

Troubles alimentaires

Un guide pour les personnes atteintes d'un trouble alimentaire



**Santé
Ontario**

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

Les soins décrits dans le guide du patient ont pour objet de présenter la meilleure façon de s'occuper des 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 vous devriez bénéficier pour vous aider à retrouver la santé et à rester en santé. Votre famille ou vos aidants peuvent vous soutenir pendant vos rendez-vous, vos évaluations et votre traitement, selon les circonstances et vos préférences.

Ce guide du patient 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 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.

Si vous êtes un aidant :

Si vous aidez une personne atteinte d'un trouble alimentaire, veuillez consulter le [guide de l'aidant](#). Il présente la même information, mais d'une façon qui tient plus particulièrement compte de votre rôle. Les besoins de la personne dont vous vous occupez risquent de changer au cours du temps, selon ce qu'elle ressent et la gravité de son état.

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

- Vos fournisseurs de soins de santé doivent vous poser des questions sur vos pensées, vos sentiments, vos comportements et votre santé physique. Cela leur servira à évaluer si vous êtes atteint d'un trouble alimentaire, et à établir un plan de soins dans les meilleurs délais.
- Votre famille, vos aidants et les autres membres de votre réseau de soutien peuvent participer à ces étapes.



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

- Vos fournisseurs de soins de santé doivent vous proposer une option de traitement la plus susceptible d'être efficace et la moins perturbante pour votre vie (p. ex., le plus proche de chez vous possible).
- Si vos symptômes ne s'améliorent pas avec ce traitement, vos fournisseurs de soins de santé doivent vous proposer le traitement suivant le plus approprié. Cela doit être fait de façon 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 vous passez de services de soins pour jeunes aux services pour adultes, vous devriez bénéficier d'un soutien pour vous aider à gagner en autonomie.
- Vous devriez participer à vos propres soins et ne pas connaître d'interruptions dans votre traitement.

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 tienne compte des personnes et préférences individuelles.

Ce que cela signifie pour vous

On devrait vous proposer un type de traitement appelé psychothérapie. Elle doit être proposée dès que possible après votre évaluation. La psychothérapie a les avantages suivants :

- vous aider à établir des habitudes alimentaires régulières;
- vous donner de l'information sur les troubles alimentaires et les façons d'aller mieux;
- améliorer vos pensées et sentiments au sujet de l'alimentation, de votre poids et de votre forme corporelle.

Si vous acceptez de suivre une psychothérapie, vous ne devriez pas avoir à attendre 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

- Vos fournisseurs de soins de santé devraient vérifier régulièrement comment vous vous sentez (physiquement et émotionnellement).
- Ils peuvent aussi suggérer la stabilisation médicale pour traiter votre trouble alimentaire. Pour cela, vous serez admis à l'hôpital jusqu'à ce que vous soyez en meilleure santé physique.
- Vos fournisseurs doivent prendre de vos nouvelles régulièrement pendant votre 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 votre famille et vos aidants participent à vos soins, vos fournisseurs de soins de santé doivent prendre de leurs nouvelles et leur proposer des services de soutien, au besoin. Voici le soutien qui peut être offert :

- fournir de l'information sur votre trouble alimentaire, dans la langue de leur choix, si possible;
- les aider à trouver un groupe de soutien où ils peuvent parler avec d'autres personnes qui s'occupent d'une personne atteinte d'un trouble alimentaire;
- des interventions de développement personnel guidées fondées sur la TCC et la psychoéducation non guidées pour les familles et les aidants.



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 vous présentez d'autres problèmes de santé physique, mentale ou de toxicomanie, vos fournisseurs de soins de santé devraient vous proposer un traitement à la fois pour le trouble alimentaire, mais aussi pour tout autre trouble présent.
- S'ils ne sont pas en mesure de traiter vos autres troubles, ils devraient vous orienter vers un autre fournisseur qui le peut, et collaborer avec ce dernier.
- Vos fournisseurs de soins de santé doivent vous faire participer (et votre soignant, selon les circonstances) aux décisions relatives à vos 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

- Vous devriez avoir le sentiment d'être traité avec respect, dignité et compassion par vos fournisseurs de soins de santé.
- Vous devriez recevoir des soins d'une façon qui respecte votre identité et sans préjugés.
- Vos fournisseurs de soins devraient travailler avec vous pour comprendre votre trouble alimentaire et les effets du traitement sur votre identité unique. Ils doivent respecter vos différences culturelles (entre autres choses) et y être attentifs.
- Vous devriez pouvoir bénéficier de soins de grande qualité lorsque vous en avez besoin, peu importe l'établissement où vous vous rendez (le cabinet de votre médecin, l'hôpital, etc.).

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

Il se peut que vous ne receviez pas de traitement actif pour votre trouble alimentaire, pour l'une des raisons suivantes :

- vous êtes sur liste d'attente pour un traitement;
- vous avez fini un traitement;
- le traitement préalable n'a pas aidé;
- vous refusez le traitement ou vous n'êtes pas prêt.

Si c'est le cas, vos fournisseurs de soins de santé devraient continuer à vous offrir un soutien répondant à vos besoins et vos préférences, et vous mettre en relation avec d'autres ressources disponibles.

Suggestions de sujets à aborder avec vos fournisseurs de soins de santé pour vous aider à recevoir des soins de haute qualité

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 ai-je accès et comment puis-je y accéder rapidement ?
- Comment puis-je m'assurer de pouvoir mener à bien mon traitement, ceci jusqu'à la fin ?
- Comment puis-je savoir quand demander de l'aide ? Quand est-ce que je devrais aller à l'hôpital ?
- À quoi ressemblera ma guérison ?
- Est-il possible de guérir entièrement d'un trouble alimentaire ?
- Quels soutiens sont disponibles en communauté, que ce soit pour moi, ma famille et mes aidants ?

Partagez avec l'équipe de soins :

- Qui désirez-vous inclure dans vos décisions sur vos soins (par ex. un membre de votre famille ou un aidant)
- Tout changement dans votre santé ou vos symptômes
- Votre ressenti en général et votre expérience et celle de votre famille et de vos aidants, sur la gestion de vos comportements ou de vos symptômes
- Les obstacles qui se présentent dans le cadre de votre traitement, comme, par exemple, le coût ou de longues listes d'attente.
- Si vous vous sentez dépassé(e) et avez besoin de soutien supplémentaire
- Si vous pensez à vous faire du mal ou à faire du mal à autrui
- Le type d'information et de soutien que vous désirez recevoir de votre équipe de soins de santé
- Votre expérience de tout traitement que vous avez suivi dans le passé pour vos troubles alimentaires
- Si vous ne comprenez pas pourquoi on vous fait suivre un certain traitement et de quelle manière ce traitement peut vous aider
- Ce qui vous apporte de l'espoir et de la joie
- Toute question ou inquiétude sur votre état ou votre 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).