

MYTHES ET RÉALITÉ

Réalisé par Laurie Béland, Rosie Chiasson et Laurence Rioux.

Les troubles alimentaires ne touchent
que les femmes ?

Mythes

- 25% des gens qui souffrent de trouble du comportement alimentaire sont des hommes¹.
- Certains hommes peuvent hésiter à en parler.
- Pourquoi? Car la société décourage les hommes à parler de leurs émotions et on pense à tort que les TCA sont un problème uniquement féminin.

1. Mythes et réalités : l'alimentation et les troubles du comportement alimentaire. (2021, 1 juin). Aneb. <https://anebquebec.com/alimentation-2/mythes-et-realites-l'alimentation-et-les-troubles-du-comportement-alimentaire>

On peut reconnaître quelqu'un qui souffre d'un trouble alimentaire par son apparence ?

Mythes

- Le trouble alimentaire peut prendre toute sorte d'apparence.

Les jeunes qui mangent leurs repas en compagnie de leurs parents ont plus tendance à avoir de meilleurs comportements alimentaires?

Réalité

- Les jeunes auront tendance à imiter les comportements alimentaires de leurs parents, à discuter en mangeant (donc, manger moins vite) et à limiter leurs distractions. Tous ces éléments permettront aux jeunes d'être plus à l'affût de leurs signaux de faim et de satiété.

Il existe de bons ou de mauvais aliments?

Mythe

- Cette croyance est induite par la culture des diètes. Elle induit chez nous un sentiment de fierté lorsqu'on consomme un « bon » aliment et un sentiment de culpabilité après la consommation d'un aliment qui est « mauvais » à nos yeux.
- Tous les aliments ont leur place dans une alimentation saine. La fréquence et la quantité varient selon le type d'aliment consommé.

Le stress et l'anxiété... c'est la même chose!

Mythe

- Le **stress** provient de la réaction de notre corps à un évènement.
Ex : un ours sort des arbres devant nous en forêt! -> POUF!
Réaction de stress!
- L'**anxiété** provient de notre tendance à anticiper le stress ou en le créant soi-même de manière répétitive.
Ex : Avoir une boule dans le ventre juste en pensant aux examens finaux du ministère. -> POUF! Création de la réaction du stress uniquement par l'anticipation du moment²!

Toutes les situations provoquant du stress contiennent au moins l'une de ces composantes :

- Contrôle (la perte de)
- Imprévisibilité
- Nouveauté
- Égo (la menace de)

Réalité

- À tous coups, les évènements qui nous causent du stress ou de l'anxiété comportent au moins l'une de ses composantes! (pour les retenir, tu peux utiliser l'abréviation CINÉ ;))
- Question bonus : je te mets au défi de me trouver quelque chose de stressant ou d'anxiogène qui ne comporte PAS une de ces composantes!

Entre le tier et la moitié des aliments produits dans le monde sont gaspillés.

Réalité (malheureusement...)

Voici quelques trucs pour prévenir le gaspillage :

- Acheter des aliments qui sont «amochés» à l'épicerie et les cuisiner rapidement à la maison (soupe, smoothie, les faire cuire ...)
- Congeler les restants (ou les manger en lunch le midi suivant)
- Placer les aliments qui périssent plus vite à l'avant dans le frigo
- Manger le plus vieux en premier
- Faire une plus petite portion dans ton assiette ou ne pas jeter le restant de ton assiette à la poubelle³!

3. Sauve ta bouffe. (2022, 18 octobre). Gaspillage alimentaire. <https://sauvetabouffe.org/acceuil/gaspillage-alimentaire/>

On devrait tous dormir 7h à 8h par nuit.

Mythe

- Le nombre d'heures de sommeil dont nous avons besoin par nuit dépend de notre âge et varie tout au long de notre vie.
- Voici un petit exemple :
 - Nouveau-né (0 à 3 mois) : entre 14 et 17 heures de sommeil
 - Nourrisson (4 à 11 mois) : entre 12 et 15 heures de sommeil
 - Bébé (1 à 2 ans) : 11 à 14 heures de sommeil
 - Enfant d'âge préscolaire (3 à 5 ans) : 10 à 13 heures de sommeil
 - Enfant d'âge scolaire (6 à 13 ans) : 9 à 11 heures de sommeil
 - Adolescent (14 à 17 ans) : 8 à 10 heures de sommeil
 - Adulte : 7 à 9 heures de sommeil⁴.

4. Le sommeil de bébé. (s. d.). https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-sommeil-dodo

Les fruits ne sont pas si bons pour
notre santé comme il s'agit de sucre.

Mythes

- Contrairement au sucre raffiné, le sucre que contiennent les fruits est bon pour notre santé.
- Il s'agit de sucre lent qui nous permet de garder notre énergie sur une plus longue période de temps⁵.

5. Le fructose : tout sur ce glucide naturel ou synthétique. (2021, 11 février). <https://www.passeportsante.net/>.
https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/PalmaresNutriments/Fiche.aspx?doc=fructose_nu

Il faut retirer le pain, les pâtes et les
patates de notre alimentation pour
avoir une meilleure alimentation.

Mythes

- Contrairement à ce que certains peuvent croire, notre corps a besoin de TOUS les groupes alimentaires incluant celui des féculents.
- Tout est une question d'équilibre, de plaisir et non de restriction⁶.

6. St-Laurent, S. (2022, août 11). LA VÉRITÉ SUR LES FÉCULENTS. Isabelle Huot. https://www.isabellehuot.com/blogs/articles/la-verite-sur-feculents?gclid=CjwKCAiA9qKbBhAzEiwAS4yeDR4hMDc0kmnXT4fDOST0-Yq4PccOxVWSkXOTydWkvkfpDP6x6402vRoCQAoQAvD_BwE

Ça peut être néfaste de boire
trop d'eau.

Réalité

Boire trop d'eau (voir une grannnnnde quantité d'eau, rapidement) peut entraîner de la surhydratation que l'on appelle aussi l'hyponatrémie.

- Les symptômes associés à l'hyponatrémie sont les étourdissements, la confusion, un sentiment de fatigue extrême. Ils peuvent même aller jusqu'au coma et entraîner la mort.
- La surhydratation peut survenir dans des moments où une personne consomme volontairement beaucoup trop d'eau. Cela arrive souvent dans les sports extrêmes, notamment les marathons, où les concurrents ont bien souvent une perception incorrecte de la soif⁷.

7. Hyponatrémie : causes, personnes à risques et traitements. (2021, 16 mars). <https://www.passeportsante.net/>.
<https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=hyponatremie-causes-personnes-risques-traitements>

Faire une activité physique va
m'enlever le peu d'énergie que j'ai.

Mythe

Bien au contraire, s'activer, bouger, faire une activité ou même prendre une marche va nous donner de l'énergie.

Il s'agit de créer de l'énergie par l'énergie.

L'activité physique déclenche une sensation de regain d'énergie, de bien-être et de relaxation, surtout grâce à la libération d'endorphine. Il s'agit d'une hormone que sécrète naturellement notre corps. On l'appelle fréquemment l'hormone du bonheur ou encore, l'antistress naturel⁸.

8. Hyponatrémie : causes, personnes à risques et traitements. (2021, 16 mars). <https://www.passeportsante.net/>.
<https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=hyponatremie-causes-personnes-risques-traitements>

Sources

1. *Mythes et réalités : l'alimentation et les troubles du comportement alimentaire*. (2021, 1 juin). Aneb. <https://anebquebec.com/alimentation-2/mythes-et-realites-l'alimentation-et-les-troubles-du-comportement-alimentaire>
2. *Anxiété et stress | Tel-jeunes*. (s. d.). <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/sante-psychologique/stress-anxiete>
3. *Sauve ta bouffe*. (2022, 18 octobre). *Gaspillage alimentaire*. <https://sauvetabouffe.org/acceuil/gaspillage-alimentaire/>
4. *Le sommeil de bébé*. (s. d.). https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-sommeil-dodo
5. *Le fructose : tout sur ce glucide naturel ou synthétique*. (2021, 11 février). [https://www.passeportsante.net/.
https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/PalmaresNutriments/Fiche.aspx?doc=fructose_nu](https://www.passeportsante.net/.https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/PalmaresNutriments/Fiche.aspx?doc=fructose_nu)
6. St-Laurent, S. (2022, août 11). LA VÉRITÉ SUR LES FÉCULENTS. Isabelle Huot. https://www.isabellehuot.com/blogs/articles/la-verite-sur-feculents?gclid=CjwKCAiA9qKbBhAzEiwAS4yeDR4hMDc0kmnXT4fDOS0-Yq4PccOxVWSkXOTydWkvkfpDP6x6402vRoCQAoQAvD_BwE
7. *Hyponatrémie : causes, personnes à risques et traitements*. (2021, 16 mars). [https://www.passeportsante.net/.
https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=hyponatremie-causes-personnes-risques-traitements](https://www.passeportsante.net/.https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=hyponatremie-causes-personnes-risques-traitements)
8. *Hyponatrémie : causes, personnes à risques et traitements*. (2021, 16 mars). [https://www.passeportsante.net/.
https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=hyponatremie-causes-personnes-risques-traitements](https://www.passeportsante.net/.https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=hyponatremie-causes-personnes-risques-traitements)