?? Salut tout le monde, aujourd’hui je vais aborder un sujet qui touche beaucoup de jeunes et d’adultes : les troubles alimentaires. Avec un diabète, on a un terrain encore plus favorable pour ce genre de problèmes, donc ça méritait une vidéo. Comme c’est un sujet sérieux, j’ai demandé des conseils à Nadine, psychologue au sein de l’AJD, pour essayer de comprendre un peu plus ce phénomène. C’est parti !

?? Tout d’abord, on parle de TCA pour définir les troubles du comportement alimentaires. Cela regroupe plein de troubles complexes, mais en gros, ça se caractérise par des habitudes alimentaires anormales. C’est souvent lié à un mal-être en rapport avec le contrôle du corps, le poids, et une obsession de son image corporelle. Les principaux TCA sont : la boulimie et l’anorexie.

?? **Ça touche qui principalement?**

?? **Les jeunes. Pas de bol. Mais quand on y pense, ça a du sens.**

?? Déjà, l’adolescence c’est vraiment pas une période facile. On se construit, tout change. Le regard des autres prend forcément beaucoup d’importance. L’envie de plaire aussi.

?? Tu rajoutes à ça des canons de beauté, les modèles féminins qu’on voit partout dans les magazines, sur les réseaux sociaux, sur internet. Franchement….

?? Et avant l’été, c’est pire que tout, il ne se passe pas un jour sans qu’on nous parle d’un régime miraculeux pour avoir un corps parfait.

?? …. Bah forcément, avec tout ça, y a moyen d’être insatisfait de son corps et de son image. Et ensuite, les dérives peuvent arriver plus facilement.

?? Le risque de ces troubles alimentaires est encore plus élevé avec un diabète de type 1.

?? On peut aussi se demander pourquoi ce risque est encore plus important pour nous ? Là encore, ça a du sens.

?? Le diabète implique forcément un rapport complexe à l’alimentation. Tout d’abord, Il y a toutes les restrictions auxquelles on est confrontés, c’est pas rien. Il y a tous ces moments en hypo où la nourriture, le sucre, ça devient vital et où on peut ressentir une sorte de faim animale. Il y a tous les calculs de glucides qu’on doit faire en permanence.

?? Bref, l’alimentation peut vite tourner à l’obsession, et ça complique le rapport au corps.

?? Sans parler du stress du quotidien lié au diabète, les hypos, les hypers... Attention, je dis pas que le diabète est un élément déclencheur, il y a souvent déjà un terrain un peu dépressif chez les personnes concernées. Mais c’est une réalité, les risques sont plus élevés.

?? Un autre point important lié au TCA, c’est le contrôle. De son corps.

?? On le perd forcément un peu avec le diabète et ces comportements alimentaires anormaux peuvent donner l’illusion de reprise de contrôle. Sans compter qu’avant le diagnostic, il y a eu une perte de poids et avec les traitements et l’insuline, on reprend les kilos. Du coup, on peut aussi penser que du coup, pour reperdre du poids, il faut arrêter l’insuline.

?? La belle idée !

?? On parle même de diaboulimie pour décrire le fait de se priver d’insuline pour perdre du poids.

?? Et évidemment, c’est ultra dangereux`.

?? Je vais pas vous faire un dessin de toutes les complications que peuvent entrainer l’arrêt ou la privation d’insuline. Donc en gros, c’est vraiment du sérieux, et ces troubles alimentaires sont très graves. Ils le sont pour tout le monde évidemment, mais avec un diabète, on se met encore plus vite en danger.

?? Si c’est un véritable enfer pour la personne qui vit ça, c’en est aussi un pour les proches et l’entourage. Il faut essayer d’être vigilant si vous remarquez des signes, sans pour autant être trop oppressant. Pffff…. C’est pas facile. S’il y a une perte de poids importante ou une obsession à l’égard du poids, c’est pas mal de s’interroger, mais il y a aussi d’autres comportements qui peuvent être des signaux d’alarme :

?? Quand on Mange peu, ou qu’on consomme essentiellement des aliments peu caloriques (comme des salades, légumes, etc.)

Quand on Évite complètement certaines catégories d’aliments Quand on Refuse de manger les aliments qu’on aimait auparavant Quand on saute des repas Quand on S’isole pour manger Quand on Utilise des laxatifs et/ou se fait vomir Quand on Fait de l’exercice à outrance ou de façon excessive Quand on Se prive d’insuline ou qu’on s’administre des doses réduites pour perdre du poids Quand on Porte des vêtements très amples ou une superposition de plusieurs vêtements

?? C’est pas forcément facile de voir tous ces signes car une personne qui souffre de TCA va avoir tendance à les cacher.

?? Autre point important qui doit alerter : une augmentation inexpliquée de l’hémoglobine glyquée. Et ça, ça ment rarement sur l’état de malaise de la personne.

?? Vous l’aurez compris, tous ces signes comptent et doivent être pris au sérieux.

?? Souvent, ces troubles marquent un manque de confiance en soi. Là encore, l’entourage et les proches peuvent aider, même si c’est loin d’être simple. Ça peut être par exemple :

?? D’éviter les commentaires et les jugements sur le poids et l’image corporelle.

?? D’essayer d’être à l’écoute sans pour autant être surprotecteur. De montrer l’exemple en ayant une attitude saine et équilibrée par rapport au corps et à l’alimentation L’important c’est de communiquer, d’essayer d’en parler pour aider la personne qui souffre de ces troubles.

?? Le but, c’est d’essayer de sortir de la culpabilité et de l’isolement. Et si vous avez des doutes, il faut consulter un médecin rapidement. Une approche multi-disciplinaire peut aider, à la fois un diabétologue, un diététicien et un psychologue ou un psychiatre.

?? Voilà, j’espère que ce sujet vous aura intéressé. C’est vaste et complexe, et une vidéo c’est sûr que c’est assez court pour aborder tout cela, mais je trouvais vraiment important d’évoquer ce sujet grave avec vous. Si jamais cela vous intéresse, on pourra essayer d’interviewer un spécialiste du sujet.

?? Comme d’habitude, likez, partagez et je vous dis à très vite, SALUT !