

ACTIVITÉ N° 6

QU'EST-CE QUE... L'ANOREXIE et la BOULIMIE?

Remarque : Des recherches récentes indiquent qu'il peut être dommageable d'informer les élèves sur les troubles de l'alimentation, car certains pourraient en venir à valoriser des comportements alimentaires troublants. Cette activité ne devrait pas être utilisée avec des élèves de niveau élémentaire ou intermédiaire et devrait être utilisée avec prudence dans le cas d'élèves plus âgées.

- STRUCTURE** Tout le groupe et groupes de 3 ou 4 élèves
- FOURNITURES** Feuille d'exercices intitulée «Qu'est-ce que l'anorexie et la boulimie?»
Vidéos : *The Famine Within* (60 minutes)
OU *Thin Dreams* (20 minutes)
(Voir la bibliographie, p. 85.)
Tableau à feuilles mobiles
- DURÉE** 40 minutes
- INSTRUCTIONS**
1. Projetez le film puis divisez la classe en groupes de trois ou quatre élèves. Demandez-leur de répondre aux questions suivantes sur une feuille mobile :
 - a) Qu'est-ce que l'anorexie?
 - b) Quels sont les signes avertisseurs de l'anorexie?
 - Sur le plan physique
 - Sur le plan du comportement
 - Sur le plan psychologique
 - c) Qu'est-ce que la boulimie?
 - d) Quels sont les signes avertisseurs de la boulimie?
 - Sur le plan physique
 - Sur le plan du comportement
 - Sur le plan psychologique
 2. Amorcez une discussion pour chercher avec tout le groupe à définir avec exactitude chaque trouble de l'alimentation. (Voir les définitions suivantes ainsi que la feuille d'exercices de la page 99.)

L'ANOREXIE est un trouble affectif complexe caractérisé par une privation délibérée de nourriture afin d'atteindre une minceur excessive. Les personnes qui souffrent d'anorexie ont habituellement une peur intense de prendre du poids, une image corporelle déformée et une image d'elles-mêmes négative.

LA BOULIMIE est un trouble affectif complexe caractérisé par des épisodes récurrents d'alimentation excessive incontrôlée (c.-à-d. l'ingestion d'une grande quantité de nourriture avec un sentiment de perte de contrôle) suivis par des purges sous forme de vomissements forcés, de jeûne, de régime strict, d'abus des laxatifs et des diurétiques ou d'exercice physique vigoureux pour éviter la prise de poids. Ces comportements sont généralement le résultat d'un état de privation nutritionnelle.

