

Les troubles du comportement alimentaire

L'anorexie mentale

Les personnes qui souffrent d'anorexie ne se trouvent jamais assez minces. Malgré un poids dangereusement bas, les anorexiques se sentent grosses quand elles se regardent dans le miroir. Ce que ces personnes ne voient pas ce sont les problèmes physiques et émotionnels qui découlent de la privation et elles continuent à faire régime, à se purger et à faire de l'exercice intensif.

Même si les personnes qui souffrent d'anorexie nient souvent leurs difficultés, l'anorexie est un trouble alimentaire dangereux et potentiellement mortel. Heureusement, la « guérison » est possible avec un traitement et le support de professionnels de la santé. En effet, il est possible de briser les patterns d'autodestruction de l'anorexie et de retrouver une bonne santé ainsi que le bonheur.

1. Qu'est ce que l'anorexie ?

L'anorexie est caractérisée par la crainte de devenir gros et la poursuite continuelle de la minceur. Les personnes anorexiques essaient d'atteindre et de maintenir un poids très bas et peut importe comment elles doivent faire pour perdre ce poids. Elles sont obsédées par la nourriture, les régimes et la perte de poids.

Les caractéristiques de l'anorexie sont :

- ✘ Le refus de maintenir un poids minimum normal
- ✘ Une peur intense de prendre du poids, malgré le sous poids
- ✘ Des distorsions dans la manière dont elles voient leur corps ou leur poids ou le déni des dangers qu'entraînent la perte de poids

Il y a **deux types** d'anorexie :

- ✘ *Le type restrictif* : la perte de poids découle de la restriction calorique. Les anorexiques restrictives suivent des régimes drastiques, jeûnent et/ou font de l'exercice physique en excès.
- ✘ *Le type avec purges* : les anorexiques éliminent les calories en vomissant ou en utilisant des laxatifs et/ou diurétiques

L'anorexie se développe davantage chez les adolescentes ou les jeunes filles, avec un âge de début qui se situe entre 13 et 20 ans. Mais les personnes de tout âge, y compris les hommes et les enfants, peuvent souffrir d'anorexie.

2. La différence entre un régime et l'anorexie

Les troubles alimentaires commencent souvent par un régime normal. Une personne peut commencer un régime et faire de l'exercice pour perdre un peu de poids et pour garder sa silhouette. Mais quand les kilos commencent à partir, la personne désire perdre encore plus de poids. Le cycle infernal continue jusqu'à ce que la personne ne mange plus rien.

Beaucoup de facteurs influencent cette progression destructrice du régime sain à l'anorexie. Pour beaucoup d'anorexiques, l'auto privation de nourriture est une façon de sentir qu'on contrôle son alimentation. Les personnes qui souffrent d'anorexie se sentent impuissantes dans leur vie quotidienne mais elles contrôlent ce qu'elles mangent. La restriction alimentaire

est une façon de faire face à des sentiments négatifs comme la colère, la honte et au dégoût de soi. En disant « NON » à la nourriture, en contrôlant leur poids sur la balance, elles se sentent fortes et méritantes même si c'est pendant un court instant.

Malheureusement, ce moment de meilleure estime de soi est de courte durée. Les anorexiques croient que leur vie va être meilleure si elles perdent plus de poids. Mais le nombre de régimes et de kilos perdus entraîne une image de soi négative. Au final, l'anorexie ne mène qu'à la souffrance émotionnelle, la solitude et les problèmes physiques.

Est-ce un régime ou de l'anorexie ?

Régime sain	Anorexie
La perte de poids est vue comme un moyen d'améliorer sa santé ou son apparence	La perte de poids est vue comme une manière de se sentir mieux
L'estime de soi est basée sur plus que la perte de poids et l'image corporelle	L'estime de soi est basée uniquement sur le poids et sur la minceur
C'est un moyen de contrôler son poids	C'est un moyen pour contrôler sa vie et ses émotions
Le but de la perte de poids est d'améliorer sa santé	Devenir mince est tout ce qui compte ; la santé n'est pas prise en compte

3. Les signes et symptômes de l'anorexie

Les personnes qui souffrent d'anorexie cachent souvent leur état donc il n'est pas toujours évident de détecter les signaux d'alarme. De plus, les anorexiques essayeront de trouver d'autres explications à lorsqu'on leur pose des questions. Mais quand l'anorexie progresse, les signes et les symptômes deviennent évidents et il est difficile de les nier.

Les signes et les symptômes relatifs au comportement alimentaire

La personne qui souffre d'anorexie :

- ✘ **Suit des régimes malgré la minceur** : suivi d'un régime restrictif très sévère. Mange uniquement certains aliments à faibles calories. Aliments interdits tels que les graisses et les hydrates de carbone.
- ✘ **Est obsédée par les calories, les grammes de graisse et l'alimentation** : Lecture des étiquettes, mesure et pèse les portions, tient un carnet alimentaire, lit des livres de cuisine.
- ✘ **Prétend manger ou ment sur ce qu'elle mange** : Evite de manger en cachant la nourriture et en jouant avec. Donne des excuses pour ne pas venir aux repas.
- ✘ **Se préoccupe sans cesse de la nourriture** : Mange peu mais pense constamment à la nourriture. Cuisine pour les autres, collectionne les recettes, lit des magazines de cuisine ou fait des menus
- ✘ **A des rituels alimentaires étranges** : Refuse souvent de manger avec d'autres personnes ou dans un lieu public. Mange de manière rigide et ritualisée.

Les signes et les symptômes liés à l'apparence et à l'image corporelle

- ✘ **Une perte de poids inquiétante** : perte de poids rapide sans causes médicales
- ✘ **Sentiment d'être grosse malgré un poids très bas** : plainte d'être en surpoids ou juste trop grosse à certaines parties du corps comme le ventre, les hanches ou les cuisses.

- ✘ **Fixation sur l'image corporelle** : Obsession du poids, de la silhouette ou de la taille des vêtements. Fréquentes inquiétudes par rapport aux petites fluctuations du poids.
- ✘ **Critiques très dures de leur apparence physique** : Passe un temps considérable devant le miroir. Il y a toujours quelque chose à critiquer. Elles ne sont jamais assez minces.
- ✘ **Déni de la maigreur** : refus d'admettre que leur poids anormalement faible est un problème ; elle le cache en buvant beaucoup d'eau avant de se peser et en portant des vêtements amples par exemple.

Les signes et symptômes liés aux comportements de purge :

- ✘ **Utilisation de pilules, de laxatifs ou de diurétiques** : abus de coupes faim aux plantes, de stimulants, de sirop ou de toutes autres substances qui permettent de perdre du poids
- ✘ **Vomissements après les repas** : Elles disparaissent très fréquemment après le repas et vont à la toilette ou dans la salle de bain, font couler l'eau pour cacher les bruits des vomissements et réapparaissent en sentant la menthe ou avec un chewingum.
- ✘ **Exercice intensif et excessif** : l'activité physique leur permet de brûler des calories. Elles en font même si elles sont malades ou blessées ou si le temps est mauvais. L'activité est encore plus intensive après avoir manger quelque chose « d'interdit ».

4. Les causes et les facteurs de risque de l'anorexie

- ✘ L'insatisfaction corporelle
- ✘ Les régimes
- ✘ Une faible estime de soi
- ✘ Le perfectionnisme
- ✘ Un abus sexuel dans l'enfance
- ✘ Une histoire familiale de troubles alimentaires

5. Les effets de l'anorexie

A. *sur la santé physique*

- ✘ Arrêt des règles
- ✘ Manque d'énergie et fatigue
- ✘ Sentiment d'avoir froid tout le temps
- ✘ Peau sèche, pouvant devenir jaunâtre
- ✘ Constipation, douleurs abdominale
- ✘ Insomnies
- ✘ Maux de tête
- ✘ Développement d'une fine couche de poils sur le corps
- ✘ Infertilité
- ✘ Ostéoporose
- ✘ Problèmes cardiaques
- ✘
- ✘ Et au pire décès

B. *Sur la santé mentale*

- ✘ Dépression
- ✘ Changements d'humeur

- ✘ Pensées suicidaires

6. Le traitement de l'anorexie

Le traitement de l'anorexie se centre sur **trois composantes** :

- ✘ Amener la personne à un poids sain
- ✘ Traiter les aspects psychologiques liés au trouble alimentaire
- ✘ Réduire ou éliminer les comportements et les pensées qui ont entraînés le trouble et prévenir la rechute

Il y a différents aspects de la personne à prendre en compte pour le traitement :

- ✘ **Aspect médical** : la personne qui souffre d'anorexie doit consulter un médecin afin d'aborder et de stabiliser les problèmes de santé liés à cette maladie
- ✘ **Aspect nutritionnel** : un nutritionniste ou un diététicien enseigne au patient une alimentation saine, diversifiée et variée.
- ✘ **Psychothérapie** :
 - *La thérapie cognitive* consiste à explorer les pensées qui sous-tendent l'anorexie. On se centre sur l'augmentation de la prise de conscience, sur les pensées dysfonctionnelles et sur l'amélioration de l'estime de soi et du sentiment de contrôle. La thérapie cognitive implique aussi la psychoéducation à propos de l'anorexie.
 - *La thérapie comportementale* consiste à promouvoir les comportements alimentaires à travers l'utilisation de récompenses, de renforcements et de contrôle de soi. Apprendre aux patients à reconnaître les signes de l'anorexie et de les « combattre » en utilisant des techniques de relaxation et des stratégies permettant de faire face au trouble
 - *La thérapie familiale* consiste à examiner la dynamique familiale et de déceler si certaines choses ont pu contribuer au développement de l'anorexie ou interférer avec la guérison.
 - *La thérapie de groupe* permet aux personnes qui souffrent d'anorexie de parler avec d'autres personnes rencontrant les mêmes difficultés dans le cadre de groupes supervisés par un/des professionnel(s). Les groupes thérapeutiques peuvent permettre de réduire le sentiment d'isolement. Chaque membre du groupe aide les autres sur le chemin vers la guérison et partage leurs expériences et leurs vécus.

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