

Aidons les enfants à aimer leur corps



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Les troubles alimentaires sont une grave maladie courante, mais heureusement, il y'a des choses que les parents peuvent faire pour rendre leurs enfants plus résistants contre les troubles de l'alimentation.

Introduction

Les troubles de l'alimentation, considérés actuellement comme la troisième maladie chronique par ordre d'importance chez les adolescentes, sont des problèmes émotionnels graves entraînant des conséquences fatales. Les comportements manifestés peuvent inclure la diète, les frénésies alimentaires, les vomissements provoqués délibérément, l'usage des pilules pour maigrir et des laxatifs, sont observés chez plus de 27 % des jeunes filles de 12 à 18 ans.

Les troubles de l'alimentation apparaissent chez les garçons pour bien des raisons différentes. Ils peuvent être provoqués par l'anxiété ou la dépression, ou encore refléter une perte de contrôle causée par une situation familiale, un traumatisme ou d'autres facteurs de stress. Les personnes qui ont ce genre de problème sont souvent perfectionnistes. Elles pourraient aussi avoir tendance aux comportements obsessionnels compulsifs. Une fois déclenchés, les troubles de l'alimentation peuvent se perpétuer en un cercle vicieux. La diète, les frénésies alimentaires et les purges pourraient aider certaines personnes à faire face aux problèmes et à avoir la sensation de reprendre contrôle sur leur vie, mais ce faisant, elles portent atteinte à leur santé physique, leur auto-estime et le sens de leur compétence et de leur contrôle.

Que peuvent faire les parents pour prévenir un trouble de l'alimentation?

On a souvent l'habitude de considérer les troubles de l'alimentation comme un problème affectant les adolescentes, mais il n'est jamais trop tôt pour commencer à aider votre enfant, pour qu'ils sachent qu'un corps en bonne santé est un corps de toute beauté.

- Vous, les parents, ou les adultes qui vous occupez du jeune, vous êtes un **MODÈLE DE RÔLE** important, quand il s'agit d'alimentation saine, d'exercice sain et d'autoacceptation. Les messages que vous envoyez concernant votre corps ou le corps des autres ont un impact sur les enfants et les adolescents qui vous entourent.
- Parlez à vos enfants des différences génétiques et des types corporels, ainsi que des préjugés.
- Soyez conscient de vos rêves et de vos objectifs pour vos enfants. Est-ce qu'ils mettent trop l'accent sur la beauté et la forme du corps?
- Renseignez-vous sur les dangers des diètes et discutez-en, ainsi que de l'importance de faire de l'exercice modéré et de manger une variété d'aliments lors d'au moins trois repas équilibrés par jour. Il ne faut pas

définir les aliments comme bons/sécuritaires/sans gras ou à teneur réduite en matières grasses, par comparaison avec les aliments mauvais/dangereux/qui font engraisser.

- Encouragez vos enfants à être actifs et à explorer ce dont leur corps est capable. Il ne faut pas limiter leur ingestion de calories, à moins que le médecin ne le recommande à cause d'un problème médical.
- Recommandez à vos enfants de ne pas se peser. Laissez ceci au médecin de famille. Le poids des enfants doit augmenter, car ils grandissent. Aidez votre enfant à comprendre les changements normaux se produisant à la puberté, ce qui inclut davantage de graisse corporelle chez les filles.
- Aidez les enfants à comprendre la manière dont la télévision, les magazines et autres médias d'information cachent la diversité réelle des types corporels et impliquent que les corps sveltes sont les plus beaux. Aidez-les à y résister.
- Travaillez à la communication au sein de la famille. Permettez à votre enfant d'exprimer sa tristesse, sa colère et sa frustration sans jugement ou punition. Prévoyez des moments réservés à la famille et faites bien comprendre à votre enfant, de manière claire, combien vous l'aimez.

Quels sont les signes de danger que les parents devront guetter?

- Augmentation ou diminution marquée du poids sans lien avec un problème médical.
- Développement d'habitudes alimentaires anormales, comme diète sévère, préférence pour des aliments bizarres, comportement replié ou ritualisé aux repas, frénésie alimentaire secrète ou vomissements.
- Préoccupation intense touchant au poids et à l'image corporelle. L'adolescente parle de se sentir laide ou grosse. Parle de manière négative de différentes parties de son corps. Surestime ou sous-estime son corps.
- Se pèse chaque jour.
- Fait de l'exercice de manière compulsive ou excessive. Fait de l'exercice parce qu'elle (ou il) DOIT le faire plutôt que parce qu'elle (ou il) veut le faire.
- Vomissements provoqués, périodes de jeûne ou de prise de laxatifs, pilules pour maigrir ou abus de diurétiques.
- Sentiments d'isolement, dépression ou irritabilité.
- Changement de la manière dont elle ou il s'habille (pour cacher son corps ou trop le souligner)

Comment puis-je aider si je soupçonne que mon enfant a un trouble de l'alimentation?

- Contactez votre médecin de famille le plus rapidement possible.
- Abordez la question avec votre enfant, à un moment où vous avez le temps de parler et présentez vos sujets d'inquiétude de manière directe. Donnez à votre enfant le temps de parler.
- N'entamez pas de discussion pour déterminer s'il y a un problème ou non. Le déni fait souvent partie des troubles de l'alimentation.
- Suggérez des livres et des sites web qui pourraient aider votre enfant à comprendre ce qui lui arrive.
- La cause des troubles de l'alimentation continue de faire l'objet de recherches. Il n'y a pas de réponses rapides et simples. Il est clair que les facteurs génétiques, personnels, sociaux et culturels font tous partie de l'équation. L'important, c'est que les personnes ayant un trouble de l'alimentation peuvent obtenir de l'aide, mais ils devront faire face aux questions émotionnelles sous-jacentes pour reprendre le contrôle de leur vie. Le soutien familial pendant cette période est d'une importance cruciale.

Auteurs

Rédigé par des professionnels à l'Hôpital pour enfants de l'Est de l'Ontario, Ontario, Canada.

Licence

Avec l'autorisation de Creative Commons. Vous êtes libre de fournir, copier et distribuer ce document dans son intégralité et sans aucune modification. Ce document ne peut être utilisé à des fins commerciales.

Clause de non-responsabilité

L'information contenue dans cette feuille de renseignements peut être utile pour votre enfant, ou non. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'information concernant la santé de votre enfant.