

7 repères pour savoir si mon ado a un problème avec la nourriture

MAISON DE SANTE DE DAMVILLERS

Adresse du site : www.docvadis.fr/maison-de-sante-de-damvillers

Validé par  le Comité Scientifique Endocrinologie, le Comité Scientifique Médecine générale et le Comité Scientifique Psychiatrie

L'adolescence est une période où le regard des autres compte beaucoup pour votre enfant. C'est également à ce moment-là qu'il va vouloir prendre le contrôle de sa vie et de son corps et cela passe souvent par un changement dans son rapport à la nourriture faisant de l'adolescence un terrain propice au développement des troubles du comportement alimentaire.

1. Il existe deux principaux troubles du comportement alimentaire ou TCA, l'anorexie mentale et la boulimie, qui touchent plus largement les filles de 14 à 18 ans. Les garçons sont moins fréquemment concernés mais c'est souvent plus sévère.
2. Certains comportements de votre adolescent doivent vous faire penser aux TCA : une grande préoccupation de son poids, de son alimentation et du regard des autres, un changement dans ses habitudes alimentaires, le désir de manger seul, des excuses pour ne pas manger en famille, un retrait social, la conviction d'être trop gros malgré une perte de poids importante.
3. Si votre adolescent souffre d'anorexie mentale, il va commencer à trier les aliments dans son assiette et à en éliminer certains qu'il

juge trop gras et trop sucrés. Il aura tendance à suivre des régimes très restrictifs, à faire du sport en excès, à être très préoccupé par sa silhouette et à avoir une peur irrépressible de prendre du poids dès qu'il mange.

4. Si votre enfant souffre de boulimie, il aura tendance à manger sans pouvoir s'arrêter, même lorsqu'il n'a plus faim, à manger en cachette entre les repas. Il va refuser de manger en public. Vous trouverez parfois des emballages de gâteaux, de bonbons et autres aliments gras et sucrés sous son lit. Il va dépenser son argent de poche pour s'acheter à manger. Après avoir trop mangé, il va se sentir honteux de manger, et va utiliser des moyens pour se « purger » (vomissements, laxatifs, comprimés amincissants, pratique du sport en excès...).
5. Si vous soupçonnez un trouble du comportement alimentaire chez votre adolescent, faites-vous aider et parlez-en avec votre médecin. Il pourra vous donner des conseils pour renouer le dialogue afin de connaître l'origine de ce trouble. Il pourra également s'entretenir seul avec lui et l'orienter si besoin vers un spécialiste.
5. Pour ne pas entretenir le trouble de votre adolescent, donnez-lui toujours une image positive de lui-même car votre avis est important, même dans cette période de rébellion. De plus, lorsque votre adolescent fait une demande spéciale concernant son alimentation, il est préférable de ne pas y céder pour ne pas cautionner son comportement.
7. Vérifier les lectures de l'adolescent sur internet : attention aux sites comme « pro ana » qui donnent des conseils aux anorexiques pouvant entretenir ainsi cette pathologie.

En bref

Plus la prise en charge des troubles du comportement alimentaire est précoce et plus les malades ont de chance de retrouver rapidement un rapport normal à la nourriture. Il faut savoir que ces troubles ont des répercussions sur la santé (carences,

dysfonctionnement hormonal, disparition des règles, problèmes cardiovasculaires...), leur prise en charge est donc pluridisciplinaire mais sans hospitalisation dans un premier temps. Elle associe le médecin traitant, qui va agir sur les conséquences d'une mauvaise alimentation, un psychiatre ou un pédopsychiatre, qui va travailler avec votre enfant sur l'origine de son trouble, et un spécialiste de la nutrition, qui va lui réapprendre à manger sainement en prenant en compte les problématiques de sa maladie.

Liens utiles pour votre ado...

<http://www.filsantejeunes.com/> (écoute anonyme et gratuite
0 800 235 236)

<http://www.alloecouteado.org/> (écoute anonyme et gratuite
0 800 506 692)