

IDÉE 70



LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (1)

On retrouve dans la plupart des expressions des troubles du comportement alimentaire (TCA) les mêmes comportements addictifs que dans les conduites de dépendance à un produit psychoactif : la personne est alors dépendante à sa maladie comme d'autres le sont d'une substance (alcool, drogues, médicaments) ou d'une addiction comportementale comme la cyberaddiction ou les achats compulsifs.

L'anorexie mentale et *la boulimie* sont des TCA qui débutent le plus souvent au moment de l'adolescence et qui représentent toutes deux des exemples typiques d'addictions comportementales*. En effet, la personne anorexique ou boulimique est dans l'urgence du besoin (*craving*) et de la satisfaction, comme c'est le cas dans d'autres dépendances. Ces deux symptômes peuvent se présenter de façon isolée ou combinée. Dans les deux cas, on a donc affaire à une dépendance physique doublée d'une dépendance psychique.

Dans « trouble du comportement alimentaire », les trois mots sont importants pour comprendre ces pathologies : « troubles », car la plupart des malades atteints d'un TCA souffrent d'un mal-être, d'une douleur morale ; son « comportement » n'est pas interprété par la personne comme représentant une émotion qu'elle reconnaît, le TCA lui donne à voir quelque chose d'elle qu'elle ne connaît pas elle-même. Enfin, « alimentaire » : les TCA concernent une fonction vitale, mais alors qu'il faut manger pour vivre, les personnes souffrant de TCA ne vivent plus que pour manger, ou au contraire pour ne plus manger.

Ces addictions touchent essentiellement les jeunes-filles (ou les jeunes femmes adultes) : le sexe féminin est davantage concerné que l'autre sexe par les messages publicitaires

* Voir par exemple : Pr Daniel Rigaud, *100+ idées pour se sortir d'un trouble alimentaire*. Éditions Tom Pousse, 2015.

concernant la minceur et les régimes pour maigrir ; de plus, la puberté déclenche chez la jeune fille des modifications corporelles, des changements de silhouette, une redistribution du tissu adipeux et des variations hormonales mensuelles que ne connaissent pas les garçons.

IDÉE 71

LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (2) : L'ANOREXIE MENTALE

L'anorexie mentale, qui affecte plus souvent les filles que les garçons, débute le plus souvent après la puberté, avec un âge moyen de début de 17 ans (on observe deux pics de fréquence autour de 14 ans et de 18 ans).

Elle se définit chez une adolescente de poids normal par une peur pathologique de grossir, doublée d'un plaisir à contrôler la diète qu'elle s'impose. La jeune fille se prive de manger pour ne pas devenir obèse alors même qu'elle est mince, voire maigre. Cette peur « alimente » un besoin incontrôlable de suivre un régime draconien pour continuer à perdre du poids. Cette abstinence alimentaire devient obsessionnelle et finit par être responsable d'un refus pathologique de manger. Il ne s'agit donc pas d'une perte de l'appétit ni d'une perte de la sensation de faim, ni d'une perte de la motivation à manger. Au contraire, la personne anorexique doit continuellement lutter contre une faim chevillée au corps, une faim qui se rappelle sans cesse à elle.

On connaît deux principaux types d'anorexie :

1) L'anorexie mentale restrictive : la personne ne maigrit qu'au prix d'une réduction drastique de ses apports alimentaires et, dans la plupart des cas, au prix d'une hyperactivité physique. Elle s'interdit la plupart des aliments qu'elle considère comme étant trop caloriques, elle saute les repas, elle jeûne.

2) L'anorexie mentale avec des crises alimentaires (dans 50 à 60% des cas) : après quelques temps, les restrictions draconiennes que s'impose la malade débouchent sur une fringale incoercible (une « crise alimentaire ») qui la pousse à ingurgiter des grandes quantités de nourriture, immédiatement suivies de vomissements qu'elle provoque pour se débarrasser des aliments qu'elle vient d'avalier.

La personne atteinte d'anorexie mentale entre dans le déni par rapport à la gravité de sa maladie et finit par perdre totalement le contrôle de son comportement addictif.

LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (2) : LA BOULIMIE

↙ IDÉE
72

La boulimie se définit comme la répétition, plusieurs fois par semaine, de crises alimentaires très importantes : les personnes engouffrent en très peu de temps, sans faim et sans plaisir, des quantités colossales d'aliments : c'est une pulsion incontrôlable à laquelle il leur est impossible de se soustraire. Comme par ailleurs, ces personnes ont exactement la même pensée anorexique de peur de grossir que les malades atteintes d'anorexie mentale, elles se débarrassent aussitôt des aliments qu'elles ont engouffrés en se faisant vomir.

Entre 10 et 19 ans, les crises de boulimie peuvent concerner jusqu'à 28% des adolescentes et 20% des adolescents. Les stratégies de contrôle du poids concernent 19% des filles, contre 8% des garçons de cette même tranche d'âge.

Le comportement de dépendance est caractéristique : comme celle souffrant d'une dépendance à l'alcool ou à la drogue, la personne boulimique ressent le besoin pressant (*craving*) et l'obsession de manger. Elle peut dépenser des sommes astronomiques pour se procurer sa nourriture, allant jusqu'à s'endetter. Quand la crise et le besoin de manger surviennent, elle entre dans une sorte d'état second et il est extrêmement difficile d'empêcher la perte de contrôle.

La boulimie survient en général à la fin de l'adolescence ou au début de l'âge adulte et souvent, elle commence pendant ou après une période de régime alimentaire restrictif. En effet, un régime, surtout s'il est rapide et vise un changement radical, risque alors de créer un déséquilibre physiologique, avec un envahissement de l'existence et un isolement affectif et social. Les crises occupent un temps parfois considérable dans la journée ; dans les cas les plus graves, elles durent plusieurs heures.

Le drame de la boulimie est que, puisque le malade peut se faire vomir, il n'a plus de limites. Donc les crises redoublent au fil du temps, devenant plus fréquentes, plus longues et plus intenses.