

Troubles alimentaires

Un guide pour les aidants de personnes atteintes d'un trouble alimentaire



Santé Ontario s'engage à améliorer la qualité des soins de santé dans la province en partenariat avec les patients, aidants, les professionnels de la santé et d'autres organismes.

Pour ce faire, Santé Ontario élabore des normes de qualité. Il s'agit de documents qui décrivent ce à quoi ressemblent des soins de haute qualité pour des états ou des processus pour lesquels il existe des différences importantes dans la prestation des soins, ou sur les écarts entre les soins offerts en Ontario et ceux que les patients devraient recevoir. Ces normes de qualité établissent des étapes importantes pour améliorer les soins. Elles sont fondées sur les données probantes actuelles et les commentaires d'un comité d'experts composé de patients, aidants, de professionnels de la santé et de chercheurs.

Les soins décrits dans le guide de l'aidant ont pour objet de présenter la meilleure façon de fournir des soins aux personnes qui présentent un trouble alimentaire en Ontario. Mais ceci ne reflète pas toujours la manière dont les soins sont fournis ou les services qui sont disponibles à l'heure actuelle. Le système de soins de santé a encore des défis à relever et ceci peut être source de frustration pour les patients, leurs familles et leurs aidants. Ce document a pour objet de vous aider à comprendre le type de soins dont les personnes atteintes d'un trouble alimentaire devraient bénéficier pour retrouver la santé et rester en santé.

Ce guide pour les aidants de personnes atteintes d'un trouble alimentaire accompagne [la norme de qualité sur les troubles alimentaires](#). Il présente les neuf principaux domaines dans lesquels les fournisseurs peuvent prendre des mesures pour améliorer les soins pour les personnes souffrant d'un trouble de l'alimentation. Le guide pour les aidants et [le guide du patient](#) comprend également des suggestions sur les sujets à aborder avec tes fournisseurs de soins de santé, ainsi qu'un lien vers des ressources utiles.

Les aidants auront peut-être à assumer différents rôles dans le cadre de la prestation de soins à des personnes atteintes d'un trouble alimentaire. Si la personne dont vous vous occupez est âgée de moins de 18 ans, il est possible que vous soyez très impliqué(e) dans les soins et le traitement. Le degré d'implication d'un aidant dépend de la situation et ceci peut changer au cours du temps.

Êtes-vous en situation de crise ? Si vous avez besoin d'aide de manière urgente, vous pouvez, soit :

Vous rendre à l'hôpital ou au service des urgences le plus proche

Appeler le 9-1-1

Appeler une ligne d'assistance téléphonique :

- [Santé 811](#)—Conseils de santé 24 h / 24, 7 j / 7 (appelez 811 ou ATS : 1-866-797-0007; disponible en français et en anglais)
- [Ontario Network of Sexual Assault/Domestic Violence Treatment Centres](#)— Pour obtenir des services ou des ressources en communauté en cas d'agression sexuelle et de violence conjugale (disponible en français et en anglais)
- [Jeunesse J'écoute](#) —Services d'aide pour les jeunes atteints de troubles de la santé mentale 24 h / 24, 7 j / 7 (envoyez un texto CONNECT au 686868 ou appelez le 1-800-668-6868)
- [ConnexOntario](#)—Pour obtenir de l'aide en matière de santé mentale et d'addictions. (1-866-531-2600)
- [Distress and Crisis Ontario](#)—Disponible en anglais uniquement. Pour trouver un centre d'aide d'urgence proche de chez vous
- [Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être](#)— Services d'assistance 24 h / 24, 7 j / 7, pour les personnes autochtones dans l'ensemble du Canada (disponibles à Creech, Ojibway et Inuktitut sur demande)
- [Trans Lifeline](#)—Service d'assistance téléphonique offert par des pairs et géré par des pairs trans et en questionnement (disponible en anglais et en espagnol).

Vous trouverez ci-dessous un résumé des neuf principaux domaines pour améliorer les soins pour les personnes souffrant d'un trouble de l'alimentation.



Énoncé de qualité 1 : Évaluation complète

Ce que dit la norme

Les personnes présentant des signes et des symptômes de troubles alimentaires ont accès en temps opportun à des évaluations exhaustives de leur santé mentale et physique. L'évaluation sert à déterminer si ces personnes souffrent d'un trouble alimentaire précis, ainsi que la gravité de leurs symptômes, le degré de déficience et la présence d'autres troubles comorbides. Cela permet d'établir un plan de soins.

Ce que cela signifie pour vous

- Les fournisseurs de soins de santé devraient se renseigner auprès de la personne dont vous vous occupez (et auprès de vous, selon les circonstances) au sujet de ses pensées, de ses sentiments, de ses comportements et de sa santé physique.
- Ils effectueront cette démarche afin de déterminer si la personne souffre d'un trouble de l'alimentation et d'établir un plan de soins dans les plus brefs délais.

Si cela est approprié, il est possible que l'équipe de soins de santé de la personne dont vous vous occupez vous implique dans les soins apportés à cette personne. Certaines personnes atteintes d'un trouble alimentaire refuseront le traitement. L'aidant devra peut-être les encourager à suivre le traitement le plus approprié. Vous pourrez, si vous le désirez, planifier une réunion avec l'équipe de soins de santé pour discuter de vos questions ou de vos inquiétudes.

Vous pourriez envisager de :

- Partager vos connaissances et votre expertise sur l'état et les besoins de la personne.
- Poser des questions sur les soins à prodiguer
- Vous renseigner sur les groupes de soutien ou ressources disponibles pour les aidants
- Communiquer à l'équipe de soins de santé que vous avez besoin d'aide.



Énoncé de qualité 2 : Niveau de soins

Ce que dit la norme

Les personnes atteintes d'un trouble alimentaire reçoivent le niveau de soins le mieux adapté, ce qui tient compte de leurs besoins, de leurs objectifs et de leur expérience par rapport au traitement précédent.

Ce que cela signifie pour vous

- Les fournisseurs de soins de santé devraient proposer l'option de traitement la plus susceptible d'aider la personne dont vous occupez et qui perturbe le moins sa vie (par exemple, un traitement dispensé à proximité du domicile).
- Si les symptômes de la personne ne s'améliorent pas avec ce traitement, ses fournisseurs de soins de santé devraient lui proposer la prochaine option de traitement la plus appropriée. Cela devrait être fait de manière coordonnée.

Les traitements de différents niveaux de soins pour les troubles alimentaires incluent :

- Les interventions autogérées : activités que vous pouvez faire vous-même pour aider à traiter votre trouble alimentaire (par ex. lire des livres ou des manuels et utiliser des ressources en ligne).
- La thérapie de groupe : thérapie fournie à un petit groupe de personnes qui présentent les mêmes troubles du comportement alimentaire.
- La thérapie individuelle : thérapie fournie par un professionnel de la santé dans le cadre de séances individuelles.
- Les soins ambulatoires : visites plus courtes dans une clinique ou un hôpital
- Le traitement de jour : visites plus longues dans un hôpital ou un autre établissement qui ne requièrent pas de rester la nuit.
- Le traitement en établissement (anciennement appelé Traitement en résidence) : soins de plus longue durée, assurés 24 h / 24, qui requièrent que le patient séjourne dans un établissement autre qu'un hôpital qui prodigue des soins d'urgence pendant plus de 24 heures

Le traitement en milieu hospitalier : soins de plus de 24 h, dans un milieu hospitalier qui peuvent inclure une *stabilisation médicale* (traitement plus intensif qui permet d'aider votre corps à guérir).



Énoncé de qualité 3 : Transition des jeunes vers les services de santé pour adultes

Ce que dit la norme

Les jeunes adultes atteints d'un trouble alimentaire qui passeront d'un service pour jeunes à un service pour adultes bénéficieront de soins transitoires axés sur la continuité pour les aider à acquérir de l'autonomie.

Ce que cela signifie pour vous

- Si la personne dont vous vous occupez est transférée des soins aux jeunes aux soins aux adultes, elle devrait recevoir un soutien lui permettant de regagner son indépendance.
- La personne atteinte d'un trouble de l'alimentation devrait être impliquée dans ses propres soins sans qu'il y ait d'interruption de son traitement.
- Selon les circonstances, vous pouvez également être impliqué(e) dans leurs soins tout au long de cette transition.

Transition des jeunes vers les services de santé pour adultes

Santé Ontario a également développé une norme de qualité sur les [Transitions des services de soins de santé pour les jeunes aux services de soins de santé pour adultes](#) qui définit les différents domaines d'amélioration pour les jeunes concernés par cette transition. Elle inclut des [Ressources pour les jeunes et leurs aidants](#) qui incluent des sites web, des applications, des plans de transition et d'autres ressources pour aider à appuyer les transitions vers les services de soins de santé pour adultes.



Énoncé de qualité 4 : Psychothérapie

Ce que dit la norme

Les personnes atteintes d'un trouble alimentaire bénéficient d'un accès rapide à une psychothérapie fondée sur les données probantes qui tiennent compte des personnes et préférences individuelles.

Ce que cela signifie pour vous

La personne dont vous vous occupez devrait se voir proposer un type de traitement appelé « psychothérapie ». Celui-ci devrait lui être proposé dans les plus brefs délais suite à son évaluation.

La psychothérapie peut :

- Aider la personne dont vous vous occupez à établir des habitudes alimentaires régulières.
- Fournir des renseignements sur les troubles de l'alimentation et sur les méthodes de rétablissement.
- Encourager des pensées et des sentiments positifs à l'égard de l'alimentation, de la forme et du poids de leur corps.

Si la personne dont vous vous occupez consent à recevoir un traitement psychothérapeutique, elle ne devrait pas avoir à attendre trop longtemps pour commencer le traitement.

Les psychothérapies utilisées pour les personnes atteintes d'un trouble alimentaire peuvent inclure, mais sans s'y limiter :

- Le traitement familial (thérapie familiale ou multifamiliale)
- La thérapie cognitive-comportementale
- La thérapie interpersonnelle

Vous trouverez de plus amples renseignements sur les différents types de psychothérapies sur le site web suivant : [National Eating Disorder Information Centre \(NEDIC\)](#), disponible en anglais uniquement. Consultez votre prestataire de soins de santé si vous avez des questions sur l'un de ces traitements.



Énoncé de qualité 5 : Surveillance et stabilisation médicale

Ce que dit la norme

Les personnes atteintes d'un trouble alimentaire font l'objet d'une surveillance médicale continue pour prévenir et traiter les éventuels événements indésirables et complications. On leur propose une stabilisation médicale aiguë si celle-ci est indiquée.

Ce que cela signifie pour vous

- Les fournisseurs de soins de santé de la personne dont vous vous occupez devraient régulièrement se renseigner auprès d'elle pour évaluer son état (physique et émotionnel).
- Les fournisseurs de soins de santé peuvent également suggérer une stabilisation médicale pour gérer le trouble de l'alimentation de la personne. Cela peut impliquer une hospitalisation jusqu'à ce que leur santé physique soit rétablie.
- L'équipe de soins de santé devrait effectuer des contrôles réguliers de la personne dont vous vous occupez pendant son séjour à l'hôpital.



Énoncé de qualité 6 : Soutien aux familles et aux soignants

Ce que dit la norme

Les familles et aidants des personnes atteintes d'un trouble alimentaire se voient offrir des ressources, un soutien structuré et de l'information de façon à répondre à leurs besoins.

Ce que cela signifie pour vous

Si vous participez aux soins d'une personne atteinte d'un trouble de l'alimentation, ses fournisseurs de soins de santé devraient se renseigner sur votre état de santé et vous offrir du soutien si vous le souhaitez. Le soutien pourrait inclure :

- Vous offrir des renseignements sur le trouble de l'alimentation, dans la langue de votre choix, si possible.
- Vous aider à trouver un groupe de soutien où vous pouvez discuter avec d'autres personnes qui soutiennent une personne atteinte d'un trouble de l'alimentation.
- Interventions d'auto-assistance guidées et non guidées pour la famille et les aidants de personnes atteintes d'un trouble de l'alimentation basées sur des techniques de thérapie cognitivo-comportementale.

Il est possible que vous vous sentiez dépassé(e) à certains moments, pendant que vous vous occupez d'une personne atteinte d'un trouble alimentaire. Assurez-vous de demander de l'aide si vous ne comprenez pas certains éléments du traitement ou si vous avez personnellement besoin d'une aide supplémentaire.



Énoncé de qualité 7 : Comorbidités physiques, de santé mentale et de dépendance

Ce que dit la norme

Les personnes atteintes d'un trouble alimentaire qui présentent des problèmes comorbides de santé physique, de santé mentale et de toxicomanie bénéficient d'un traitement pour leur trouble alimentaire et leurs autres affections dans le cadre d'un plan de soins exhaustif.

Ce que cela signifie pour vous

- Si la personne dont vous vous occupez souffre d'autres problèmes physiques, mentaux ou de dépendance, ses fournisseurs de soins de santé devraient lui offrir un traitement à la fois pour son trouble de l'alimentation et pour tout autre problème dont elle souffre.
- Si les fournisseurs de soins de santé ne sont pas en mesure de traiter les autres affections, ils devraient orienter la personne vers un fournisseur de soins qui en est capable, et travailler avec ce dernier.
- Les fournisseurs de soins de santé devraient impliquer la personne dont vous vous occupez (et vous, selon les circonstances) dans les décisions concernant ses soins.



Énoncé de qualité 8 : Promouvoir l'équité

Ce que dit la norme

Les personnes atteintes d'un trouble alimentaire bénéficient de soins offerts par des fournisseurs de soins de santé et un système de santé utilisant une approche antiracisme, antidiscrimination, antistigmatisation et anti-oppression. Les fournisseurs de soins de santé encouragent une culture fondée sur la compassion, la prise en compte des traumatismes, l'absence de préjugés et le respect de la diversité des personnes. Ils doivent établir un climat de confiance avec les personnes atteintes d'un trouble alimentaire et leurs familles et aidants, œuvrer à faire tomber les obstacles à l'accès aux soins et fournir des soins de façon équitable.

Ce que cela signifie pour vous

- La personne dont vous vous occupez devrait avoir l'impression d'être traitée avec respect, dignité et compassion par ses fournisseurs de soins de santé.
- Elle devrait recevoir des soins d'une manière qui respecte son identité et qui soit exempte de préjugés.
- Les fournisseurs de soins devraient travailler avec la personne dont vous vous occupez pour comprendre son trouble de l'alimentation et l'impact que peut avoir son identité sur le traitement. Ils devraient être respectueux et attentifs aux différences culturelles (entre autres).
- La personne dont vous vous occupez devrait pouvoir bénéficier de soins de santé de qualité lorsqu'elle en a besoin, quel que soit l'endroit où elle se présente (par exemple, au cabinet du médecin ou à l'hôpital).

Soins sensibles aux traumatismes :

Les soins sensibles aux traumatismes sont des soins de santé qui reflètent une compréhension des traumatismes et de l'impact que les expériences traumatisantes peuvent avoir sur les personnes. Cette approche ne traite pas forcément le traumatisme lui-même. Elle reconnaît plutôt qu'une personne peut avoir vécu une expérience traumatisante dans le passé et que cette expérience risque d'avoir contribué à ses problèmes de santé actuels. Cette approche privilégie la compréhension, le respect et la mise en œuvre d'interventions pour remédier aux conséquences de ce traumatisme.



Énoncé de qualité 9 : Soins pour les personnes ne recevant pas de traitement actif

Ce que dit la norme

Les personnes atteintes d'un trouble alimentaire qui ne reçoivent pas de traitement actif se voient offrir une surveillance médicale, un soutien et un suivi répondant à leurs besoins et leurs préférences.

Ce que cela signifie pour vous

La personne dont vous vous occupez peut ne pas recevoir de traitement actif pour son trouble de l'alimentation pour l'une des raisons suivantes :

- Elle attend un traitement
- Elle a terminé le traitement
- Le traitement n'a pas aidé dans le passé
- Elle ne veut pas de traitement ou n'est pas prête à la suivre

Si tel est le cas, les fournisseurs de soins de santé devraient continuer à offrir d'autres soutiens qui répondent aux besoins et aux préférences de la personne et les mettre en contact (et vous, selon les circonstances) avec d'autres ressources disponibles.

Suggestions de sujets à aborder avec les prestataires de soins de santé

Demandez à l'équipe de soins :

- Comment puis-je identifier les signes précurseurs de comportements liés à un trouble alimentaire ou leurs symptômes ?
- À quelles options de traitement la personne dont je m'occupe a-t-elle accès et comment peut-elle y accéder rapidement ?
- Comment puis-je aider la personne dont je m'occupe à mener à bien son traitement, ceci jusqu'à la fin ?
- Comment pourrais-je savoir si je dois demander de l'aide ? Quand devrais-je l'amener à l'hôpital ?
- À quoi ressemblera sa guérison ?
- Est-il possible de guérir entièrement d'un trouble alimentaire ?
- Quels soutiens sont disponibles en communauté, pour moi et pour la personne dont je m'occupe ?

Partagez avec l'équipe de soins :

- Si vous remarquez que la personne dont vous vous occupez exhibe des signes ou des symptômes indiquant un comportement de trouble alimentaire
- Le ressenti général de la personne dont vous vous occupez et son expérience de la gestion de ses comportement et symptômes de troubles alimentaires
- Les obstacles qui se présentent dans le cadre de son traitement, comme par exemple, le coût ou les longues listes d'attente.
- Si vous ou la personne dont vous vous occupez vous sentez / se sent dépassé(e) ou si vous avez/elle a besoin d'une aide supplémentaire.
- Si la personne dont vous vous occupez a pensé à se faire du mal ou à faire du mal à autrui.
- Le type d'information et de soutien que vous requérez tous deux de votre équipe de soins de santé
- Toute expérience que vous avez vécue dans le cadre d'un traitement précédent pour un trouble alimentaire.
- Si l'un de vous ne comprend pas pourquoi un traitement spécifique a été prescrit et comment ce traitement pourra être utile.
- Ce qui apporte de l'espoir et de la joie à la personne dont vous vous occupez
- Toute question ou inquiétude au sujet des soins ou du traitement.



En savoir plus

Le [National Eating Disorder Information Centre](#) (NEDIC) offre des renseignements disponibles en anglais uniquement ; il fournit de l'information, des ressources, des renvois et un soutien aux personnes atteintes d'un trouble alimentaire, ainsi qu'aux parents, aidants, amis, éducateurs et professionnels de la santé. Les services offerts incluent :

- Une ligne d'assistance téléphonique sans frais (1-866-633-4220) et un service de clavardage en direct offrant un soutien, des réponses et de l'aide pour trouver un traitement de troubles alimentaires
- Un outil interactif, disponible en anglais uniquement - [Find a Provider](#) qui aide les visiteurs à trouver un traitement de troubles alimentaires selon leur code postal, leurs préférences en matière de traitement - virtuel ou en personne - et leur couverture d'assurance.
- Un répertoire de groupes communautaires, disponible en anglais uniquement, traitant les troubles alimentaires - voir [eating disorder community groups](#) classés par province et un aperçu des services qu'ils offrent.
- Des ressources, conseils, outils et de l'information et des ressources générales, disponibles en anglais uniquement - destinées aux personnes, enfants, jeunes adultes et aidants concernés par un trouble alimentaire - Voir [individuals](#), [children](#), [youth](#), [adults](#), et [caregivers](#)
- [Self-Advocacy: Taking Action to Meet Your Needs](#), disponible en anglais uniquement, est une ressource proposée par NEDIC qui traite de problèmes supplémentaires auxquels les personnes atteintes d'un trouble alimentaire risquent de faire face, pendant leur traitement, si ces personnes s'identifient comme étant bispirituelles, lesbiennes, homosexuelles, bi-sexuelles, transgenres, queer ou en questionnement, intersexes, asexuelles et toute autre orientation sexuelle et identité de genre (2SLGBTQIA+)

La [National Initiative for Eating Disorders](#) (NIED), disponible en anglais uniquement, soutient les personnes en leur fournissant des ressources éducatives, informatives et toute autre ressource orientée vers la guérison liée à la prévention et au traitement des troubles alimentaires et des maladies mentales connexes, au Canada. Leur outil [Eating Disorders Safety, Crisis Readiness and Other Essential Information for Caregivers](#) est un outil utile pour les aidants.

[First 30 Days – Families Empowered and Supporting Treatment for Eating Disorders \(F.E.A.S.T.\)](#) est un programme d'éducation gratuit qui informe et habilite les parents dans leur rôle d'aidant. (Disponible en 12 langues).

« [Comprendre les troubles de l'alimentation chez les adolescents](#) » de [Canped.ca](#) (en anglais seulement) est un outil éducatif en ligne gratuit pour les parents et les soignants. Il comprend six modules contenant des vidéos éducatives.

Les [Carrefours bien-être pour les jeunes](#) sont des guichets uniques regroupant des services de santé mentale et de traitement de la toxicomanie, des soins de première ligne, de l'aide en matière d'emploi, de logement ainsi que d'autres services sociaux et de soutien aux jeunes âgés de 12 à 25 ans dans un espace accueillant pour les jeunes (Disponible en français et en anglais).

Besoin de plus d'informations?

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à QualityStandards@OntarioHealth.ca ou au 1 877 280-8538 (TTY : 1 800 855-0511).