

# Mon enfant est-il anorexique ?

**Le site du Docteur Sylvie SANDID**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/s-sandid](http://www.docvadis.fr/s-sandid)



Validé par  
le Comité Scientifique Psychiatrie

**Tous les adolescents qui entreprennent des régimes ou ont des comportements alimentaires inhabituels, y compris des crises de boulimie, ne souffrent pas d'anorexie mentale. La présence de plusieurs signes révélateurs doit néanmoins vous alerter et vous inciter à consulter.**

## Mon enfant est-il à risque ?

L'anorexie mentale touche essentiellement les jeunes filles de 12 à 20 ans. Elle apparaît parfois plus tôt, vers l'âge de 9 ou 10 ans, et touche exceptionnellement (un cas sur 10) les garçons. Les adolescents pratiquant une activité qui induit une idéalisation du corps (danse, sport de haut niveau...) sont davantage à risque.

## Qu'est-ce que l'anorexie mentale ?

L'anorexie mentale est un trouble du comportement alimentaire (TCA) caractérisé par un refus et une peur de prendre du poids alors que celui-ci est bien en dessous de la normale. Les personnes qui souffrent d'anorexie mentale restreignent leur alimentation, trient les aliments, refusent ceux qui font grossir. Pour près de la moitié des anorexiques, les restrictions alimentaires sont associées simultanément ou successivement à des crises de

boulimie, au cours desquelles ils ingèrent de manière excessive et incontrôlée des aliments, puis se font vomir, prennent des purgatifs ou pratiquent des activités physiques intenses afin de ne pas prendre de poids. Ces crises alimentaires sont le plus souvent effectuées en cachette.

L'anorexie s'accompagne d'une perturbation de l'image corporelle et se traduit par des signes physiques comme un retard de la puberté ou un arrêt des règles chez les adolescentes.

## **Quels sont les signes qui doivent m'alerter ?**

Plusieurs signes doivent vous alerter :

- Votre enfant a maigri de façon importante, le cache sous des vêtements amples ou, au contraire, l'exhibe en portant des vêtements de taille de plus en plus petite. Sa croissance s'est brusquement arrêtée.
- Votre enfant est obsédé par son poids. Il se pèse quotidiennement, est obnubilé par la nourriture et le processus de digestion. Il fait les courses, prépare le repas pour toute la famille, connaît la valeur calorique de chaque aliment.
- Votre enfant se plaint d'être trop gros, globalement ou au niveau de certaines parties de son corps, et n'entend pas raison lorsque vous essayez de le convaincre du contraire.
- Votre enfant mange beaucoup moins qu'avant, évite les aliments les plus caloriques (féculents, aliments gras), saute des repas, invente différentes stratégies pour déjouer sa faim (il mâche des chewing-gums, prend des coupe-faims, boit de plus en plus de boissons froides ou chaudes sans calorie comme le thé, le café, l'eau, les sodas light).
- Les repas deviennent tendus. Votre enfant cache certains aliments dans son assiette, les trie, les coupe en petits morceaux, ne les avale pas et les rejette.
- Votre fille a un retard de puberté, elle n'a plus ses règles (un arrêt depuis plus de 3 mois est un critère médical d'anorexie mentale) ou présente des règles irrégulières.
- Votre enfant se plaint de maux de ventre, est constipé, perd ses cheveux, souffre d'insomnie ou est devenu frileux.

- Votre enfant pratique intensément une activité sportive ou s'implique de manière excessive dans des activités intellectuelles. Il est très exigeant envers lui-même et les autres.
- Il s'éloigne des autres et de ses loisirs, il reste dans le cocon familial.
- Il répète des rituels (se laver les mains, ranger...) à longueur de journée ou a des pensées obsédantes (on parle de trouble obsessionnel compulsif ou TOC).

## Que dois-je faire ?

Votre enfant ne présente pas forcément tous les symptômes évoqués ci-dessus mais l'existence de plusieurs d'entre eux évoque un trouble de la conduite alimentaire. Vous devez lui en parler clairement et l'inciter à consulter soit un médecin spécialisé dans le traitement des troubles du comportement alimentaire ou, s'il préfère, un médecin qu'il connaît (médecin de famille, pédiatre) qui fera un premier bilan et établira un diagnostic. Vous pouvez lui proposer de répondre à un questionnaire pour déterminer s'il souffre d'un trouble du comportement alimentaire.

[Cliquez ici pour accéder à un questionnaire](#)

Expliquez-lui qu'il est important de se préoccuper de ses troubles alimentaires dès les premiers signes car l'anorexie mentale est une maladie qui s'installe progressivement et une prise en charge précoce évite les séquelles physiques, psychiques et sociales, et l'évolution vers une forme chronique.

Si votre enfant pense que tout va très bien et qu'il n'est pas nécessaire de consulter, il est peut-être dans le déni (il se comporte comme s'il n'avait aucun trouble). Sortir de celui-ci pour l'amener à reconnaître son trouble et consulter un médecin est une étape essentielle, souvent longue et difficile. Proposez-lui de lire des livres sur le sujet, d'appeler une ligne d'écoute (Anorexie Boulimie, Info Ecoute au 0810 037 037, prix d'un appel local, ou Fil Santé Jeunes au 32 24) ou de contacter une association d'entraide. Ces associations l'aideront à sortir du déni.

La liste par départements des structures de soin et associations qui proposent des services d'information et de soutien aux personnes souffrant d'anorexie mentale et à leur famille est disponible sur le site de l'Association française pour le développement des approches spécialisées des troubles du comportement alimentaire ( [www.anorexiéboulimie-afdas.fr](http://www.anorexiéboulimie-afdas.fr) ).