

Quelles sont les conséquences d'un poids trop bas?

Elles sont nombreuses et touchent toutes les sphères de fonctionnement.

Plusieurs d'entre elles contribuent à générer un cercle vicieux qui enferme la personne dans ses difficultés.

Les informations qui suivent sont basées sur des données scientifiques obtenues dans le cadre de recherches portant sur les personnes souffrant de famines, de manque de nourriture et même d'expériences ou des volontaires ont été privés de nourriture.

Si votre poids est trop bas, il est probable que plusieurs des conséquences décrites ci-dessous s'appliquent à vous. Il arrive souvent, chez les personnes qui maintiennent un poids bas depuis longtemps, que ces conséquences passent inaperçues parce qu'elles sont considérées comme faisant partie de leur personnalité.

CONSÉQUENCES D'UN POIDS TROP BAS

- **Effets psychologiques**
 1. **Pensées** : Pensées rigides, concentration plus difficile. L'alimentation devient obsédante et les autres intérêts sont souvent restreints.
 2. **Émotions** : Plus de tristesse et d'irritabilité.
 3. **Comportements** :
 4. Comportements plus rigides et rituels en particulier autour de l'alimentation. Moins de spontanéité.
- **Effets sociaux** :
 5. Isolement social.
- **Effets sur votre corps**
 6. Cœur et circulation : Ralentissement du rythme cardiaque, baisse de la tension artérielle, étourdissements, faiblesse. Dans certains cas on peut même observer des troubles du rythme cardiaque qui peuvent être mortels.
 7. Sexualité, hormones : Diminution des hormones sexuelles, de la libido et arrêt des menstruations
 8. Os : Risque plus élevé d'ostéoporose et de fractures
 9. Système digestif : Les intestins ralentissent et l'estomac met plus de temps à se vider ce qui explique la sensation de ballonnement.
 10. Muscles : Faiblesse musculaire
 11. Peau, cheveux: Apparition de duvet, perte de cheveux, sécheresse de la peau.
 12. Température : Frilosité

Mes motivations

Sur la fiche ci-dessous, résumez ce qui vous motive à surmonter votre trouble alimentaire. Notez ce qui est le plus important pour vous. Il y aura probablement des moments difficiles. Cette fiche vous aidera à persévérer en vous rappelant ce qui compte vraiment pour vous dans cette démarche. Vous pourrez la conserver précieusement et la regarder aussi souvent que nécessaire. Certaines personnes aiment l'afficher à un endroit qu'ils regardent souvent (frigo, agenda, cellulaire...) d'autres la garde sur eux (porte-feuille, sac à main...), faites ce qui vous sera le plus utile.

Mes motivations:

Je veux surmonter mon trouble alimentaire parce que :

Même si :

COMMENT COMPLÉTER LE JOURNAL D'AUTO- OBSERVATION ?

Débutons par une mise en garde. Le journal d'auto-observation n'est pas une façon de contrôler ce que vous mangez ni de compter les calories ou peser les aliments. Il vous permet d'observer les facteurs qui influencent votre alimentation et les relations entre les comportements alimentaires, les événements, les pensées et les émotions. Même lorsqu'il est complété dans cet esprit, il se peut que vous ressentiez une augmentation passagère de vos préoccupations par rapport à la nourriture.

- **1^{ère} colonne** : Notez l'heure à laquelle vous avez mangé (ou bu).
- **2^e colonne** : Notez de façon détaillée ce que vous avez mangé, incluant les accès boulimiques. Ne notez pas les calories. Contentez-vous d'une simple description des aliments. Prenez vos notes dès que cela est possible après la prise d'aliments. Les notes complétées plusieurs heures plus tard sont beaucoup moins fiables. Il est très important de noter rapidement chacune de vos prises de nourriture. Les aliments considérés comme un repas seront suivis d'une parenthèse et les collations seront notées sans parenthèses.
- **3^{ième} colonne** : Spécifiez le lieu où vous étiez lorsque vous avez consommé cette nourriture. Si vous êtes à la maison, précisez dans quelle pièce vous avez mangé.

- **4^e colonne** : Inscrivez un astérisque en face des aliments que vous avez absorbés rapidement et avec un sentiment de perte de contrôle. Les accès boulimiques apparaîtront sous la forme d'une série d'astérisques.
- Notez tout les vomissements de même que l'usage de laxatifs ou de diurétiques. Inscrivez V pour vomissement, L pour laxatif et D pour diurétique. S'il y a 3 vomissements consécutifs par exemple, vous pouvez inscrire : « V X 3 ». Si vous avez utilisé des laxatifs ou diurétiques, inscrivez le nom du médicament, la dose et le nombre de comprimés dans la colonne suivante intitulée : « contexte/commentaires ».
- **5^e colonne** : Vous pouvez inscrire tout ce qui a pu influencer votre alimentation. Notez particulièrement les facteurs qui semblent avoir déclenché vos accès boulimiques.

Les avantages et inconvénients du changement (poids inférieur au poids santé)

Vous vous préparez à tenter de surmonter votre trouble alimentaire. Pour ce faire vous devrez faire des efforts importants et soutenus. En particulier, vous devrez prendre du poids pour revenir à un poids santé. Quelles sont vos craintes face à ces changements? Quels inconvénients pourrait-il y avoir si vous y arrivez? Notez le tout dans la première colonne du tableau ci-dessous. Pour saisir quels seraient pour vous les avantages du changement, observez votre vie et tentez d'identifier toutes les conséquences négatives du trouble alimentaire dont vous pourriez être soulagé. Pensez aux conséquences à court et à long terme. Regardez la liste des conséquences d'un poids trop bas et détectez celles qui s'appliquent à vous. Notez ensuite à quel point chacune de ces conséquences interfère avec votre fonctionnement ou entrave vos projets. Notez aussi lesquelles sont les plus souffrantes pour vous. Imaginez comment serait votre vie sans ces conséquences et inscrivez les avantages du changement dans la deuxième colonne.

Craintes ou inconvénients du changement

Avantages du changement

Les avantages et inconvénients (poids santé ou plus élevé)

Vous vous préparez à tenter de surmonter votre trouble alimentaire. Pour ce faire vous devrez faire des efforts importants et soutenus. Quelles sont vos craintes face à ces changements? Quels inconvénients pourrait-il y avoir si vous y arrivez? Notez le tout dans la première colonne du tableau cidessous. Pour saisir quels seraient pour vous les avantages du changement, observez votre vie et tentez d'identifier toutes les conséquences négatives du trouble alimentaire dont vous pourriez être soulagé. Pensez aux conséquences à court et à long terme. Notez ensuite à quel point chacune de ces conséquences interfère avec votre fonctionnement ou entrave vos projets. Notez aussi lesquelles sont les plus souffrantes pour vous. Imaginez comment serait votre vie sans ces conséquences et inscrivez les avantages du changement dans la deuxième colonne.

Craintes ou inconvénients du changement

Avantages du changement