



# IFAC

CHU de Nantes

Institut  
Fédératif des  
**Addictions  
Comportementales**

## ◦ **Le dernier guide pratique**



**GUIDE PRATIQUE DE NOVEMBRE 2023 - Mon enfant/adolescent perd du poids, est-il anorexique ? Des clés pour repérer les signes de ce trouble du comportement alimentaire**

Votre enfant/adolescent a de plus en plus de mal à prendre ses repas et il perd du poids ? Il attache une importance démesurée à son apparence ou il a une mauvaise image de lui-même ? Il souffre peut-être d'anorexie mentale. En tant que parents, il est parfois difficile de repérer un trouble du comportement alimentaire. Voici quelques informations pour vous aider à repérer certains signes évocateurs d'anorexie mentale chez votre enfant.

### **Qu'est-ce que l'anorexie ?**

L'anorexie mentale est un trouble du comportement alimentaire impliquant une véritable souffrance pour la personne qui en souffre, mais aussi indirectement pour ses proches. Son apparition se fait majoritairement à l'adolescence, au moment de la puberté, période clé du développement durant laquelle les individus sont particulièrement attachés à l'image de leur corps. Mais l'anorexie mentale peut aussi s'installer plus tôt, dès l'âge de 8 ans, ou plus tard, à l'âge adulte (souvent au début de l'âge adulte).

Le dépistage précoce de l'anorexie mentale est essentiel pour une prise en charge efficace. Plus le diagnostic est tardif, plus les problèmes de santé s'installent et deviennent difficiles à traiter.

### **Qui peut être touché par l'anorexie ?**

Si ce trouble touche très majoritairement les filles, elles ne sont pas les seules à être concernées : les garçons aussi peuvent être atteints d'anorexie mentale ! De la même façon, cette pathologie peut toucher toutes les catégories sociales.

Le trouble commence le plus souvent à l'adolescence par une restriction alimentaire, en général volontaire (régime), mais toutes les conduites de restriction ne mènent heureusement pas à une anorexie mentale, et seule une minorité des individus ayant expérimenté une restriction alimentaire développent cette pathologie. Parfois, ce sont des événements traumatisants (séparation, deuil, maltraitance, abus sexuels, etc.) qui marquent le point de départ du trouble.

## **Quels sont les signes à repérer ?**

Chaque individu est unique. L'anorexie mentale peut se manifester de multiples façons, et implique souvent un déni des problèmes par l'individu qui en souffre, ce qui la rend parfois difficile à repérer. Néanmoins, en tant que parents, certains signes peuvent vous alerter parmi ceux décrits ci-dessous :

### **Modification du comportement vis-à-vis de l'alimentation**

- Il/elle mange peu et/ou saute des repas.
- Il/elle demande à manger seul.
- Il/elle évite de façon systématique certains aliments riches en calories (gras ou sucrés).
- Il/elle s'applique des règles alimentaires inflexibles (seuil de calories à ne pas dépasser, éviction totale de certains aliments ou groupes d'aliments, etc.).
- Il/elle peut se mettre à cacher de la nourriture pour éviter de la manger.
- Il/elle coupe le contenu de son assiette en tout petits morceaux.
- Il/elle peut consommer de l'eau en très grande quantité.
- Il/elle a mal au ventre (sans autre raison connue), notamment après les repas, ce qui l'incite généralement à changer son alimentation et à réduire ses prises alimentaires.

### **Perte de poids et perturbation de l'image du corps**

- Il/elle perd du poids, et/ou a un poids bien en dessous de la norme pour son âge et sa taille.
- Il/elle est très attentif(ve) à sa courbe de poids et vis-à-vis de l'image de son corps.
- Il/elle refuse de reconnaître sa maigreur, se trouve trop gros(se) de manière injustifiée, alors que son poids est au contraire trop bas.
- Il/elle devient très attentif(ve) à ce que les autres pensent de son apparence.

- Il/elle a honte de son corps et refuse de le montrer (vêtements près du corps, maillot de bain, etc.), par exemple en portant des vêtements amples.
- Il/elle devient hyperactif(ve) et cherche à se dépenser physiquement, et de façon excessive, en pratiquant du sport ou en ayant des attitudes rappelant une pratique sportive : courir, se muscler, se mettre debout à la moindre occasion, répéter une montée d'escalier, avoir des mouvements de jambes répétés, etc.
- Il/elle peut prendre des médicaments (laxatifs, coupe-faim, diurétiques, etc.) pour favoriser la perte de poids, souvent à votre insu.
- Il/elle peut aussi se faire vomir volontairement, toujours pour limiter la prise de poids.

## **Modification du comportement général**

- Il/elle est très fatigué(e), a tendance à faire des malaises ou à avoir des étourdissements.
- Il/elle est excessivement exigeant(e) vis-à-vis de lui-même/elle-même (notamment au niveau scolaire), particulièrement perfectionniste, et en permanence dans la recherche de contrôle.
- Il/elle peut s'isoler (de ses camarades, de sa famille, etc.).
- Il/elle se dévalorise de manière injustifiée.
- Il/elle paraît triste, et est facilement irritable et anxieux.
- Il/elle a du mal à modifier ses habitudes, à s'adapter aux situations nouvelles, et fait preuve globalement de très peu de flexibilité.
- Pour les filles, l'absence des règles (disparition des règles ou règles qui ne sont jamais apparues) peut aussi être un signe d'alerte, même si ce symptôme peut être masqué par la prise d'une contraception estroprogestative.
- Pour les enfants avant la puberté, les signes peuvent être plus difficiles à repérer, et un retard de croissance ou pubertaire doit inciter les parents à consulter pour un avis.

Bien entendu, tous ces signes ne sont pas forcément présents en même temps et pour tous les individus souffrant d'anorexie mentale. Mais s'ils sont fréquemment présents chez votre enfant/adolescent, a fortiori en combinaison les uns avec les autres, il est conseillé de se poser la question de l'anorexie mentale et de consulter un spécialiste.

Si votre enfant/adolescent arrête totalement de manger et de s'hydrater, consultez rapidement un professionnel de santé.

## Que faire si on pense que son enfant est concerné par l'anorexie mentale ?

Lorsque votre enfant/adolescent présente des signes d'anorexie mentale, il est important d'en parler avec un professionnel de santé, votre médecin traitant ou votre pédiatre par exemple, qui pourra vous orienter, si besoin, vers des services de santé mentale spécialisés. L'anorexie mentale est un véritable trouble mental, qui ne doit pas être minimisé et doit être pris en charge dès que possible pour limiter les conséquences sur la santé l'enfant et favoriser un meilleur rétablissement.

Si le diagnostic d'anorexie mentale est posé, un accompagnement médical pluridisciplinaire pourra être mis en place, impliquant plusieurs professionnels de santé : psychiatre, médecin traitant, psychologue, diététicien, etc. La prise en charge proposée est adaptée à chaque cas particulier, en fonction de la sévérité du trouble et de ses conséquences pour la santé de l'enfant/adolescent. Dans tous les cas, le suivi médical peut être long, ne doit pas être interrompu prématurément et il est conseillé de le poursuivre même après amélioration des symptômes pour s'assurer du rétablissement.

Dans le cadre de la prise en charge, le soutien des proches, et notamment des familles, est un appui précieux, à la fois pour les patients mais aussi pour les professionnels de soins, afin que les actions de soins puissent porter leurs fruits également dans la vie quotidienne. En tant que parents, il est important d'encourager votre enfant/adolescent dans les efforts qu'il/elle fournit et dans l'observance du traitement, d'être attentif, compréhensif et empathique, en évitant certains comportements qui pourraient renforcer les difficultés rencontrées par votre enfant (commentaires sur l'apparence, discussions focalisées autour de la nourriture, comparaisons, etc.). Et il est indispensable de prendre conscience que l'anorexie mentale est un trouble qui évolue et se soigne sur plusieurs années.

Enfin, en tant que proche d'une personne souffrant d'anorexie mentale, vous pouvez vous-mêmes souffrir indirectement du trouble de votre enfant/adolescent, qui peut générer de l'anxiété, des conflits, etc. N'hésitez pas à vous faire aider vous-mêmes, en recherchant du soutien auprès de vos proches, d'un professionnel de santé ou d'associations de patients ou de parents.

### Sources et liens utiles :

- [Ecoute téléphonique](#) proposée par la Fédération Française Anorexie Boulimie (FFAB).
- [Dossier dédié à l'anorexie mentale](#) – Les dossiers d'information de l'Inserm.
- [Thème dédié à l'anorexie mentale](#) – site de l'assurance maladie (Ameli).