

# Demander de l'aide lors d'un trouble alimentaire :

## À quel moment agir ?

### Voici quelques signaux d'alarme :

#### **Vous vous sentez préoccupé.e par l'alimentation, la silhouette et le poids**

Anxiété liée à des situations ou des environnements particuliers

Obsession quant à la nourriture et à l'image corporelle

Niveau élevé de détresse psychologique

#### **Vous essayez de gérer votre anxiété liée à l'alimentation, à la silhouette et au poids par les moyens suivants**

En faisant de l'exercice de manière compulsive ou en vous surentraînant

En suivant des règles alimentaires rigides ou un plan alimentaire inflexible

En vérifiant souvent votre silhouette ou votre poids (sur la balance ou dans le miroir)

#### **Vous ne pouvez pas vous empêcher d'adopter certains comportements**

Vous avez des pertes de contrôle avec la nourriture

Vous avez du mal à vous reposer lorsque vous êtes fatigué.e

Vous adoptez certains comportements pour éviter de prendre du poids

#### **Votre fonctionnement général est affecté**

Difficulté à vous concentrer à l'entraînement, au travail ou à l'école

Manque de motivation pour entretenir des relations sociales, incapacité à participer aux sorties de l'équipe ou avec des ami.e.s.

Présence de symptômes physiques (ex. insomnie, problèmes gastro-intestinaux, fatigue)

**Si certains de ces signaux d'alarme vous semblent familiers, il est peut-être temps de consulter un.e professionnel.le de la santé de confiance, comme votre médecin, votre diététiste-nutritionniste ou votre thérapeute.**