
AU-DELÀ DES GOÛTS DIFFICILES : LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE RESTRICTIFS OU ÉVITANTS EXPLIQUÉS

Les troubles du comportement alimentaire restrictifs ou évitants (TCARÉ) sont des conditions caractérisées par une consommation alimentaire très limitée. Cela peut signifier qu'une personne affectée ne consomme qu'une gamme étroite d'aliments et/ou de petites quantités. L'évitement ou la restriction alimentaire peut être attribuable à une sensibilité élevée à certaines caractéristiques sensorielles des aliments (comme les saveurs ou les textures), à la peur des conséquences négatives de l'alimentation (comme des douleurs abdominales, des vomissements ou des étouffements) et/ou à un manque d'intérêt pour l'alimentation. Manger devient souvent une activité stressante pour la personne affectée, ce qui peut entraîner des perturbations dans sa vie quotidienne, y compris à l'école, au travail ou dans des situations sociales.

nedic

National Eating Disorder Information Centre

www.nedic.ca

Selon les critères actuels, un diagnostic de TCARÉ est posé lorsque le régime alimentaire restreint d'une personne entraîne un ou plusieurs des problèmes suivants :

1. Une perte de poids significative ou, chez les enfants, une absence de prise de poids attendue
2. Une carence nutritionnelle importante
3. Une dépendance aux suppléments nutritionnels ou à l'alimentation par sonde
4. Une interférence marquée avec le fonctionnement psychosocial, et potentiellement physique

Remarque : Un diagnostic de TCARÉ exige que l'apport alimentaire inadéquat ne soit pas mieux expliqué par un accès limité à la nourriture ou une condition médicale, qu'il ne soit pas lié à une image corporelle négative ou à la peur de prendre du poids, et que l'évitement ou la restriction ne relève pas d'une pratique culturelle.

Vous pouvez effectuer un test de dépistage des TCARÉ sur le site Web de NEDIC – www.nedic.ca/arfid-screen (en anglais seulement).

QUI EST TOUCHÉ·E?

Il existe actuellement très peu d'informations sur la prévalence des troubles du comportement alimentaire restrictifs ou évitants (TCARÉ) dans la population générale. Les données disponibles indiquent qu'environ 3 % des enfants et jeunes adolescent·e·s, et 0,3 % des adolescent·e·s plus âgé·e·s et des adultes, présentent des symptômes suffisants pour un diagnostic de TCARÉ à un moment donné. Des personnes de tous genres, classes socio-économiques, origines raciales, ethnies, capacités et tailles corporelles peuvent être affectées. À noter : certaines personnes ne perdent pas de poids malgré un régime alimentaire restrictif – les TCARÉ touchent des personnes de toutes morphologies.

QUELLES SONT LES CAUSES DES TCARÉ?

De multiples facteurs biologiques, psychologiques et socio-environnementaux influencent le développement des TCARÉ – il n'existe pas de cause unique. Plusieurs problèmes de santé augmentent le risque, notamment :

- les troubles anxieux
- les troubles du spectre de l'autisme
- le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)
- les troubles digestifs
- les allergies alimentaires

Pour certaines personnes, une expérience alimentaire ou liée à l'alimentation particulièrement stressante (comme une intoxication alimentaire) peut déclencher le développement des TCARÉ.

COMMENT PUIS-JE AIDER UNE PERSONNE TOUCHÉE PAR LES TCARÉ?

- Cherchez des informations fiables sur les TCARÉ et renseignez-vous autant que possible – plus vous en saurez, mieux vous pourrez aider.
- Faites-leur savoir que vous êtes inquiet·ète et que vous êtes prêt·e à offrir votre soutien.
- Fournissez des informations sur les TCARÉ en tenant compte de l'âge, du stade de développement et d'éventuelles neurodivergences pour ajuster la quantité et le type d'information partagée.
- Créez un environnement alimentaire agréable et relaxant. Évitez de les pousser ou de les contraindre à manger.
- Évitez les commentaires négatifs sur leur alimentation. Adoptez une attitude bienveillante et sans jugement envers leurs difficultés alimentaires.
- Offrez un soutien pratique pour réduire les perturbations dans leur fonctionnement psychosocial – par exemple, en communiquant avec les surveillant·e·s des repas scolaires ou en veillant à ce que des aliments familiers ou préférés soient disponibles lors de rassemblements sociaux.
- Comprenez vos limites et prenez soin de vos propres besoins. Montrez l'exemple en adoptant des attitudes et des comportements sains en matière de soins personnels.

COMMENT PUIS-JE M'AIDER SI J'AI UN TCARÉ?

- Cherchez des informations fiables sur les TCARÉ et renseignez-vous sur cette condition, ses signes, symptômes et options de traitement. Sachez que vous n'êtes pas seul-e et que de l'aide est disponible.
- Parlez à une personne de confiance de vos difficultés liées aux TCARÉ. Le soutien et la compréhension peuvent réduire des sentiments comme l'embarras ou l'anxiété qui pourraient entraver vos repas.
- Planifiez des repas réguliers tout au long de la journée. Surtout au début de la prise en charge des TCARÉ, consommer des repas et collations à intervalles réguliers, espacés de quelques heures au maximum, peut aider à rétablir les signaux de faim et d'appétit qui pourraient être devenus irréguliers après une longue période de restriction alimentaire.
- Créez une liste de techniques d'adaptation à pratiquer lorsque vous ressentez de l'anxiété ou de l'inconfort en mangeant.

COMMENT PUIS-JE OBTENIR DE L'AIDE PROFESSIONNELLE?

Même à un stade précoce du développement des TCARÉ, il peut être bénéfique de chercher des informations et une aide professionnelle.

Les prestataires de soins primaires (médecins et infirmier-ère-s praticien-ne-s) jouent un rôle important dans la prise en charge des TCARÉ, notamment pour obtenir un diagnostic, orienter vers des programmes spécialisés dans les troubles alimentaires, et fournir une supervision médicale régulière. Si vous cherchez de l'aide pour un enfant ou un-e adolescent-e, il est recommandé de l'emmener chez son pédiatre ou un autre prestataire de soins primaires pour une évaluation. Si vous êtes un-e adulte cherchant de l'aide pour vous-même, consultez votre médecin de soins primaires comme première étape.

Le traitement des TCARÉ doit être personnalisé en fonction des préoccupations spécifiques, qui varient largement parmi les personnes touchées. De nombreuses personnes vivant avec les TCARÉ ont besoin d'un soutien pour développer des expériences alimentaires positives et/ou d'une thérapie psychologique axée sur l'exposition à de nouveaux aliments ou à des aliments redoutés. Le counseling en nutrition peut également être très utile.

Le NEDIC maintient un répertoire national de prestataires de services spécialisés dans les troubles alimentaires, allant des cliniques publiques de traitement aux organisations communautaires, en passant par des professionnel-le-s en pratique privée (conseiller-ère-s, psychothérapeutes, psychologues et diététistes). Vous pouvez nous contacter pour des références. (S'il vous plaît noter : nos services de ligne d'assistance sont disponibles en anglais seulement. Pour obtenir de l'aide en français, veuillez communiquer avec Anorexie et boulimie Québec (ANEB): www.anebquebec.com.)

Sources

Bryant-Waugh, R. (2019). Avoidant/restrictive food intake disorder. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 28, 557–565. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2019>

Coglan, L., & Otasowie, J., (2019). Avoidant/restrictive food intake disorder: What do we know so far? *BJPsych Advances*, 25, 90–98. doi: 10.1192/bja.2018.48

National Eating Disorder Information Centre (NEDIC)

200, rue Elizabeth, ES 7-421 Toronto, ON M5G 2C4 Canada

Tél : 416-340-4156

Sans frais : 1-866-NEDIC-20

Courriel : nedic@uhn.ca

Site Web : www.nedic.ca

 [thenedic](https://www.facebook.com/thenedic)

 [@thenedic](https://www.tiktok.com/@thenedic)

 [@the_nedic](https://www.instagram.com/the_nedic)

 [@NEDIC85](https://www.youtube.com/@NEDIC85)

NEDIC dépend largement des dons et des occasions de collecte de fonds pour soutenir ses programmes. Visitez nedic.ca/donate pour faire un don.

Numéro d'enregistrement de bienfaisance 12386 4068 RR 0001

Cette ressource a été rendue disponible en français grâce à un partenariat avec [Stepped Care Solutions](#).

This resource was made available in French through a partnership with [Stepped Care Solutions](#).