

Marilou HÉON
Méthodologie des sciences humaines
300-1A4-VI, gr.07

PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE
Troubles du comportement alimentaire chez les adolescents

Travail présenté à
Mme Laurence LEDUC-HÉBERT

Cégep de Victoriaville
Département des Sciences humaines
Le 3 novembre 2021

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	1
A. DÉFINITION DU PROBLÈME	2
B. IMPORTANCE DU PROBLÈME	3
C. ÉTAT DE LA QUESTION	4
D. CONSTAT DE LA RECHERCHE	6
MÉDIAGRAPHIE	8

INTRODUCTION

Il n'y a pas longtemps, il a été possible d'observer une épidémie de troubles alimentaires chez les moins de 18 ans. En effet, Marie-Ève Cousineau affirme que pendant le confinement, un grand nombre de jeunes, entre 11 et 17 ans, se sont trop entraînés ou se sont sous-alimentés, laissant place à des effets néfastes pour leur santé et à un développement des troubles alimentaires. C'est le cas d'une jeune fille, Karine, qui, malgré ses bonnes habitudes alimentaires, s'est mise à réduire drastiquement ses portions, par peur de prendre trop de poids, pendant le confinement de la pandémie du coronavirus, en 2020.¹ Plusieurs pourraient donc penser que cela est dû au confinement, mais le motif en arrière des troubles alimentaires est bien plus complexe. Malgré les nombreuses études à ce sujet, les causes restent ambiguës pour la plupart des chercheurs. C'est pour cela qu'il serait intéressant de répondre à la question suivante : quelles sont les causes qui incitent un adolescent à adopter des comportements de troubles alimentaires ? Afin de répondre à cette question, il sera primordial d'élaborer la problématique, d'identifier l'importance du problème et d'effectuer une comparaison des différentes études scientifiques sur les troubles du comportement alimentaire.

¹ Marie-Eve COUSINEAU, « Épidémie de troubles alimentaires chez les moins de 18 ans », *Le Devoir* (14 octobre 2020), <https://www.ledevoir.com/societe/sante/587778/coronavirus-epidemie-de-troubles-alimentaires> (Page consultée le 2 novembre 2021)

A. DÉFINITION DU PROBLÈME

Tout d'abord, les troubles alimentaires établissent deux catégories communes qui touchent majoritairement les adolescents : l'anorexie mentale et la boulimie. Ils bouleversent intégralement leur personnalité, leurs activités, leur entourage et leur mode de vie. Pour Parent et Cloutier, l'anorexie se traduit par un refus d'absorber de la nourriture, car la personne possède une grande peur de devenir obèse même si en réalité, elle a un poids inférieur à la normale.² Dufour, dans sa thèse, ajoute que l'anorexique est en déni de sa forme et de son poids, car elle s'en préoccupe beaucoup trop et elle possède une perception très erronée de ces derniers.³ La boulimie, quant à elle, se définit comme étant un trouble à deux comportements : absorption de grandes quantités de nourriture et l'évacuation de la nourriture par plusieurs comportements purgatifs (vomissements, prise de laxatifs et diurétiques...). Contrairement à l'anorexie, ce trouble alimentaire maintient un poids normal pour la personne atteinte.⁴ De plus, Dufour mentionne que la boulimie amène un sentiment de perte de contrôle sur la boulimie, mais que pareil à l'anorexie, elle se concentre sur la perte de poids et sur la forme de la personne, influençant beaucoup sur l'estime de soi.⁵ Ainsi, Dufour, Parent et Cloutier s'entendent pour dire que les troubles alimentaires désignent des perturbations constantes de comportements nocifs relatifs à l'alimentation.⁶

Par ailleurs, il existe plusieurs catégories de facteurs de risques des troubles alimentaires auxquelles la « maladie alimentaire », d'anorexie ou de boulimie, fait appel. Selon Hepp et Milos, il existe six facteurs de risque des troubles alimentaires différents : facteurs généraux, biologiques, intrapsychiques, socioculturels, le passé familial et la personnalité. Ils ajoutent que ces facteurs possèdent une coexistence entre-elles trop complexe et importante pouvant mener à une progression ou une conclusion incontournable et risquée pour la personne atteinte. De plus, il est

² Pierre CLOUTIER, Guy PARENT, *Initiation à la psychologie*, 3e éd., Montréal, Chenelière Éducation, 2017, p. 352-353.

³ Julie DUFOUR, *Aspects personnels et interpersonnels associés aux préoccupations alimentaires*, thèse de doctorat (psychologie), Sherbrooke, Université de Sherbrooke, 2014, p. 9, <https://core.ac.uk/download/pdf/51338307.pdf> (Page consultée le 3 octobre), qui cite AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5e éd., Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.

⁴ P. CLOUTIER, G. PARENT, *op. cit.*, p. 353.

⁵ J. DUFOUR, *op. cit.*, p.10, qui cite AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5e éd., Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.

⁶ J. DUFOUR, *op. cit.*, p.8. ; P. CLOUTIER, G. PARENT, *op. cit.*, p. 352.

possible de voir que les facteurs de risque sont, pour quelques-uns, négatifs, c'est-à-dire, qu'ils sont néfastes ou mauvais pour le développement de l'adolescente. Par exemple, un traumatisme physique ou psychique qui s'est produit dans le passé.⁷ Similairement, l'anorexie et la boulimie, dont leur évolution reste également compliquée, cherchent à intégrer plusieurs déterminismes qui sont tout aussi influencés les uns les autres et qui sont périodiques, selon Chabrol.⁸

B. IMPORTANCE DU PROBLÈME

Effectivement, il est important de répondre à cette problématique sur les troubles du comportement alimentaire, car « il est difficile d'établir un “profil” type de personnes susceptibles de développer un trouble de l'alimentation.⁹ » En d'autres termes, il n'y a pas nécessairement une facette plus à risque de développer l'anorexie ou la boulimie qu'une autre, le développement des troubles alimentaires se distingue les uns les autres et demeure différent pour toutes les personnes souffrant de ce trouble.¹⁰ De plus, il n'existe pas une seule et même cause déclenchant les troubles du comportement alimentaire, mais plutôt un ensemble de facteurs de risque de développement qui influence l'évolution de ces troubles. Pour Chabrol, la recherche des origines de l'évolution de l'anorexie ou de la boulimie met en lien plusieurs facteurs entraînant une causalité. Il explique que l'anorexie et la boulimie finissent par être la conséquence de tous ces déterminismes (par rapport à la famille, aux relations sociales, à la biologie et à la psychologie) qui s'intègrent de façon périodique.¹¹ Compte tenu de ce qui précède, Hepp et Milos possèdent une approche similaire à

⁷ Urs HEPP, Gabriella MILOS, « Troubles alimentaires », *Forum médical Suisse - Swiss Medical Forum*, vol. 10, n° 48 (2010), p. 834-835, https://www.researchgate.net/profile/Urs-Hepp/publication/324198936_Troubles_alimentaires/links/5b84687192851c1e1235c1a8/Troubles-alimentaires.pdf (Page consultée 23 octobre 2021).

⁸ Henri CHABROL, *Que sais-je ? : L'anorexie et la boulimie de l'adolescente*, Paris, Presses Universitaires de France, 2004, p. 75, <https://cairn-victoriaville.proxy.collecto.ca/l-anorexie-et-la-boulimie-de-l-adolescente--9782130545606.htm> (Page consultée le 23 septembre 2021).

⁹ « Troubles de l'alimentation », 27 août 2008, dans *ENCYCLOPÉDIE CANADIENNE*, *Encyclopédie canadienne*, <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/troubles-de-l'alimentation> (Page consultée le 24 octobre 2021).

¹⁰ Ibid.

¹¹ H. CHABROL, *op. cit.*, p. 75.

l'affirmation de Chabrol, où les causes des troubles du comportement alimentaire présentent une grande complexité et concernent, elles aussi, plusieurs facteurs dissemblables.¹²

De plus, avec l'amplification de la diffusion d'idéaux de minceur, plus de jeunes adolescentes succombent à la minceur, car, dans une société projetant la notion de perfection, la minceur est dorénavant attirante et l'obésité, insignifiante.¹³ À cela s'ajoute une fréquence croissante de cas de troubles du comportement alimentaire dans les pays occidentaux (incluant le Japon), dans les milieux sociaux plus fortunés et chez certains groupes faisant face à de plus hauts niveaux de stress et de tensions.¹⁴ Il est donc primordial de s'intéresser au problème de déclenchement des troubles alimentaires afin de prévenir plus rapidement ce cycle vicieux chez les adolescentes. En plus, cette étude permettra de se concentrer sur les motifs, les préoccupations et la perception des troubles alimentaires sur ce groupe cible, car ces troubles qui apparaissent surtout durant le développement à l'adolescence possèdent des conséquences désagréables et dommageables.¹⁵

C. ÉTAT DE LA QUESTION

Finalement, la plupart des auteurs s'entendent pour dire que les troubles alimentaires surviennent en majorité à cause de plusieurs facteurs qui viennent plutôt influencer, maintenir ou aggraver ce type de trouble. En effet, les facteurs englobent ceux qui sont personnels, familiaux, interpersonnels, sociaux, culturels, psychologiques et ceux en lien avec le développement de l'adolescent.¹⁶ Chabrol ajoute que l'usage de substances, le faible support social, les événements négatifs, les performances scolaires et la confiance et la dépression de l'adolescent peuvent

¹² U. HEPP, G. MILOS, *op.cit.*, p. 834.

¹³ ENCYCLOPÉDIE CANADIENNE, *op. cit.*

¹⁴ J. DUFOUR, *op.cit.*, p. 3, qui cite A. BROUWER, C. MIRABEL-SARRON, A. PHAM-SCOTTEZ, *Les troubles des conduites alimentaires*, Wavre, Mardaga, 2009.

¹⁵ U. HEPP, G. MILOS, *op. cit.*, p.834.

¹⁶ Pascale BOUCHER, *Étude descriptive des connaissances et des attitudes de collégiens sur les troubles alimentaires*, mémoire de maîtrise (psychoéducation), Trois-Rivières, Université du Québec, 2010, p. 18, <http://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/1403/1/030148893.pdf> (Page consultée le 28 octobre 2021), qui cite G. PÉPIN, M. BOULARD, F. BERGERON, *Anorexie et boulimie : Guide conseil pour les proches et les intervenants*, Sherbrooke, Édition du CRP, 2004. ; H. CHABROL, *op. cit.*, p. 75. ; J. DUFOUR, *op. cit.*, p. 16, 18 et 23. ; Vanessa GAUDET, *Les motivations au perfectionnisme dans les troubles alimentaires*, essai de doctorat (psychologie), Trois-Rivières, Université du Québec, 2019, p. 17, <http://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/8822/1/032271599.pdf> (Page consultée le 28 octobre 2021).

également être des facteurs bouleversants.¹⁷ Pour Boucher, les facteurs comme le genre, l'âge, le fait de détenir une fragilité psychologique et de l'estime de soi, une intolérance aux changements corporels (la puberté), un sentiment d'inefficacité dans les relations sociales, les difficultés dans les relations interpersonnelles, les commentaires de proches sur l'apparence du corps, la difficulté de se conformer dans la société et dans sa propre famille, la difficulté à gérer des problèmes et être victime de toutes formes de violences, possède un lien accru avec les troubles alimentaires.¹⁸ Parallèlement, Gaudet définit un concept pertinent, particulier et moins analysé parmi les autres recherches : le perfectionnisme dans les troubles alimentaires, comme étant une autoévaluation sévère et rigoureuse, ainsi qu'un maintien de « hauts standards de performance » concernant l'ingestion de nourriture, les changements corporels et la prise de poids. Le perfectionnisme se base sur ces standards de la société pour définir l'estime de soi d'une personne. Ce concept demeure important dans la compréhension des troubles alimentaires, car il représente aussi un facteur qui a pour rôle d'aggravation et de risquer l'arrivée de ce trouble psychologique.¹⁹

Compte tenu de ce qui précède, la recherche d'identité est un obstacle majeur pour l'adolescente, car il nécessite un grand support moral par son entourage, dont beaucoup n'ont pas accès. Dans la majorité des cas, les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire tendent plus à rencontrer des difficultés à entretenir des relations sociales, à interagir avec des personnes et à s'adapter dans la société. Ces personnes possèdent de grandes insécurités sociales et se tiennent à l'écart (un retrait social).²⁰ À cela s'ajoute, pour Boucher, le fait que les adolescentes atteintes de troubles alimentaires veulent simplement être appréciées et reconnues par les autres. Afin d'arriver à ce but, elles essayeront de plaire aux autres et reconnaître les jugements des autres, sans trop déranger, pour obtenir ce sentiment de valorisation tant désiré, mais échoueront, dû au manque de

¹⁷ H. CHABROL, *op.cit.*, p.76-77.

¹⁸ P. BOUCHER, *op. cit.*, p. 18-19, qui cite SCRASSC, (2002). *Santé mentale de nos jeunes: profil clinique des troubles des conduites alimentaires*. Montérégie, http://recit.cssamares.qc.carrefour/IMG/pdf/Troubles_des_conduites_alimentaires.pdf (Page consultée le 9 avril 2009)

¹⁹ V. GAUDET, *op. cit.*, p. 16 et 18.

²⁰ P. BOUCHER, *op. cit.*, p. 23, qui cite C. DOYEN, S. COOK-DARZENS, *Anorexie et boulimie. Enseignants et équipes scolaires, les possibilités d'action à l'école 10*, Paris, Dunod, p. 252. ; H. CHABROL, *op. cit.*, p. 5. ; J. DUFOUR, *op. cit.*, p. 22, qui cite J. BOWLBY, *A secure base: Clinical applications of attachment theory*, London, Routledge, 1988. ; V. GAUDET, *op. cit.*, p. v.

confiance et d'affirmation de soi et à la difficulté d'exprimer ses émotions.²¹ En effet, Dufour explique que les femmes ayant des problèmes à exprimer leurs sentiments d'abandon, de fragilité et d'inutilité auront plus tendance à se tourner vers les troubles de comportement alimentaire.²²

Dans le même ordre d'idées, l'environnement social bouleverse grandement l'adolescente par les idéaux corporels totalement surpassés et faux, dans les journaux et les revues féminines, ainsi que l'environnement familial qui joue un rôle très important pour l'émergence des troubles alimentaires.²³ Dufour explique que lorsqu'un parent se distance et s'absente de son enfant, cela peut créer un effet traumatisant et une interprétation totalement différente sur le plan émotionnel.²⁴

Enfin, pour Chabrol, Dufour et Boucher, l'adolescente atteinte lutte contre la faim afin de ressentir un sentiment de fierté, de supériorité, d'accomplissement, mais surtout d'apaisement.²⁵ Cela est un moyen de contrôler son corps sans que personne ne puisse y intervenir ou y interrompre.²⁶ D'un autre côté, pour Gaudet, en ayant le contrôle sur le perfectionnisme, l'adolescente serait en train de protéger son estime personnelle et ses relations interpersonnelles.²⁷

D. CONSTAT DE LA RECHERCHE

En somme, les études ciblées et analysées ont permis de répondre à la problématique de recherche sur les causes des troubles du comportement alimentaire, chez les adolescents. En effet, la conclusion finale et commune pour tous les chercheurs était que les troubles alimentaires sont

²¹ P. BOUCHER, *op. cit.*, p. 22-23, qui cite G. PÉPIN, M. BOULARD, F. BERGERON, *Anorexie et boulimie : Guide conseil pour les proches et les intervenants*, Sherbrooke, Édition du CRP, 2004.

²² J. DUFOUR, *op. cit.*, p. 24, qui cite M. MIKULINCER, P.R.A. SHAVER, *Attachment in Adulthood. Structure, Dynamics, and Change*, New York, The Guilford Press, 2007.

²³ H. CHABROL, *op. cit.*, p. 81 et 88.

²⁴ J. DUFOUR, *op. cit.*, p. 22, qui cite A.N. SCHORE, *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*, Hillsdale, New Jersey, Erlbaum, 1994.

²⁵ P. BOUCHER, *op. cit.*, p. 23, qui cite G. PÉPIN, M. BOULARD, F. BERGERON, *Anorexie et boulimie : Guide conseil pour les proches et les intervenants*, Sherbrooke, Édition du CRP, 2004. ; H. CHABROL, *op. cit.*, p. 13. ; J. DUFOUR, *op. cit.*, p. 25, qui cite H. STEIGER, L. HOULE, *Defense styles and object-relations disturbances among university women displaying varying degrees of 'symptomatic' eating*, *International Journal of Eating Disorders*, vol. 10 (1991).

²⁶ P. BOUCHER, *op. cit.*, p. 23, qui cite G. PÉPIN, M. BOULARD, F. BERGERON, *Anorexie et boulimie : Guide conseil pour les proches et les intervenants*, Sherbrooke, Édition du CRP, 2004.

²⁷ V. GAUDET, *op. cit.*, p. 15.

influencés et aggravés par un ensemble de causes, plus précisément des facteurs de risque des troubles du comportement alimentaire : facteurs personnels, familiaux, socioculturels, interpersonnels, biologiques et psychologiques. L'adolescent éprouve beaucoup de stress et de pression par entourage et son environnement et trouve difficile d'entretenir des relations avec de nouvelles personnes. Pour l'adolescent, le manque de confiance en soi, le sentiment d'incompétence, d'impuissance, le perfectionnement et le refus de changements corporels le prédisposent à développer un trouble alimentaire.²⁸ L'objectif, étant d'explorer et de comprendre plus en profondeur les troubles du comportement alimentaire, permettra de bien répondre au problème des causes de ce trouble psychologique, chez une population plus vulnérable : les adolescents. Par ailleurs, il serait intéressant de se pencher également sur les facteurs qui pourraient prédisposer un autre groupe d'âge vulnérable, soit les personnes âgées. Nous serions quand même surpris que les troubles alimentaires touchent toutes les strates de la population, mais à des degrés différents.

²⁸ ENCYCLOPÉDIE CANADIENNE, *op. cit.*

MÉDIAGRAPHIE

Livre

CLOUTIER, Pierre, et Guy PARENT. *Initiation à la psychologie*, 3^e éd., Montréal, Chenelière Éducation, 2017, 426 p.

Thèse/ Mémoire

BOUCHER, Pascale. *Étude descriptive des connaissances et des attitudes de collégiens sur les troubles alimentaires*, mémoire de maîtrise (psychoéducation), Trois-Rivières, Université du Québec, 2010, 101p., <http://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/1403/1/030148893.pdf> (Page consultée le 28 octobre 2021).

DUFOUR, Julie. *Aspects personnels et interpersonnels associés aux préoccupations alimentaires*, thèse de doctorat (psychologie), Sherbrooke, Université de Sherbrooke, 2014, 175 p. <https://core.ac.uk/download/pdf/51338307.pdf> (Page consultée le 3 octobre).

GAUDET, Vanessa. *Les motivations au perfectionnisme dans les troubles alimentaires*, essai de doctorat (psychologie), Trois-Rivières, Université du Québec, 2019, 75p., <http://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/8822/1/032271599.pdf> (Page consultée le 28 octobre 2021).

Sites Internet

« Troubles de l'alimentation », 27 août 2008, dans *ENCYCLOPÉDIE CANADIENNE*, *Encyclopédie canadienne*, <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/troubles-de-l-alimentation> (Page consultée le 24 octobre 2021).

Monographie en ligne

CHABROL, Henri. *Que sais-je ? : L'anorexie et la boulimie de l'adolescente*, Paris, Presses Universitaires de France, 2004, 126 p., <https:// Cairn-victoriaville.proxy.collecto.ca/l-anorexie-et-la-boulimie-de-l-adolescente--9782130545606.htm> (Page consultée le 23 septembre 2021).

Revue en ligne

HEPP, Urs, et Gabriella MILOS. « Troubles alimentaires », *Forum médical Suisse - Swiss Medical Forum*, vol. 10, n° 48 (2010), p. 834-840, https://www.researchgate.net/profile/Urs-Hepp/publication/324198936_Troubles_alimentaires/links/5b84687192851c1e1235c1a8/

[Troubles-alimentaires.pdf](#) (Page consultée 23 octobre 2021).