

# Bien manger et les troubles de l'alimentation



Si vous souffrez d'un trouble de l'alimentation, il est fort probable que vous avez des habitudes alimentaires désordonnées et malsaines depuis un certain temps. Il peut donc être difficile de reconnaître une alimentation saine, équilibrée et *non problématique*. Ceci est d'autant plus compliqué dans une société où, même chez les personnes qui ne souffrent pas de troubles de l'alimentation, il y a une abondance de mauvaises habitudes alimentaires. Dans cette fiche, nous discuterons des concepts clés d'une alimentation équilibrée : la fréquence, la variété, la souplesse et le plaisir!

## Quand manger

Idéalement, le corps humain fonctionne de manière optimale lorsque nous mangeons à intervalle régulier tout au long de la journée. Ceci est la pierre angulaire d'un traitement pour surmonter un trouble de l'alimentation.

## Combien manger

Il peut être difficile de calculer la quantité d'énergie quotidienne dont votre corps a besoin et donc la taille des repas et des collations. La quantité de nourriture nécessaire varie d'une personne à l'autre selon différents facteurs, comme le taux métabolique et niveau d'activité, la taille, le poids, la morphologie, l'âge, le sexe, etc. En général, notre poids est maintenu lorsque l'énergie absorbée est égale à l'énergie dépensée.

## Quoi manger

Pour bien comprendre quoi manger, il est utile de considérer la journée dans son ensemble en plus de ce qui se trouve dans votre assiette à chaque repas. Nous vous encourageons à consulter le nouveau guide alimentaire canadien pour plus d'information : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>



Il est tout à fait normal d'ajouter des gâteries pour se faire plaisir, comme un morceau de gâteau, du chocolat ou un petit sac de croustilles. Ces aliments sont parfois décrits comme « occasionnels », « riches en calories », « de temps en temps » ou « non essentiels ». Ce qu'il faut retenir est qu'il est tout à fait correct de les ajouter à notre alimentation au quotidien! Cela fait partie d'une alimentation saine et équilibrée. L'essentiel est de consommer une variété d'aliments provenant de tous les différents groupes alimentaires.

## Pourquoi manger

Avez-vous déjà réfléchi à *pourquoi* nous mangeons? Il y a en réalité plusieurs raisons! Nous mangeons pour fournir de l'énergie à notre corps et à notre cerveau, mais aussi par plaisir; comme mode de socialisation entre humains; pour célébrer des occasions spéciales; parce que nous nous sentons fatigués, tristes, anxieux, heureux; ou simplement parce que nous en avons envie! Ce sont toutes des raisons normales et valides pour manger.



## Comment manger au cours du traitement et après

Durant le traitement pour votre trouble de l'alimentation, vos repas pourraient être différents de ceux de la personne qui a des habitudes d'alimentations saines. Il se peut que vous deviez surveiller ce que vous mangez et quand vous prenez vos repas et vos collations, ou prendre plus de temps pour planifier et préparer vos repas que les gens de votre entourage. Si votre poids est insuffisant et une reprise de poids fait partie de votre traitement, vous devrez peut-être manger plus que la moyenne pour un certain temps. Ceci est très fréquent durant un traitement pour un trouble de l'alimentation et est une première étape vers des habitudes alimentaires saines et équilibrées. La majorité des personnes qui entament un processus de guérison découvrent qu'après une période de temps leurs habitudes alimentaires deviennent plus flexibles et intuitives.

## La souplesse

Avoir complètement surmonté un trouble de l'alimentation veut dire avoir la liberté de choisir quoi et quand manger. Vous pourrez alors rejoindre vos collègues pour une collation impromptue de café et gâteaux ou participer à une fête familiale sans ressentir de l'angoisse au sujet des mets qui pourraient être servis. Ce que l'on mange varie selon nos émotions, notre horaire, notre faim et la disponibilité de la nourriture. En cas d'incertitude, souvenez-vous des concepts de fréquence, variété, souplesse et plaisir!

Rédiger avec la collaboration de Kate Fleming, diététicienne

Ce document est une traduction libre du Service d'appui au succès scolaire de l'Université d'Ottawa et est fourni à titre d'information seulement. Veuillez lire l'avis de non-responsabilité et la déclaration sur les droits d'auteur au <http://www.cci.health.wa.gov.au> au sujet de l'information contenue dans ce site Web avant d'utiliser cette information.

Centre for  
Clinical  
Intervention  
Psychotherapy • Research • Training