

Compulsion alimentaire



Fiche d'animation

MISE EN SITUATION

Chantale travaille dans un service de garde. Marie-Soleil est une jeune fille de huit ans en pleine croissance dans son groupe. Chantale considère que l'heure du dîner est un bon moment pour discuter avec les élèves de son groupe pour apprendre à les connaître et pour tisser des liens avec eux. Depuis quelques semaines, elle remarque que Marie-Soleil a un comportement différent lors du dîner. Elle semble plus renfermée et stressée, elle mange beaucoup plus qu'à l'habitude et assez rapidement, comme si elle était incapable de s'arrêter de manger. Cela perdure depuis plus d'un mois et ce comportement ne semble pas avoir diminué. Chantale observe que le comportement de Marie-Soleil est différent d'être pressée de manger pour aller jouer ou d'avoir très faim une journée en particulier.



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

BONNES PRATIQUES À METTRE EN PLACE PAR L'ÉQUIPE-ÉCOLE

Dans ce genre de situation :


Quelles bonnes pratiques favorisez-vous pour intervenir?

STRATÉGIES D'INTERVENTIONS ÉDUCATIVES À PRIVILÉGIER

Quelles seraient vos stratégies d'intervention?

Avec l'élève	<hr/> <hr/> <hr/>
Avec votre groupe	<hr/> <hr/> <hr/>
Avec le parent	<hr/> <hr/> <hr/>
Avec l'ensemble des parents	<hr/> <hr/> <hr/>

Après avoir échangé en équipe, prendre la fiche technique des bonnes pratiques :

- Lire les bonnes pratiques et les stratégies d'intervention à privilégier;
- Pour enrichir les échanges, utiliser le « saviez-vous que? », les ressources complémentaires et les  **outils à privilégier** qui sont partagés.

PASSONS À L'ACTION!

Au regard de la situation à l'école, discutez des bonnes pratiques, des stratégies d'interventions et des activités éducatives dans les trois sections suivantes :

MAINTENIR OU AMPLIFIER

INITIER

RÉDUIRE OU CESSER



Compulsion alimentaire



Fiche technique des bonnes pratiques

MISE EN SITUATION

Chantale travaille dans un service de garde. Marie-Soleil est une jeune fille de huit ans en pleine croissance dans son groupe. Chantale considère que l'heure du dîner est un bon moment pour discuter avec les élèves de son groupe pour apprendre à les connaître et pour tisser des liens avec eux. Depuis quelques semaines, elle remarque que Marie-Soleil a un comportement différent lors du dîner. Elle semble plus renfermée et stressée, elle mange beaucoup plus qu'à l'habitude et assez rapidement, comme si elle était incapable de s'arrêter de manger. Cela perdure depuis plus d'un mois et ce comportement ne semble pas avoir diminué. Chantale observe que le comportement de Marie-Soleil est différent d'être pressé de manger pour aller jouer ou d'avoir très faim une journée en particulier.



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

BONNES PRATIQUES À METTRE EN PLACE PAR L'ÉQUIPE-ÉCOLE

De façon générale :

- Favoriser la création d'un environnement sécuritaire, positif et bienveillant.
- Avoir une approche démocratique et collaborer avec les parents.

De façon spécifique :

- Partager vos observations et préoccupations avec la technicienne et la direction. S'informer sur ce qu'elles connaissent de la situation à la maison.
- Former une équipe « équipe-école/parents/élève » afin de trouver des solutions concrètes à la problématique vécue.
- Mettre en place des conditions de repas favorables à l'alimentation (horaire, durée, confort, etc.). Mettre en place un temps de repas raisonnable (au moins 20 minutes assis) pour que les élèves ne se sentent pas pressés de manger.
- Encourager les élèves à prendre le temps de savourer leur repas et à écouter comment ils se sentent à la fin du repas.
- Ne jamais faire de liens entre les saines habitudes de vie et le contrôle du poids. Valoriser le plaisir de bien manger et de bouger pour avoir de l'énergie et être attentif à l'école.



STRATÉGIES D'INTERVENTIONS ÉDUCATIVES À PRIVILÉGIER

<p>Avec l'élève</p>	<p>Être à l'écoute de l'élève et faire équipe avec elle. Valider respectueusement auprès de Marie-Soleil : « J'ai remarqué que tu manges plus rapidement depuis un certain temps. Est-ce qu'il y a quelque chose qui ne va pas? »</p> <p>Comme avec les autres élèves, la questionner sur ce qu'elle ressent quand elle a faim ou lorsqu'elle termine de manger.</p> <p>Faire équipe avec Marie-Soleil pour la rendre à l'aise tout au long de la journée et voir comment vous pourriez la soutenir à prendre son temps pour savourer son repas.</p>
<p>Avec votre groupe</p>	<p>Discuter de l'importance d'écouter et de reconnaître ses signaux de faim et de satiété.</p> <p>Animer une activité de détente avant le repas.</p> <p>☆ : Activité #12 « madame grenouille » du recueil d'activités Dîners animés je goûte, j'apprends!</p> <p>Mentionner l'importance de prendre le temps de bien savourer les aliments, donner des exemples comment (regarder, sentir, déposer les ustensiles, etc.).</p>
<p>Avec le parent</p>	<p>Vous, ou un intervenant de l'école qui a un lien de confiance avec le parent pouvez lui mentionner que vous avez remarqué que son enfant mange plus qu'à l'habitude et de façon nerveuse depuis un certain temps et faire équipe avec le parent pour tenter d'identifier la cause.</p> <p>L'intervenant de l'école peut lui suggérer de consulter son médecin pour avoir une évaluation. Le médecin pourra référer à la ressource appropriée (ex. : intervenant psychosocial, diététiste-nutritionniste) qui pourra le soutenir.</p>
<p>Avec l'ensemble des parents</p>	<p>Transmettre de l'information sur l'importance d'avoir de saines habitudes de vie et d'écouter les signaux de faim et de satiété.</p> <p>Réviser et partager les messages à communiquer et les pratiques alimentaires à privilégier.</p> <p>Partager l'article 6 trucs de parents pour des repas en famille réussis</p> <p>Transmettre de l'information sur le développement d'une image corporelle et d'une estime de soi positives : accompagner mon enfant (ANEB)</p>

☆ : Outils à privilégier



INTENTIONS ÉDUCATIVES

<p>Renforcement du sentiment d'appartenance au groupe / du lien avec l'adulte.</p>	<p>Comprendre que quelqu'un s'intéresse réellement à ce que l'on vit/ressent et que cette personne est là pour soi.</p>
<p>Développement d'une relation saine avec les aliments.</p>	<p>Écouter et respecter les signaux de son corps et prendre le temps de savourer les aliments.</p>



SAVIEZ-VOUS QUE?

Un enfant peut développer des comportements de compulsion alimentaire pour plusieurs raisons : peur de prendre du poids qui survient à la puberté, suite d'un événement perturbant tel que la séparation des parents, peur de manquer de nourriture en raison d'insécurité alimentaire, etc. Il peut aussi arriver que l'enfant se fasse voler de la nourriture. Parfois, c'est le parent qui restreint l'alimentation de l'enfant de manière à contrôler son poids. Il est également possible que ce comportement découle de l'anxiété vécue par le jeune. Cela dit, les causes sont multiples et peu importe la source initiale de la compulsion alimentaire, il est important d'être à l'affût pour éviter que la problématique se transforme en trouble alimentaire.

Il existe deux troubles de l'alimentation qui peuvent survenir pendant l'enfance où il y a présence de compulsion alimentaire, soit la boulimie nerveuse et le trouble de frénésie alimentaire. Ces comportements alimentaires génèrent souvent de la honte et de l'anxiété chez l'enfant qui les vit. Il importe de référer les parents à des ressources appropriées.

Ressource complémentaire : <https://compulsionalimentaire.ca/>

Compulsion alimentaire

