

Guide du programme de traitement des troubles alimentaires chez l'adulte – Votre parcours de traitement

Centre des sciences de la santé de Kingston

Bienvenue!

Cette introduction vous fournit de l'information sur notre programme et sur des ressources supplémentaires offertes en Ontario.

Les troubles alimentaires sont des maladies graves, mais traitables qui affectent les pensées, les émotions et les comportements liés à la nourriture, au poids et à l'exercice. Ils se manifestent par des symptômes physiques et mentaux et peuvent toucher des personnes de toute taille.

En attendant le traitement, vous devez absolument poursuivre le suivi médical avec votre médecin de famille ou votre infirmière praticienne ou infirmier praticien (IP) pour vous assurer que votre santé physique reste stable.

Important : Il ne s'agit pas d'un programme d'intervention en cas de crise, et nous ne pouvons pas offrir de rendez-vous de dernière minute.

Si vous êtes en situation de crise :

- appelez votre médecin de famille;
- appelez la ligne d'écoute des Services de santé mentale et de traitement des dépendances de Kingston, Frontenac, Lennox et Addington (KFL et A). Pour Kingston et Frontenac :
- composez le 613 544-4229 ou le 1 866 616-6005
- Si vous estimez que vous êtes en situation d'urgence médicale, rendez-vous au service des urgences le plus près.

Un trouble alimentaire peut rendre difficile le maintien d'une relation équilibrée et saine avec la nourriture et l'activité, ce qui peut entraîner des risques importants pour la santé.

Un traitement précoce est essentiel.

Il est important que vous ayez une attitude proactive pendant votre traitement, notamment en vous rendant à vos rendez vous et en prenant part à des séances de groupe. Nous voulons que vous participiez activement à votre traitement. Plus vous vous impliquerez dans votre traitement, plus vous contribuerez à votre rétablissement.

Objectifs du programme :

- le rétablissement de la santé physique (y compris le retour à une alimentation normale et le rétablissement du poids);
- l'interruption des comportements en lien avec le trouble (p. ex. hyperphagie, purge, restriction et exercice excessif);
- l'acquisition de compétences axées sur le rétablissement;
- l'amélioration de la qualité de vie.

En général, le traitement prend un an ou plus



Étape 1 : Évaluation

Notre secrétaire de programme planifiera votre évaluation psychiatrique initiale en personne, qui durera environ une heure et demie.

Pendant ce rendez-vous :

- Vous recevrez une clarification de votre diagnostic de troubles alimentaires.
- Si nous jugeons que vous êtes admissible à notre programme et que vous décidez de poursuivre, vous devrez :
- prendre un rendez-vous de suivi en psychiatrie
- (en personne ou virtuel);
- planifier une évaluation initiale en personne avec l'IP.
- Puisque le Centre des sciences de la santé de Kingston est un hôpital universitaire affilié à l'Université Queen's, des étudiants en médecine ou des médecins résidents peuvent participer à votre traitement.

Après ce rendez-vous :

- Vous recevrez un formulaire sur l'alimentation (papier ou numérique) à remplir et à renvoyer au programme dès que possible.

Étape 2 : Évaluation avec une infirmière praticienne ou un infirmier praticien (IP) et suivi médical

L'évaluation initiale avec l'IP durera une heure à une heure et demie et sera suivie de tests et d'un électrocardiogramme (ECG). Prévoyez de deux à trois heures au total pour ce rendez-vous.

Suivi médical continu :

Les rendez-vous sont mensuels (en personne), mais la fréquence varie en fonction des besoins individuels.

- L'IP suivra l'évolution de votre santé physique et mentale tout au long de votre traitement.
- Au fur et à mesure que vous vous stabilisez, les rendez-vous peuvent s'espacer de un à deux mois.
- Des analyses en laboratoire de routine seront nécessaires.
- Les visites de suivi durent généralement de 40 à 60 minutes.

Remarque : L'IP est la seule personne de l'équipe avec qui les rendez-vous doivent avoir lieu en personne. Tous les autres services, y compris les groupes de thérapie, sont principalement offerts virtuellement (avec Microsoft Teams). Si vous préférez des séances en personne, discutez-en avec notre équipe.

Étape 3 : Soutien diététique

- Les premières séances en diététique seront consacrées à l'évaluation de vos besoins et à l'élaboration d'un régime alimentaire personnalisé. Le formulaire sur l'alimentation que vous avez rempli fait partie intégrante de ce processus.
- Première séance : Une heure
- Séances de suivi : 30 à 45 minutes, fréquence déterminée par vos besoins
- On pourrait vous demander d'effectuer une autosurveillance pour appuyer vos progrès

Étape 4 : Thérapie de base

La thérapie de base est un programme de traitement en petit groupe fermé de 12 séances basé sur la TCC.

Ce groupe structuré offre un environnement positif pour vous aider à appliquer les compétences de la TCC et à jeter les bases d'un rétablissement durable.

Ce groupe se concentre sur ce qui suit :

- Reconnaître le lien entre les pensées,
- les sentiments et les comportements;
- Cerner et combattre les distorsions cognitives
- et le perfectionnisme;
- Développer de nouvelles stratégies d'adaptation;
- Établir des objectifs pour améliorer la nutrition, réduire les symptômes et accroître l'autocompassion;
- Établir des stratégies de prévention des chutes et rechutes pour soutenir le rétablissement à long terme.
- Chaque séance dure deux heures.



Étape 5 : Planification du congé

Tout au long de votre traitement, des rencontres régulières avec votre thérapeute, votre IP et votre psychiatre renforceront votre stabilité et aideront à prévenir les rechutes tout en vous préparant à quitter le programme.

La durée de votre traitement dépend de vos besoins individuels, mais toutes les personnes qui suivent le programme peuvent s'attendre aux étapes suivantes tandis qu'elles se préparent pour leur transition vers la fin de leurs soins :

- Une rencontre de planification du congé;
- Un résumé détaillé du congé, qui sera fourni à leur équipe de soins primaires;
- Une liste de ressources de soutien supplémentaires à envisager après avoir eu leur congé.

Soutien après le congé

Si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire après avoir obtenu votre congé, pensez à faire appel à ces ressources ontariennes :

- National Eating Disorder Information Centre (NEDIC) : https://nedic.ca (en anglais seulement)
- Sheena's Place (groupes de soutien gratuits) : https://sheenasplace.org (en anglais seulement)
- Body Brave (soutien au traitement des troubles alimentaires) : https://www.bodybrave.ca (en anglais seulement)
- Pour obtenir de l'aide supplémentaire en santé mentale et en toxicomanie ainsi que des ressources communautaires (y compris pour les troubles alimentaires), consultez le site https://kingstonhsc.ca/fr/ressources-communautaires.

Si, à tout moment, vous refusez le traitement externe et avez besoin d'un niveau de soins plus élevé, nous pouvons vous orienter vers des programmes de traitement de jour ou des programmes de traitement des troubles alimentaires en milieu hospitalier.

Notes :

Notes :



Centre des sciences
de la santé de Kingston

Le CSSK est situé sur les terres et les eaux ancestrales des Anichinabés et des Haudenosaunee.

Programme de Traitement des Troubles Alimentaires
Hôpital Hôtel-Dieu site

166, rue Brock, Kingston, ON, Canada K7L 5G2
613-544-3400 ext. 22506
www.KingstonHSC.ca/AdultEatingDisorder

Décembre 2025