

Les troubles alimentaires

La quête de la minceur

Edward T. Welch



230, rue Lupien
Trois-Rivières (Québec)
G8T 6W4 Canada

Vous arrive-t-il de souhaiter ne plus penser du tout à la nourriture ? Ce qui n'était au départ qu'un banal régime est devenu un véritable cauchemar. Vous mangez trop peu. Vous mangez trop. Vous passez par une phase de restriction alimentaire. Vous passez par une phase de boulimie. Vous avez de plus en plus de mal à dissimuler vos écarts. Vous avez d'abord essayé l'exercice physique, puis de vous faire vomir, puis de prendre des laxatifs. Peut-être avez-vous aussi essayé de vous mutiler. Qui aurait pensé que la nourriture – ou la peur de la nourriture – deviendrait le centre de votre vie ? L'héroïne, la cocaïne, et d'autres drogues illicites entraînent des dépendances, mais la nourriture ?

Pour vous la nourriture est devenue autre chose que... seulement de la nourriture.

Vous savez, bien sûr, que vous n'êtes pas seul dans ce cas ; nombreux sont ceux qui luttent contre des troubles alimentaires¹. Il est aisé de voir pourquoi. Les publicitaires utilisent exclusivement des images de corps sveltes pour vendre leurs produits ; les films montrent des héros et des héroïnes d'une minceur extrême, embellis à coups de chirurgie esthétique ; seul un entraînement ininterrompu permet à certains athlètes de haut

niveau de conserver des réserves lipidiques minimales ; la nourriture est omniprésente ; plus de la moitié des États-Unis est au régime. Dans certains pays, la nourriture sert à se nourrir. En Amérique aussi, mais elle est également synonyme de beauté, de maîtrise de soi, de réconfort, de culpabilité, de honte, d'amour et de haine.

Les problèmes liés à l'alimentation s'intensifient avec le temps

Vous aviez des habitudes alimentaires normales au début de votre vie : vous mangiez lorsque vous aviez faim, et vous ne mangiez pas lorsque vous étiez rassasié. Cependant, dans un monde où la conscience de son poids est omniprésente et où l'on utilise la nourriture comme source de réconfort, la notion de « normalité » disparaît peu à peu. Vous voulez être mince, alors vous vous lancez dans un régime strict. Vous aimez les sensations que vous procure la nourriture, alors vous vous gavez et vous succomez à l'hyperphagie. Vos proches commencent à remarquer que la nourriture est en train de devenir une obsession chez vous. Vous ne le voyez pas parce que votre obsession vous incite à penser que vous êtes au sommet de votre forme. La vérité est toutefois que vos luttes avec la nourriture

ont pris de l'importance et que vous êtes devenu anorexique, ou boulimique, ou les deux.

Qu'est-ce que l'anorexie ?

L'anorexie est par-dessus tout caractérisée par le fait de *ne pas manger*. C'est une peur démesurée de faire de l'embonpoint ; elle vous conduit à vous priver d'aliments. Cette peur peut aussi vous conduire à une pratique excessive de l'exercice physique, à vous faire vomir et à prendre des laxatifs. Que se passe-t-il lorsque ces pratiques cessent de vous procurer un certain bien-être ? L'étape suivante pourrait bien être une autre forme d'auto-punition, par exemple l'automutilation. Lorsque les autres tentent de vous aider, vous les considérez tout simplement comme vos ennemis. Vous refusez que *quiconque* fasse obstacle à ce que vous croyez être la satisfaction d'un besoin légitime.

Qu'est-ce que la boulimie ?

La boulimie consiste à *trop manger*. Une grande quantité de nourriture avalée en cachette et à toute vitesse, voilà sa marque de fabrique. Contrairement à la maîtrise propre à l'anorexie, la boulimie se caractérise par son aspect impulsif et ingérable. L'anorexie est en quête de domination et semble rechercher la souffrance. La boulimie est

impossible à gérer et correspond à une recherche de réconfort et de soulagement. Les deux semblent donc être en complète opposition, mais finalement, lorsque les luttes contre la nourriture se prolongent, l'anorexie et la boulimie peuvent devenir presque identiques (voir Figure 1). Si vous commencez par être anorexique, tôt ou tard, pour perdre du poids, vous utiliserez peut-être les mêmes stratégies que quelqu'un atteint de boulimie. Si vous êtes boulimique au départ, peut-être que vous utiliserez, pour rattraper un accès d'hyperphagie, les mêmes procédés d'autopunition et de restriction alimentaire que l'anorexique.

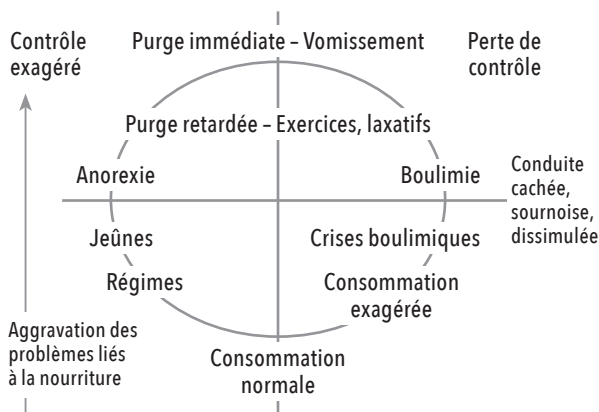


Figure 1 : Tableau des problèmes liés à la nourriture