

# Qui sommes-nous?

Nous sommes **Anais**, **Cassiopée**, **Justine** et **Precilia**, étudiantes en Sciences humaines (profil Individus et relations) au Collège de Bois-de-Boulogne. Dans le cadre de notre cours final de recherche, *Relations humaines*, nous avons choisi d'explorer la thématique des troubles des conduites alimentaires (TCA) et leurs répercussions.

Avec le soutien de **BdeB Écoute**, nous avons ainsi mis en place un kiosque de sensibilisation et d'information sur les TCA.

## QUI EST BDEB ÉCOUTE?

**BdeB Écoute** est un réseau d'entraide, ici, au collège, regroupant des étudiants et étudiantes ainsi que des membres du personnel.

Nommés les **alliés**, ceux-ci écoutent les étudiants, puis les orientent vers les ressources appropriées au besoin.

2

## Ligne d'écoute et de références

### QUI EST ANEB QUÉBEC?

Anorexie et boulimie Québec (ANEB) est un organisme sans but lucratif dont la mission est de garantir une aide immédiate, spécialisée et gratuite aux personnes atteintes d'un trouble du comportement alimentaire et à leurs proches.

### LA LIGNE D'ÉCOUTE D'ANEB

**Gratuit et confidentiel**, ce service offre un soutien pour briser l'isolement des troubles des conduites alimentaires et parler des difficultés vécues.

En cas de détresse ou de doutes concernant vos comportements alimentaires, n'hésitez pas à contacter les intervenants et bénévoles d'ANEB aux numéros suivants :

**MONTREAL : 514 630-0907**

**AILLEURS AU QUÉBEC : 1 800 630-0907**

Disponible tous les jours de 8h00 à 3h00.

3

LE COUT

# Troubles des conduites alimentaires

Justine Bouillon-Filioux, Cassiopée Gauthier,  
Anais Niggl et Precilia Mansour



1

## L'ACCÈS HYPERPHAGIQUE

L'hyperphagie boulimique se caractérise par des épisodes de suralimentation incontrôlée, sans recours à des comportements compensatoires.

Ces crises s'accompagnent souvent d'un profond sentiment de perte de contrôle. Par la suite, la personne peut ressentir de la culpabilité, de la honte, du remords et du dégoût envers elle-même.

## TROUBLES ALIMENTAIRES NON SPÉCIFIÉS

### *BIGOREXIE (OU DYSMORPHIE MUSCULAIRE)*

La bigorexie se manifeste par une obsession de ne jamais être assez musclé ou par la perception d'être trop mince. Ce trouble alimentaire touche principalement les hommes et les personnes évoluant dans le milieu sportif. Les individus concernés adoptent souvent des règles strictes concernant leur alimentation, leurs entraînements, et, dans certains cas, la prise de suppléments.

### *ORTHOREXIE*

L'orthorexie se manifeste par une **obsession excessive pour une alimentation considérée comme saine**. La personne atteinte consacre beaucoup d'énergie au choix des aliments et à la manière de les préparer, en privilégiant la valeur nutritive au détriment du plaisir de manger.

5

## Qui peut être touché par les TCA?

Les troubles des conduites alimentaires peuvent affecter toute personne, peu importe son âge, son genre, son origine ethnique, sa situation socioéconomique, ses croyances religieuses ou son orientation sexuelle.

## Questionnaire : Es-tu à risque?



## BIBLIOGRAPHIE

ANEB. (15 mars 2025). *Troubles alimentaires, Anorexie et boulimie*. Québec. <https://anebquebec.com/troubles-alimentaires>.

ANEB. (15 mars 2025). *Questionnaire : Suis-je à risque? Anorexie et boulimie*. Québec. <https://anebquebec.com/troubles-alimentaires/questionnaire>

6

## Quels sont les principaux TCA?

Les troubles des conduites alimentaires (TCA) sont des troubles de santé mentale graves qui entraînent des conséquences importantes sur le plan physique, psychologique et social. Sans prise en charge appropriée, ils peuvent mettre la vie en danger.

## L'ANOREXIE MENTALE

L'anorexie mentale se manifeste par une perte de poids importante, causée par des restrictions alimentaires sévères, des jeûnes, des vomissements provoqués, l'usage de laxatifs ou une pratique excessive d'exercice physique.

Elle s'accompagne d'une peur intense de prendre du poids et d'une perception déformée de son image corporelle.

## LA BOULIMIE

La boulimie se manifeste par des épisodes de **crises alimentaires incontrôlées, suivis de comportements compensatoires** comme des régimes stricts, des jeûnes, des vomissements provoqués ou une activité physique excessive.

Ces épisodes s'accompagnent souvent de sentiments de honte, de culpabilité et de dégoût envers soi-même.

4