niveau des pensées et des émotions - en particulier celles liées à l'apparence et à la confiance en soi. Ils peuvent affecter tout le monde indépendamment du genre, de l'âge, de la culture ou du statut socio-économique. L'apparence et le poids des personnes qui souffrent de TCA varient de la maigreur au surpoids, sans exclure un poids moyen.

Il existe principalement trois types de TCA : l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie. Si la personne que vous cherchez à aider est extrêmement maigre et utilise des stratégies extrêmes de perte de poids, il se pourrait qu'elle souffre d'anorexie. Une personne qui a des crises de boulimies accompagnées de stratégies extrêmes pour perdre du poids pourrait souffrir de boulimie. En général, une personne souffrant d'anorexie est excessivement maigre, tandis qu'une personne qui souffre de boulimie peut être mince, en surpoids, ou avoir un poids sain. Une personne qui consomme régulièrement dans un court laps de temps de grandes quantités de nourriture accompagnée d'une sensation de perte de contrôle mais qui n'utilise pas de stratégies compensatoires pourrait souffrir d'hyperphagie. Les personnes qui souffrent d'hyperphagie ont en règle générale un poids sain ou sont en surpoids.

Comment savoir si quelqu'un a un TCA ?

Il est possible que vous ne soyez pas en mesure de dire si quelqu'un souffre d'un TCA en vous basant uniquement sur son apparence. Il est donc primordiale de connaître les signes d'alertes qui peuvent être comportementaux, psychologiques, ou physiques.

TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

GUIDE DE PREMIERS SOINS

Signaux d'alerte du développement d'un TCA

Signaux d'alerte comportementaux

- Régimes amaigrissants (par exemple : jeûne, calcul des calories, évitement de certains types d'aliments)
- Signes de crises de boulimie (par exemple : disparition ou accumulation de nourriture)
- Signes de vomissements ou d'utilisation de laxatifs (par exemple : déplacements aux toilettes durant le repas ou juste après)
- Activité physique excessive, obsessionnelle et ritualisée (par exemple : pratique du sport malgré une blessure ou des intempéries, réalisation d'un certain nombre d'exercices ou sentiment de malaise si quelque chose empêche de faire du sport)
- Modification des préférences alimentaires (par exemple : refus de manger certains aliments « gras » ou « mauvais », suppression de certaines catégories d'aliments tels que la viande ou les produits laitiers, ne plus aimer certains aliments auparavant appréciés, développer un intérêt soudain pour la « nourriture saine », boire au lieu de manger)
- Instauration d'habitudes strictes dans la sélection, la préparation et la dégustation des aliments (par exemple : couper les aliments en petits morceaux ou manger très lentement)
- Éviter de manger, en particulier dans des situations d'interactions sociales (par exemple : éviter le repas en prétextant avoir déjà mangé ou d'être allergique/intolérant(e) à certains aliments)
- Mensonge au sujet de la quantité ou du type d'aliments consommés dans la journée ou évitement des questions en lien avec le poids et les repas
- Comportements focalisés sur l'alimentation (par exemple : organiser des repas, acheter, cuisiner des aliments et préparer des repas pour les autres sans manger ; intérêt particulier pour les livres de cuisine, les recettes et la nutrition)
- Comportements focalisés sur l'apparence et le poids (par exemple : intérêt pour les sites Internet, livres ou magazines traitant de la perte de poids, ou intérêt pour les photos de personnes minces)
- Mise en place de comportements répétitifs ou obsessionnels par rapport à l'apparence ou au poids (par exemple : vérifier le tour de taille ou le diamètre des poignets, se peser régulièrement, se regarder fréquemment dans un miroir)
- Retrait social ou évitement d'activités appréciées auparavant

Signaux d'alerte physiques

- Perte de poids ou variations au niveau du poids
- Sensibilité au froid ou sentiment d'avoir froid la plupart du temps même lorsqu'il fait chaud
- Perturbations ou arrêt des menstruations (règles)
- Gonflements au niveau des joues ou de la bouche, érafllements ou corne sur les articulations des doigts, dents abîmés à cause des vomissements
- Évanouissements

Signaux d'alerte psychologiques

- Préoccupations envers la nourriture, l'apparence ou le poids
- Très grande insatisfaction corporelle
- Distorsion de l'image du corps (par exemple : se plaindre d'être/de se sentir/de paraître gros(se) alors que le poids est dans la moyenne voire en dessous)
- Sensibilité aux commentaires ou aux critiques à propos de l'exercice physique, de la nourriture, de l'apparence ou du poids
- Anxiété élevée à l'approche des heures de repas
- Dépression, anxiété ou irritabilité
- Faible estime de soi (par exemple : opinion négative de soi, sentiment de honte, de culpabilité ou de dégoût envers soi)
- Pensées rigides et dichotomiques en « noir » et « blanc » (par exemple : catégoriser les aliments comme « bon » ou « mauvais »)

Les premiers signes peuvent être difficiles à détecter puisque la personne peut :

- Se sentir honteuse, coupable ou être en situation de détresse à cause de ses attitudes envers la nourriture et le sport et peut par conséquent cacher ses attitudes et comportements
- Essayer activement de cacher ses habitudes alimentaires et activités physiques excessives
- Nier avoir un problème
- Trouver difficile de demander de l'aide à sa famille ou ses ami(e)s

Quels sont les risques associés aux TCA?

Les TCA peuvent s'accompagner de nombreuses perturbations sur le plan physique et psychologique. Bien qu'une perte de poids rapide, ou le fait d'être très en sous-poids soient reconnus comme pouvant engendrer ces troubles, ils peuvent apparaître aussi chez des individus qui ont un poids moyen. Les TCA peuvent engendrer de graves problèmes de santé tels que : des dysfonctionnements cérébraux, une dénutrition, et des insuffisances rénales ou cardiaques. Ces problèmes de santé peuvent entraîner des pertes de connaissance ou la mort. Les dysfonctionnements cardiaques ou la mort peuvent survenir autant avec l'anorexie que la boulimie. Il est également fréquent que les TCA s'associent à un risque suicidaire accru ou à d'autres troubles mentaux tels que la dépression.

Nécessité d'intervenir rapidement

Puisque les TCA sont des maladies mentales très complexes, il est primordial que les personnes qui en souffrent bénéficient d'un suivi professionnel. Plus les premiers symptômes (perturbations dans les habitudes alimentaires et les activités physiques) sont pris en charge rapidement plus il sera facile de surmonter les difficultés. Un délai important entre l'apparition des premiers symptômes et la prise en charge thérapeutique peut à terme conduire à de sévères répercussions au niveau de la santé physique et mentale. Par conséquent, plus les soins sont apportés rapidement, plus le pronostic de guérison sera favorable. Ainsi, il est préférable de discuter de vos inquiétudes le plus tôt possible.

Faire le premier pas vers une personne qui pourrait souffrir d'un TCA

Votre premier objectif est de soutenir la personne afin qu'elle se sente suffisamment en sécurité pour chercher de l'aide ou trouver une personne de confiance avec qui parler librement (tel qu'un membre de la famille, un(e) ami(e), un(e) enseignant(e) ou un(e) collègue).

Avant d'évoquer vos inquiétudes, il est important de bien vous renseigner sur les TCA. Vous pouvez par exemple obtenir des informations dans des livres spécialisés, des articles, des brochures ou encore sur des sites Internet spécialisés (tels que ceux des associations de soutien aux patients et aux familles). Vous pouvez également contacter un professionnel de santé spécialisé dans ce domaine.

TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

GUIDE DE PREMIERS SOINS

Comment lui en parler ?

Avant de faire le premier pas il est important de vous organiser : choisissez un lieu intime, calme et confortable. Il faut éviter les situations pouvant rendre la personne vulnérable ou sur la défensive comme par exemple : si l'un(e) de vous deux est en colère, irritable, fatigué(e) ou frustré(e) ; si vous êtes en train de boire de l'alcool ou de manger ; si vous êtes dans un lieu où la nourriture est très présente.

Il est préférable d'approcher la personne seule ; si l'ensemble de la famille ou de nombreuses personnes sont présentes cela peut s'avérer déconcertant. Aussi, même avec une approche très diplomate et réfléchie, il est possible que la personne réagisse vivement ou négativement.

Que faire si je ne me sens pas à l'aise pour lui en parler ?

Il est totalement normal d'être mal à l'aise de parler à quelqu'un de ses difficultés alimentaires et/ou de ses comportements extrêmes de contrôle du poids. Il ne faut pas fuir la confrontation car cela pourrait aggraver la situation. Commencer à en discuter peut permettre à la personne d'être soulagée que quelqu'un reconnaisse ses difficultés et rassurée du fait que quelqu'un s'intéresse à sa situation.

Qu'est-ce que je peux dire ?

La manière d'évoquer le problème dépend beaucoup de l'âge et de l'intensité des difficultés éprouvées par votre interlocuteur. Dans un premier temps, il est préférable d'adopter une attitude empathique et de ne pas chercher à changer la situation ou la perception de l'individu. Il faut éviter les remarques négatives en adoptant une attitude respectueuse et empathique. Cela signifie qu'il ne faut pas blâmer ou chercher à déterminer les causes de ses difficultés. Il est possible que vous éprouviez des difficultés à ne pas réagir, surtout si vous n'êtes pas d'accord avec l'opinion de votre proche concernant son alimentation ou son activité physique. Il est très important d'essayer de rester calme.

Vous pouvez discuter de vos inquiétudes de manière ouverte et honnête. Il est préférable de ne pas incriminer votre interlocuteur et d'utiliser la première personne du singulier au lieu du tutoiement, par exemple, dire « je m'inquiète(e) pour toi » au lieu de « tu m'inquiète(s) ». Essayez également de ne pas vous focaliser uniquement sur le poids ou l'alimentation mais plutôt d'instaurer une discussion ouverte aux autres préoccupations de la personne qui peuvent donc concerner d'autres domaines que l'alimentation, le poids ou le sport.

Assurez-vous également d'avoir suffisamment de temps à consacrer à la personne pour

qu'elle puisse se livrer sur ses sentiments en la rassurant sur le fait qu'elle peut se confier en toute honnêteté.

Expliquez-lui que ses comportements peuvent nécessiter l'intervention d'un professionnel. Vous pouvez lui proposer de l'aider dans cette démarche mais soyez vigilant(e) à ne pas noyer la personne dans un flot d'informations et de suggestions.

Souvenez-vous que vous n'êtes pas obligé(e) d'avoir toutes les réponses. Il est normal de ne pas toujours savoir quoi répondre. Soyez simplement présent(e) pour la personne en lui faisant savoir que vous êtes inquiet(e) et disposé(e) à la soutenir. Rassurez-la sur le fait qu'elle est digne de votre attention et de votre affection, expliquez-lui également que vous souhaitez la voir heureuse et en bonne santé.

Ce qu'il faut éviter :

Pour rester soutenant(e), il est important d'éviter de faire ou de dire des choses qui pourraient rendre la personne honteuse ou lui donner un sentiment de culpabilité. Par exemple, vous devriez éviter :

- d'être critique
- de proposer des solutions simplistes pour vaincre ses difficultés telles que « tout ce que tu as à faire est de manger »
- de faire des généralités en employant des termes tels que « jamais » et « toujours » (comme par exemple « tu es toujours de mauvaise humeur » ou « tu ne fais jamais rien d'autre que du sport »)
- de dire ou de sous-entendre que ce que la personne fait est « dégoûtant », « stupide » ou « autodestructeur »
- de faire des promesses que vous ne pourrez pas tenir
- d'essayer de résoudre ses problèmes à sa place

Comment va-t-il/t-elle réagir ?

Votre proche peut réagir de diverses manières. Il/elle peut réagir positivement, par exemple, en acceptant d'écouter vos préoccupations, en reconnaissant qu'il/elle a des difficultés, ou encore en étant soulagé(e) que quelqu'un remarque ses difficultés. Il/elle peut réagir négativement, par exemple, en étant sur la défensive, en pleurant, en étant en colère/agressif(ve), en niant le problème ou encore en essayant de vous garantir qu'il/elle va bien. Il est également possible que la personne ait besoin de temps pour réfléchir à vos remarques et à vos préoccupations. Dans tous les cas, restez conscient(e) que vous ne pouvez pas résoudre le problème dès la première discussion. Aussi, même si la personne est en demande de conseils, elle ne suivra pas forcément vos conseils immédiatement.

Que faire si la personne réagit négativement ?

Certaines personnes peuvent réagir négativement parce qu'elles :

- ne sont pas prêtes à faire évoluer la situation
- ne savent pas comment commencer à changer sans remettre en question leurs stratégies pour faire face au quotidien
- ont des difficultés pour faire confiance aux autres
- vous trouvent intrusif(ve)/pensent que ce ne sont pas vos affaires/pensent que vous essayez de les forcer.
- ne perçoivent pas leurs habitudes alimentaires ou leurs comportements compensatoires (sport, utilisation de laxatifs etc) comme un problème

Si la personne réagit négativement, il ne faut surtout pas le prendre personnellement. Évitez d'argumenter, de rentrer en conflit ou d'exprimer votre déception ou votre étonnement. Il faut résister à la tentation d'exprimer votre colère ; cela pourrait aggraver la situation.

Ne soyez pas trop dur(e) dans vos propos. Essayez plutôt de reformuler vos inquiétudes. Rassurez la personne sur le fait que même si vous êtes en désaccord, vous êtes toujours disposé(e) à la soutenir et en reparler ultérieurement si elle le souhaite.

Obtenir l'aide d'un professionnel

Les TCA s'accompagnent de perturbations à long terme qui sont difficiles à guérir. Bien qu'il n'existe pas de solution simple et rapide, il existe des traitements efficaces. Ils impliquent de recevoir l'aide de plusieurs professionnels.

Vous devriez proposer à la personne de rechercher l'aide de professionnels. Il est préférable d'encourager la personne à chercher un professionnel spécialisé dans le traitement

TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

GUIDE DE PREMIERS SOINS

des TCA. Certains médecins généralistes ne reconnaissent pas toujours les TCA car ils ne sont pas spécifiquement formés pour les identifier et les traiter.

Si votre proche est très maigre, il est possible qu'il/elle ne soit pas en mesure de trouver un professionnel seul(e), et pourrait avoir besoin de votre appui pour l'aider dans cette démarche. La symptomatologie associée aux TCA peut perturber les capacités de raisonnement et rendre moins lucide.

Que faire si la personne ne veut pas d'aide ?

Certaines personnes souffrant d'un TCA peuvent refuser l'aide d'un professionnel, et ce pour plusieurs raisons :

- sentiments de honte par rapport à leurs habitudes alimentaires et activités physiques
- peur de prendre du poids ou de perdre le contrôle sur leur poids
- peur d'admettre qu'elles ne vont pas bien
- une conviction réelle que tout va bien
- elles pensent que leurs habitudes alimentaires et activités physiques sont bénéfiques (par exemple : contrôler son poids peut donner l'impression de se sentir mieux ou donner un sentiment de réussite)

Il est important de noter qu'une personne majeure a le droit de refuser un traitement, excepté dans certaines circonstances spécifiées par la loi (par exemple : s'il existe une menace vitale). Bien que vous puissiez être frustré(e) par ses comportements, il est très important de ne pas essayer de contraindre votre proche à changer d'avis ou de menacer de ne plus vous voir. A la place, vous pouvez valoriser ses centres d'intérêts qui ne sont pas liés à la nourriture ou à l'apparence physique. Reconnaissez les succès et les réussites et essayez de la considérer comme une personne normale plutôt que comme quelqu'un qui a un TCA. Vous ne pouvez pas forcer la personne à changer ses habitudes, ses comportements ou à chercher de l'aide, en revanche, vous pouvez la soutenir jusqu'à ce qu'elle se sente suffisamment en sécurité et à l'aise pour chercher des soins.

En attendant que la personne admette qu'un changement est nécessaire, n'abandonnez pas et continuez de la soutenir, de l'encourager et restez positif(ve). Continuez à lui suggérer qu'une aide est nécessaire tout en restant sensible aux peurs que ce processus peut engendrer. Si vous avez besoin d'informations, vous pouvez obtenir des conseils auprès d'associations spécialisées dans les TCA.

Situation d'urgence

Une personne n'a pas besoin d'être extrêmement maigre pour avoir besoin d'une aide médicale pour un TCA. Les symptômes qui indiquent des difficultés importantes ou la nécessité d'une aide médicale d'urgence concernent les situations où la personne :

- s'est blessé(e) volontairement ou accidentellement
- a des idées suicidaires
- a des pensées confuses et tient des propos insensés
- délire (fausses croyances) ou a des hallucinations (expérimente des choses qui ne sont pas réelles)
- est désorientée ; elle ignore la date, où elle se situe et qui elle est
- se fait vomir plusieurs fois par jours
- s'évanouit
- est trop faible pour marcher ou tombe
- souffre de spasmes musculaires douloureux
- se plaint de douleurs à la poitrine ou de difficultés à respirer
- a du sang dans les selles, l'urine ou le vomi
- a un indice de masse corporelle (IMC) inférieur à 16
- a des battements de cœur irréguliers ou très lent (inférieurs à 50 pulsations par minute)
- a froid ou la peau moite ce qui peut indiquer une température corporelle basse ou inférieure à 35°C

Comment continuer à être soutenant(e) ?

Offrez un soutien continu

Pour aider votre proche à se sentir en sécurité, rassurez-le sur le fait que vous n'allez pas prendre le contrôle de sa vie, mais plutôt l'aider à obtenir de l'aide. Expliquez-lui que même s'il existe des limites à ce que vous pouvez faire pour lui, vous allez continuer à essayer de l'aider et que vous serez là pour l'écouter si besoin. Suggérez-lui de s'entourer de personnes soutenantes.

Donner un espoir de guérison

Rassurez-le/la en lui expliquant que les personnes qui souffrent de TCA peuvent aller mieux et que les éventuels échecs passés ne signifient pas qu'il n'y aura pas d'amélioration dans l'avenir. Encouragez la personne à être fière des étapes positives qui ont pu être franchies tout en reconnaissant que ses habitudes alimentaires ou ses activités physiques sont un problème qui nécessitent une aide professionnelle.

A ne pas faire

Il est primordial de ne pas laisser la nourriture prendre l'ascendant sur votre relation. Essayez d'éviter les conflits ou les débats sur la nourriture. Ne donnez pas de conseils sur la perte de poids ou les activités physiques et n'encouragez pas l'idée selon laquelle l'apparence physique est primordiale pour être heureux(se) et pour réussir.

Essayez également de ne pas formuler de critiques positives ou négatives sur le poids ou l'apparence comme par exemple « tu es trop mince », « tu es très beau/belle » ou « c'est bien que tu aies pris du poids ». Si vous vous apercevez que la personne se rend sur des sites « pro-ana » ou « pro-mia » (sites Internet qui prônent les TCA) vous devriez l'encourager à ne plus visiter ce genre de sites qui valorisent des comportements destructeurs. Cependant, n'évoquez pas ces sites si la personne en ignore l'existence.

Trouble du Comportement Alimentaire chez les enfants et les adolescents

Si vous soupçonnez qu'un enfant ou un adolescent développe un TCA, vous pouvez appliquer les conseils donnés ci-dessus.

Les conséquences des TCA sur la santé physique sont beaucoup plus graves chez les enfants/adolescents que chez les adultes car l'alimentation et le sport peuvent perturber leur croissance. Un enfant n'a pas besoin de présenter tous les symptômes d'un TCA pour souffrir à long terme des conséquences négatives.

Il est important de ne pas considérer des symptômes de TCA comme « des processus normaux à l'adolescence ». Même si vous pensez que les symptômes ne sont pas graves, vous ne devriez pas attendre pour agir. Si ces symptômes ne sont pas soignés, ils peuvent rapidement évoluer vers des troubles sévères qui sont difficiles à guérir.

TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

GUIDE DE PREMIERS SOINS

Si vous êtes un parent inquiet pour votre enfant

Si vous soupçonnez que votre enfant est en train de développer un TCA, vous devriez observer ses comportements pour identifier les signaux d'alertes. Si vous avez peur d'être trop intrusif(ve), souvenez-vous que votre devoir est de veiller à sa sécurité et sa santé.

Demandez conseil auprès d'un professionnel ou d'un organisme spécialisé dans les TCA. Ne laissez pas les larmes, les cris ou le refus de votre enfant être des obstacles pour agir. Soyez prêt(e) à endosser la responsabilité de rechercher un professionnel pour aider votre enfant. Si votre enfant est mineur, vous pouvez légalement le faire consulter un médecin généraliste, un psychiatre, ou un tout autre professionnel indiqué.

Lorsque vous évoquerez avec votre enfant l'intervention d'un professionnel, il est important de lui rappeler à quel point vous l'aimez et que vos préoccupations découlent de cet amour. Il faut maintenir un environnement familial soutenant et attentionné. En d'autres termes, il vous faut exprimer votre amour et votre soutien à votre enfant même si ses comportements vous contrarient.

Souvenez-vous que le refus de s'alimenter, de chercher de l'aide ou de prendre du poids n'est pas un acte de rébellion mais plutôt une manifestation de peur et d'anxiété.

Soyez toujours clair et honnête avec votre

enfant à propos des tenants et des aboutissants du traitement et des soins que vous recherchez pour lui.

Ne laissez pas votre empathie encourager les symptômes de votre enfant. Par exemple, il faut éviter de laisser votre enfant être celui qui décide de l'heure et du lieu des repas ainsi que du menu de la famille car cela peut aggraver la situation. De plus, si les comportements de votre enfant viennent à le mettre lui ou à mettre autrui en danger, vous devez être prêt(e) à l'emmener dans un cadre sécurisé, tel qu'un hôpital.

Si lors d'une consultation, vous avez la sensation que le professionnel rencontré sous-estime les symptômes de votre enfant, ou ne diagnostique pas un TCA, n'hésitez pas à rechercher un second avis médical.

Si vous êtes un adulte inquiet pour un enfant

Si vous êtes un adulte qui suspecte qu'un enfant de votre entourage développe ou souffre d'un TCA, essayez d'en discuter avec un de ses parents, un membre de sa famille, ou une personne de confiance, avant d'en discuter directement avec l'enfant.

Si vous êtes mineur(e) et que vous êtes préoccupé(e) par un(e) ami(e)

Si vous êtes mineur(e) et que vous pensez qu'un(e) de vos ami(e)s pourrait développer un TCA, il y a certaines choses que vous pouvez faire. Si votre ami(e) cache ses comportements à sa famille ou à ses proches, encouragez votre ami(e) à leur en parler ou à trouver un adulte de confiance pour discuter de ce qui se passe. Cet adulte peut par exemple être un parent, un(e) enseignant(e), un(e) infirmier(e) scolaire, un médecin généraliste, un(e) psychologue ou un(e) nutritionniste.

Si votre ami(e) refuse d'en discuter, vous devriez en parler à un adulte de confiance même s'il/elle n'est pas d'accord. Souvenez-vous qu'un TCA est une maladie grave qui ne doit pas être cachée. Même si le fait d'en parler à un adulte peut contrarier votre ami(e), cela peut aussi lui sauver la vie. Si vous êtes inquiet(e) d'en discuter avec un proche de votre ami(e), vous pouvez en parler à vos parents ou vos proches pour avoir de l'aide. Si un adulte a été averti des difficultés (envers l'alimentation et les activités physiques) par vous ou votre ami(e) mais ne vous a pas aidé, essayez d'en parler avec un autre adulte de confiance ou avec un professionnel spécialisé dans le diagnostic et le traitement des TCA.

Objectifs de ce guide :

Ce guide est destiné au public pour aider à apporter des soins de premier secours aux personnes qui développent ou qui souffrent d'un TCA. Ces premiers secours doivent permettre d'accompagner la personne jusqu'à ce qu'elle soit suivie par un professionnel de santé.

Réalisation du guide

Ce guide présente les recommandations élaborées par un groupe d'experts constitué de patients, de proches, et de soignants d'Australie, d'Irlande, de Nouvelle Zélande, du Royaume-Uni, des Etats-Unis et du Canada, qui ont mené une réflexion sur l'aide à fournir à quelqu'un qui développe ou qui souffre d'un TCA. Pour plus de détails sur la méthodologie, référez-vous à : Hart, L. M., Jorm, A. F., Paxton, S. J., Kelly, C. M., & Kitchener, B. A. (2009). First aid for eating disorders. *Eating Disorders*, 17(5), 357-384.

Comment utiliser ce guide ?

Ce guide dispense des recommandations générales sur la manière d'aider une personne qui développe ou souffre d'un TCA. Cependant, chaque individu est unique, il est donc important d'adapter le soutien dispensé à la personne que vous avez face à vous. Ces recommandations ne seront donc pas forcément appropriées pour toutes les personnes qui ont des symptômes de TCA ou qui souffrent d'un TCA.

Ce guide a été réalisé dans le contexte des soins de premiers secours dans les pays Anglophones, puis traduit et adapté au contexte culturel français. Il peut ne pas être adapté à d'autres contextes culturels ou pour des pays avec un système de santé différent.

Bien que ce guide soit protégé par les lois de la propriété intellectuelle, il peut être reproduit gratuitement à des fins non lucratives en citant la référence.

Pour citer ce guide : Mental Health First Aid Australia Eating disorders: first aid guidelines. Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2008

Pour toute question, vous pouvez contacter Tiffany Melioli à l'adresse suivante : tiffany.melioli@gmail.com