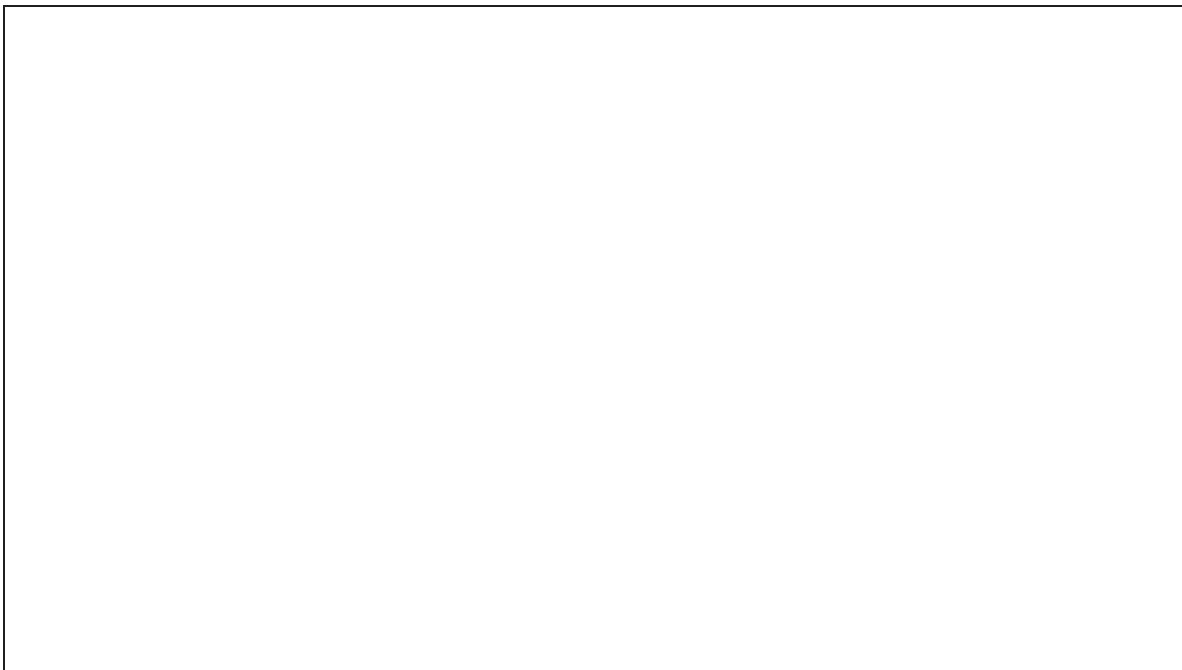


Les désordres alimentaires : Ce sont des habitudes alimentaires malsaines qui produisent des conséquences graves physiques et psychologiques.

Il y a quatre grandes classifications :

- a) l'anorexie (anorexie mentale) : Les gens qui souffrent d'anorexie mentale se privent de nourriture pour devenir plus maigre. Ils se pensent gros ou grosses même si ces gens sont minces.
- b) La boulimie : Les gens qui font de la boulimie consomment de grandes quantités de nourriture à plusieurs reprises et purge cette nourriture, soit en le vomissant ou en consommant des diurétiques. Ces gens ont une énorme peur de prendre du poids.
- c) Manger compulsivement : Les gens qui mangent de façon compulsive prennent de grandes quantités que nourriture sans être capable d'arrêter, même s'ils sont pleins. Ces gens se sentent souvent coupables, déprimés et hors de contrôle.
- d) Faire trop d'activité physique : Souvent, les gens qui font de l'anorexie ou de la boulimie font trop d'activité physique de façon fréquente, intense et compulsive pendant de longues périodes.

Activité : En groupes de 2 ou 3 seulement, choisissez une classification de désordre alimentaire. Créez une illustration créative qui démontre les symptômes du désordre alimentaire que vous avez choisi. Étiquetez vos symptômes dans votre dessin. Vous aurez à le présenter à la classe.



<p>Les symptômes de l'anorexie</p> <ul style="list-style-type: none"> - perte de poids - perte de tissu musculaire et de gras - cheveux ternes (dull) ou perte de cheveux de la tête - apparence de poils sur le corps - absence des menstruations - peau sèche - peau d'un teint jaunâtre - sensibilité aux températures froides - reins et foie endommagés - os fragiles - ballonnements abdominaux - constipation - pression artérielle basse et lente - crampes musculaires - cœur affaibli - métabolisme ralenti - fatigue, difficultés à dormir - déshydratation - la mort 	<p>Les symptômes de la boulimie</p> <ul style="list-style-type: none"> - perte de poids - fluctuation du poids - le visage enflé - les yeux bouffis - vaisseaux sanguins brisés au visage et aux yeux - vomissement du sang - vision embrouillée - le pourrissement des dents - le mal de gorge - dents et gencives endommagées - menstruations irrégulières ou absentes - déséquilibre d'électrolytes - saignement interne - reins et foie endommagés - la mort
<p>Les symptômes de manger compulsivement</p> <ul style="list-style-type: none"> - prise de poids excessive (obésité) - métabolisme ralenti - problèmes avec les os et les articulations - problèmes avec la circulation du sang - manger fréquemment - se sentir hors de contrôle - ne peut arrêter de manger - mange rapidement ou en cachette - se sent mal à l'aise après avoir mangé - se sent coupable d'avoir trop mangé - peut être obèse 	<p>Les symptômes faire trop d'activité physique</p> <ul style="list-style-type: none"> - fait de l'activité physique fréquemment et intensément - enlève du temps de son travail, ses études, ses relations pour faire de l'exercice - aime faire de l'exercice seul - fait de l'exercice malgré qu'il soit blessé ou malade - se définit par sa performance athlétique - n'est jamais satisfait de sa performance lors d'un jeu ou d'un match - n'aime pas les victoires face aux jeux et matches