

La boulimie

Les personnes qui souffrent de boulimie sont très préoccupées par leur poids et n'arrivent pas à combattre les compulsions. Elles mangent donc en excès et ensuite se purgent, jeûnent ou font de l'exercice physique intensif pour éliminer les calories ingurgitées. Le cercle vicieux des crises de boulimie et des purges a un effet sur le corps et il devient difficile pour ces personnes de se sentir mieux au niveau émotionnel. Mais le cycle peut être brisé ! Des traitements efficaces de la boulimie et un soutien peuvent vous aider à développer une relation plus saine avec la nourriture et surmonter les émotions telles que l'anxiété, la culpabilité et la honte.

1. Qu'est ce que la boulimie ?

La boulimie est caractérisée par des épisodes fréquents de crises de boulimie, de deux fois par semaine à plusieurs fois par jour, suivi d'efforts frénétiques pour éviter de prendre du poids.

Durant une crise de boulimie, la personne consomme entre 3000 et 5000 calories en moins d'une heure. Après la crise, la personne adopte des mesures drastiques pour contrecarrer la crise telles que prendre des laxatifs/diurétiques, avoir recours à des vomissements provoqués ou aller courir 5 km.

Les caractéristiques clés de la boulimie sont :

- ✘ Des épisodes réguliers de crises de boulimie où la personne perd le contrôle de son alimentation
- ✘ Comportements inappropriés pour prévenir la prise de poids
- ✘ La valeur de la personne est excessivement influencée par le poids et l'apparence physique.

Il y a *deux types de boulimie* qui se distinguent par la méthode que les boulimiques utilisent pour compenser les crises :

- ✘ Le type **avec purges** : la personne se purge de la nourriture qui est dans son corps en utilisant des laxatifs, des diurétiques ou des vomissements provoqués
- ✘ Le type **sans purges** : les personnes boulimiques compensent en jeûnant, en faisant de l'exercice physique intensivement ou des régimes très restrictifs

Les femmes sont plus susceptibles de développer la boulimie. En effet, plus ou moins 90% des personnes souffrant de ce trouble sont des femmes. Les jeunes femmes sont particulièrement à risque. La boulimie commence souvent vers la fin de l'adolescence ou au début de la vingtaine, suivant régulièrement une période de régime très strict ou un événement stressant.

Souffrez-vous de boulimie ?

Posez-vous les questions suivantes. Plus vous répondez oui, plus vous êtes susceptibles de souffrir de boulimie ou d'un autre trouble alimentaire.

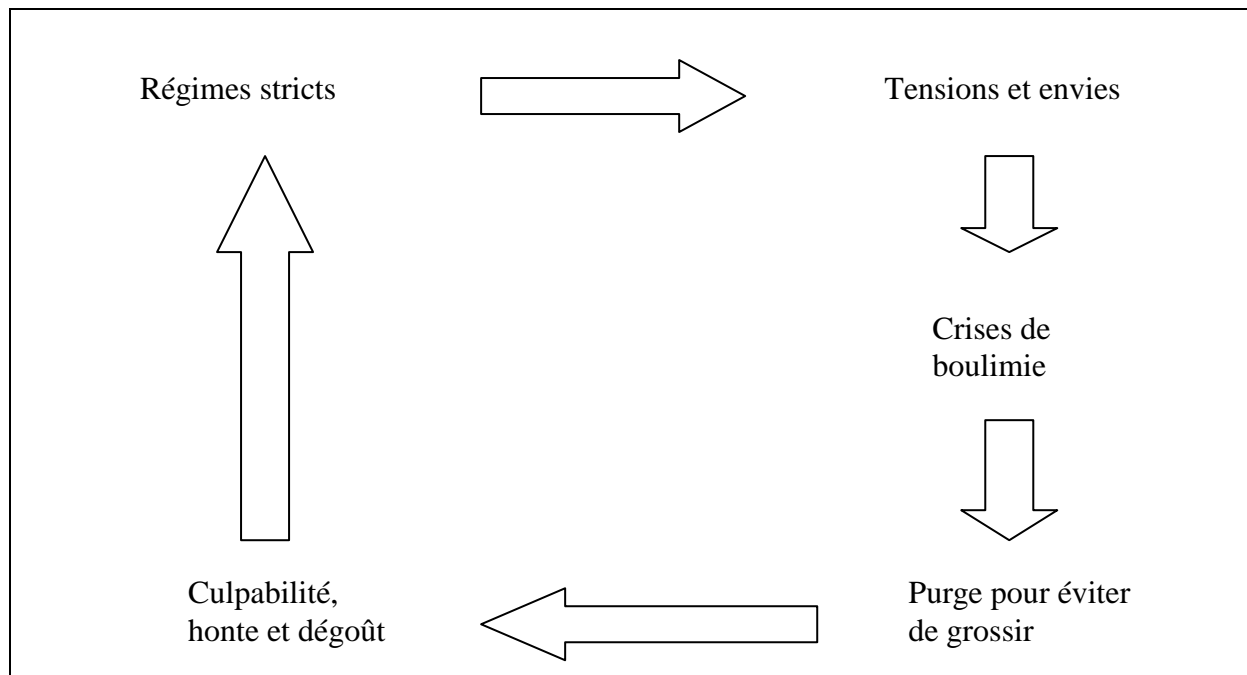
- ✘ Etes-vous obsédée par votre corps et votre poids ?
- ✘ Est-ce que la nourriture, les régimes et l'alimentation dominent votre vie ?
- ✘ Avez-vous peur quand vous commencez à manger de ne pas savoir vous arrêter ?
- ✘ Est-ce que ça vous arrive de manger jusqu'à ce que vous soyez malade ?
- ✘ Est-ce que vous vous sentez coupable, honteux ou déprimé après avoir mangé ?
- ✘ Est-ce que vous vomissez ou utilisez des laxatifs pour contrôler votre poids ?

2. Les crises de boulimies et le cycle des purges.

Le cycle infernal des crises de boulimie et des purges est déclenché par les régimes. Dans un désir d'être mince, la personne qui souffre de boulimie commence des régimes stricts. Mais plus elle s'embarque dans des plans diététiques rigides et restrictifs, plus elle se préoccupe de la nourriture. Elle est obsédée par ce qu'elle mange, quand et comment elle le mange, par ce qu'elle ne peut pas manger et comment elle peut éviter ces aliments. En même temps, la restriction calorique déclenche des envies très fortes ; le corps réclame la nourriture dont il a besoin.

Comme la tension, la faim et les sentiment de privation grandissent, il est de plus en plus difficile de résister aux compulsions alimentaires : un aliment « interdit » est mangé ; une règle diététique n'est pas respectée. Dans la perspective « tout ou rien » des personnes boulimiques, chaque écart est un échec total. Elles ont déjà dérapé, qu'est ce qui les empêche maintenant de profiter d'une crise de boulimie complète. Mais le plaisir de la crise est très vite remplacé par des sentiments de culpabilité, de dégoût et de dégoût de soi.

Dans un effort pour retrouver le contrôle et se débarrasser de l'excès de calories ingurgité, beaucoup de boulimiques se purgent. Lorsque les purges sont prévues pour contrecarrer les crises de boulimie, elles renforcent ces dernières. En effet, il est difficile de dire « Non » aux tentations lorsqu'on sait qu'on peut en éviter les conséquences négatives. Beaucoup vont se dire « C'est la dernière fois » lorsqu'elles recommencent un nouveau régime. Mais au fond de leur esprit, elles savent qu'elles peuvent toujours vomir, prendre des pilules, des laxatifs si elles perdent le contrôle à nouveau.



Le cycle « crises de boulimie-purge »

Les purges n'empêchent pas la prise de poids.

Contrairement aux croyances populaires, les purges ne sont pas efficaces pour se débarrasser de l'excès de calories. Beaucoup de personnes qui souffrent de boulimie vont au final prendre du poids. Vomir immédiatement après le repas élimine au mieux seulement 50% des calories ingurgitées et bien souvent même moins. Ceci est dû au fait que l'absorption de calories commence au moment même où nous mettons des aliments dans notre bouche. Les laxatifs et les diurétiques sont encore moins efficaces : les laxatifs permettent d'éliminer seulement 10 % des calories et les diurétiques n'ont pas d'effet. On peut perdre du poids en prenant des diurétiques mais uniquement parce que ça nous fait perdre de l'eau et donc ce n'est pas une vraie perte de poids.

3. Les signes et les symptômes de la boulimie

Les personnes qui souffrent de boulimie essayent souvent de cacher leurs crises et leurs purges. Elles ont hontes de leur incapacité à se contrôler. Elles ont donc leurs crises en cachette ou lorsqu'il n'y a personne. Si elles vont dans le frigo, elles remplaceront les aliments pour qu'on ne puisse pas remarquer qu'elles ont mangé. Si elles vont acheter de la nourriture pour leur crise, elles iront dans quatre supermarchés différents afin qu'on ne puisse pas suspecter la crise. Elles ont leurs crises tard dans la nuit ou dans une pièce verrouillée pour se cacher. Mais malgré le secret, il y a des signes d'avertissement de la boulimie qui peuvent nous aider à déceler un problème.

Malgré la peur que les personnes boulimiques ont de devenir grosses, être en sous poids n'est pas un signe d'avertissement de la boulimie. En effet, les personnes qui souffrent de boulimie sont habituellement d'un poids normal ou même un peu en surpoids. Si la personne a des crises et se purge et qu'elle a un sous poids inquiétant, il est plus vraisemblable qu'elle souffre d'anorexie avec purge plutôt que de boulimie.

Les signes et symptômes des crises :

- ✗ Un **manque de contrôle** lorsque la personne mange beaucoup : incapacité de s'arrêter de manger, s'alimente jusqu'à ressentir un inconfort physique ou une douleur.
- ✗ **Secrets** autour de l'alimentation : va dans la cuisine après que tous le monde soit couché, veut manger seule, sort acheter de la nourriture.
- ✗ **Mange exceptionnellement beaucoup** sans changement évident de poids
- ✗ **Disparition de nourritures** : un grand nombre de papiers ou de boites d'aliments sont vides ou dans la poubelle, nourritures « grasses » cachées.
- ✗ **Alternance de périodes de jeûne et de suralimentation** : mange rarement des repas normaux. C'est tout ou rien lorsque la personne mange.

Les signes et symptômes des purges :

- ✗ **Va dans la salle de bain après les repas** : disparaît fréquemment après les repas et passe du temps dans la salle de bain pour vomir. Laisse couler l'eau pour cacher les bruits
- ✗ **Utilisation de laxatifs ou de diurétiques** après avoir manger : peut prendre également des coupes faim ou aller au sauna pour se débarrasser du poids de l'eau.
- ✗ **Odeur de vomis** : la salle de bain ou la personne a une odeur de vomis. Elle essaye de cacher avec des chewing-gum ou des bonbons à la menthe ou du parfum.
- ✗ **Exercice physique intensif** : bouge beaucoup surtout après un repas, pratique des activités qui permettent de brûler beaucoup de calories comme la course ou l'aérobic.

Les signes et symptômes physiques :

- ✗ **Cicatrices** sur les sur les genoux ou les mains dues aux vomissements provoqués
- ✗ **Joues gonflées** comme un écureuil suite aux vomissements.
- ✗ **Dents décolorées** car elles ont été exposées à l'acide gastrique lors des vomissements. Elles peuvent être jaunes ou claires/transparentes
- ✗ **Fluctuations fréquentes du poids** : le poids peut fluctuer de 10 kg ou plus à cause de l'alternance d'épisode de crises de boulimie et de purge.

4. Les effets de la boulimie

- ✗ Prise de poids
- ✗ Douleurs abdominales, ballonnements
- ✗ Faiblesse et vertige
- ✗ Gonflement des mains et des pieds
- ✗ Douleurs chroniques à la gorge, enrouement
- ✗ Eclatement des vaisseaux sanguins des yeux
- ✗ Joues gonflées
- ✗ Décomposition dentaire et blessures de bouche
- ✗ Reflux gastrique ou ulcères
- ✗ Blessures à l'estomac ou à l'oesophage
- ✗ Perte des règles
- ✗ Constipation chronique dû à l'abus laxatif

5. Causes et facteurs de risque de la boulimie

- ✘ **Image corporelle négative** : L'accent que met notre culture sur la minceur et la beauté peut mener à une insatisfaction corporelle particulièrement chez les jeunes femmes qui sont bombardées par les images des médias qui montrent un idéal physique irréaliste.
- ✘ **Faible estime de soi** : se voir comme inutile, sans valeur et peu attirante est un danger pour le développement de la boulimie. La dépression, le perfectionnisme, un abus sexuel durant l'enfance et un environnement familial difficile peuvent contribuer à une faible estime de soi.
- ✘ **Les régimes** : les personnes qui suivent des régimes sont plus susceptibles de développer un trouble alimentaire. La privation de régimes stricts peut déclencher les crises de boulimie et mener au cercle vicieux « boulimies-purges ».
- ✘ **Les professions ou activités orientées sur l'apparence physique** : les personnes qui doivent faire face à une pression pour rester mince sont plus vulnérables. Les danseuses de ballet, les mannequins, les gymnastes, les coureurs, les bodybuilders et les acteurs sont donc plus à risque de développer un trouble alimentaire.
- ✘ **Un changement de vie important** : la boulimie est souvent déclenchée par un changement stressant ou une transition, tel que les changements physiques de la puberté, l'entrée en secondaire, une rupture sentimentale, ... Les crises de boulimie et les purges peuvent être une tentative pour faire face au stress.
- ✘ **Les facteurs biologiques** : il peut y avoir une composante génétique. Les recherches montrent également qu'un faible niveau de sérotonine peut jouer un rôle dans la boulimie.

6. Le traitement de la boulimie

Vous pouvez aller mieux même si cela fait longtemps que vous souffrez de boulimie. Avec un traitement et un soutien, beaucoup de personnes boulimiques font l'expérience d'une guérison totale. Pour stopper les cycles des crises et des purges, il est important d'avoir l'aide d'un professionnel, de suivre le traitement et de résoudre les problèmes émotionnels qui sous-tendent et/ou ont causé la boulimie. Comme la guérison d'un trouble alimentaire n'est pas facile, retrouver la santé et le bonheur vous demandera des efforts.

Puisque l'insatisfaction corporelle et la faible estime de soi sous-tendent la boulimie, la psychothérapie est un aspect important du traitement. Beaucoup de personnes souffrant de boulimie se sentent seules et honteuses de leurs crises et purges et la thérapie peut les aider à surmonter ses sentiments.

Le traitement de choix pour la boulimie est la **thérapie cognitive et comportementale**. (TCC) La TCC se centre sur les comportements alimentaires non adéquats de la boulimie et sur les pensées négatives et dysfonctionnelles qui sont associées. Les TCC de la boulimie impliquent deux phases :

- ✘ **Rompre le cycle crises de boulimie-purges** : la première phase dans le traitement de la boulimie se centre sur l'arrêt du cercle vicieux des crises de boulimie et des purges et sur la restauration de patterns alimentaires normaux. Les patients apprennent à contrôler leurs habitudes alimentaires, à éviter les situations déclenchant les crises, à faire face au stress et à éliminer les purges. Ce qui implique une alimentation régulière pour réduire les envies de nourriture.
- ✘ **Changer les pensées et patterns dysfonctionnels** : la seconde phase dans le traitement de la boulimie se centre sur l'identification et le changement des croyances dysfonctionnelles

à propos du poids, des régimes et de la silhouette. Les patients remettent en question leur fonctionnement « tout ou rien » à propos de la nourriture, explore le lien entre leurs émotions et l'alimentation et remet en question le fait que leur valeur est uniquement en lien avec le poids.

Traduction de l'article présent sur le site
http://helpguide.org/mental/eating_disorder_treatment.htm