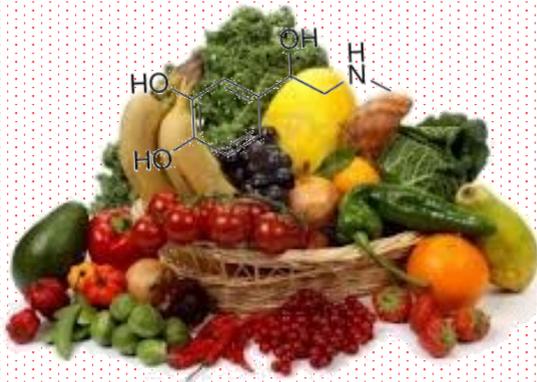


**CHAN KWONG Anna
HARO Mathilde**

Stress et troubles du comportement alimentaire

Pour les étudiants

Mai 2013



- **Enquête auprès des étudiants**
- **Les troubles du comportement alimentaire**
- **Le stress et l'alimentation**
- **Trucs et astuces pour bien manger**

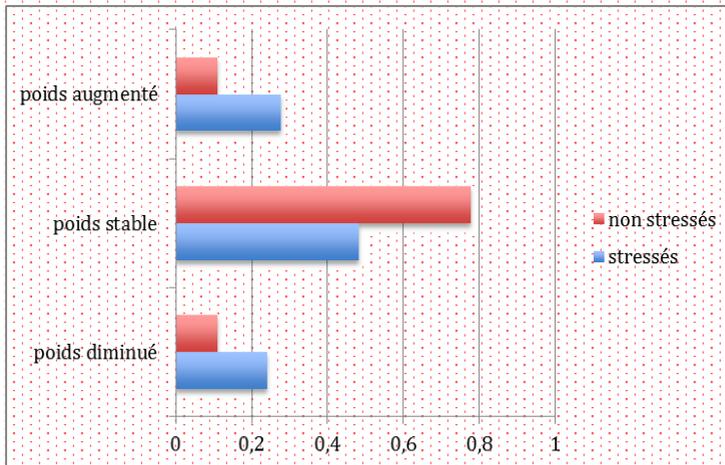
Enquête

Chez les PACES de
Besançon

Etude de la variation de poids en fonction de la sensation de stress durant la période d'examens

Questionnaire distribué aux étudiants en Première Année Commune des Etudes de Santé (PACES) durant leur partiel blanc.

394 réponses exploitables



Plus de la moitié des étudiants stressés en période d'examen subissent une augmentation (28%) ou une diminution (24%) de masse corporelle, tandis que 78% des étudiants non stressés en période d'examen ont un poids stable.

Ainsi, le stress semble jouer un rôle preponderant dans l'instabilité du poids.

Troubles du comportement alimentaire

Rappels



La boulimie : caractérisée par des accès de compulsions alimentaires avec perte de contrôle du comportement alimentaire. La pulsion de l'amincissement est primordiale, le contrôle du poids se fera par des vomissements provoqués, l'abus de laxatifs et de diurétiques et/ou des périodes de jeûne.

L'hyperphagie ou « Binge eating disorder » : Les « crises » d'hyperphagie (hyperalimentation) sont caractérisées par la prise, en une courte période de temps (moins de deux heures), d'une quantité de nourriture dépassant notamment ce que la plupart des individus mangent dans le même temps et les mêmes circonstances. La personne n'a pas l'impression d'avoir le contrôle de sa prise alimentaire ni la possibilité de s'arrêter.

L'anorexie mentale : syndrome affectant les adolescents et les jeunes adultes, le plus souvent les filles, dans lequel le patient refuse sciemment de s'alimenter.

L'orthorexie : concerne l'attitude vis-à-vis du choix de la nourriture ingérée, la personne orthorexique pousse à l'extrême l'idée d'une saine alimentation en planifiant longuement cette dernière pour réduire sa consommation de matières grasses, sel, sucre, produits chimiques ou toute autre substance qu'elle considère nuisible à sa santé.

Stress et alimentation

Pendant les examens

Effet physiologique du stress sur le comportement alimentaire :

Les réactions de stress sont des réponses non spécifiques de l'organisme à une stimulation ou une situation contraignante.

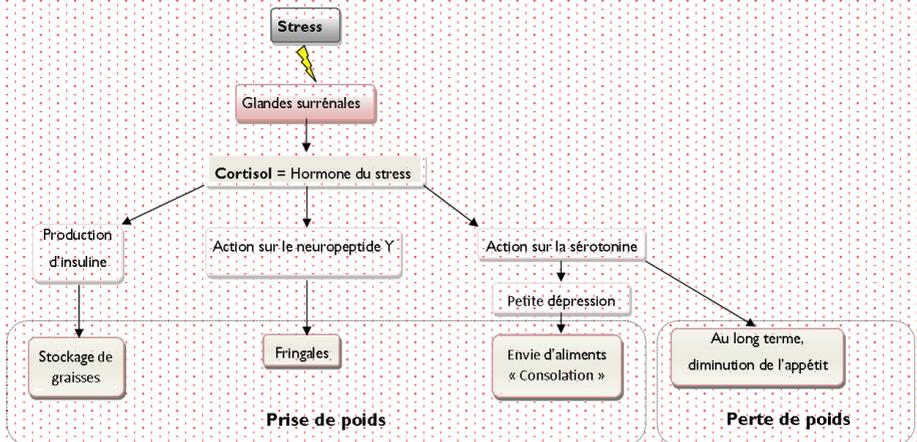
Un stress s'accompagne de la perturbation de différents comportements, en particulier la prise alimentaire qui peut être augmentée ou réduite selon la nature et la durée du stimulus stressant.

En effet l'action périphérique des hormones libérées en situation de stress, notamment les catécholamines et les glucocorticoïdes influencent l'état des réserves énergétiques.

L'hyperphagie induite par un stress léger semble être modulée par les opiacés endogènes cérébraux.

L'anorexie quant à elle, induite par un stress sévère ou prolongé est liée à une stimulation de neurones par suite de leurs afférences sérotoninergiques.

Le stress diminue l'appétit et donc peut conclure à une perte de masse musculaire.



Menus « rapides » équilibrés du midi

◆ Salades composées :

Poulet, pâtes, tomates, concombre, mozzarella

Jambon, carotte, tomates, emmental

Œufs, maïs, tomate, emmental / comté

Œuf, tomates, pommes de terre, cornichon, fromage

Thon, blé, courgettes, tomates, fromage



Assaisonnées avec des sauces à base d'huile (olive, tournesol, colza, arachide, noix, soja...) et/ou de yaourt, de crème ou de fromage blanc, un peu de sel aromates (persil) et d'épices (poivre, curry, paprika...)

◆ Sandwichs (pain de mie, mais le top reste le pain/baguette de boulangerie

Jambon blanc, tomate, carotte, fromage

Thon salade, tomate, cancoillotte

Œuf, endive, carotte, noix et fromage

Jambon cru, salade, tomate, cornichons, fromage

Jambon, beurre, salade/tomate ...



◆ **L'eau est la boisson à privilégier.**



Trucs et astuces

Idées repas

Plats pour le midi et le soir



- ◆ **Plats accompagnés de fruits, compote ou crème dessert**
Pâtes, thon, tomates
Pâtes à la sauce bolognaise
Pâtes, Steak haché, petits pois carottes/haricots verts
Poisson cuit au four à micro-ondes ® papier sulfurisé, légumes à la casserole, riz
Thon, tomates, semoule
Tomates, steak haché, haricot rouge (Chili®)
Escalope de poulet , légumes à la casserole, riz



- ◆ **Plats accompagnés de fruits ou compote**
Pâtes, fromage, tomates (en dé ou rondelles)
Pâtes à la carbonara, champignons
Gnocchis à la poêle, tomates, fromage, basilic, crème
Omelette avec ratatouille, semoule
Purée, jambon ou Knacki®, pain



Astuces

« Riz Couleur » : faire cuire les légumes dans l'eau du riz tout en même temps.

En cas de petite faim

- ◆ Fruit
- ◆ Compote
- ◆ Laitage
- ◆ Chocolat (votre préféré)
- ◆ Biscuits
- ◆ Boissons chaudes (thé, café)
- ◆ Sodas (si grand besoin)



Lors de la première installation

Avoir toujours en
réserve



Dans son placard

- ◆ Riz, pâtes, semoule, farine
- ◆ Biscottes
- ◆ Soupe en sachets
- ◆ Lait
- ◆ Pommes de terre entières ou en flocons (cf. purée mousseline)
- ◆ Conserves de légumes, fruits, poissons
- ◆ Légumes secs (lentilles pois chiches...)
- ◆ Sucre en poudre et en morceaux
- ◆ Tablette de chocolat
- ◆ Confiture
- ◆ Thé, cacao, café
- ◆ Huile vinaigre
- ◆ Sel poivre

Dans son frigo :

- ◆ Œufs
- ◆ Beurre
- ◆ Crème
- ◆ Fromage
- ◆ Fromage blanc ou yaourts
- ◆ Salade
- ◆ Jambon