

Accepter de reconnaître la maladie est le premier pas vers la guérison

L'anorexie comme la boulimie sont complexes à appréhender : des facteurs sociaux, psychologiques, existentiels ou familiaux entrent en jeu ainsi que l'estime de soi, l'acceptation de son corps, la mort ou le regard des autres. Le traitement est axé sur un travail pluridisciplinaire autour d'un psychiatre référent. Psychothérapie, groupe de parole, relaxation, thérapie familiale, atelier d'expression corporelle sont proposés dans un cadre ambulatoire (le recours à l'hospitalisation n'est plus systématique mais il peut se justifier) assortis d'un contrat de reprise de poids. Les rechutes sont fréquentes lors de l'évolution de la maladie. En cas de rémission, le suivi doit se maintenir au moins un an. 2/3 des sujets sont guéris après 5 ans ; les autres deviennent chroniques. 7% décèdent aussi bien par dénutrition que par suicide. Pas de traitement miracle, ni de médicaments dans cette maladie complexe.



Législation et charte de bonne conduite

La loi santé du 26 janvier 2016 (article 20) conditionne la pratique de l'activité de mannequinat à la délivrance d'un certificat médical. Tout contrevenant sera puni de 6 mois d'emprisonnement et 75 000 € d'amende. Par ailleurs, dans une optique similaire, la loi (article 19) prévoit aussi que désormais les photos retouchées devront obligatoirement le mentionner (au plus tard d'ici le 1er janvier 2017) au risque d'une amende de 37 500 €, le montant de celle-ci pouvant être porté à 30% des dépenses consacrées à la publicité. Le législateur a ainsi voulu mettre fin aux dérives de l'image de la femme véhiculée par la société et les médias. Sur internet, on a pu voir surgir des sites et des blogs dans lesquels l'anorexie n'est pas évoquée comme une maladie, mais comme un mode de vie... sain ! Une charte sur l'image du corps et contre l'anorexie a été aussi signée en 2008 par les professionnels de la mode, de la publicité et des médias mais aussi par le bureau de vérification de la publicité et la fédération du prêt-à-porter féminin et de la couture. Elle prévoit une sensibilisation du public à l'acceptation de la diversité corporelle en l'informant sur l'utilisation de l'image du corps afin d'éviter la stigmatisation et la promotion de la maigreur.

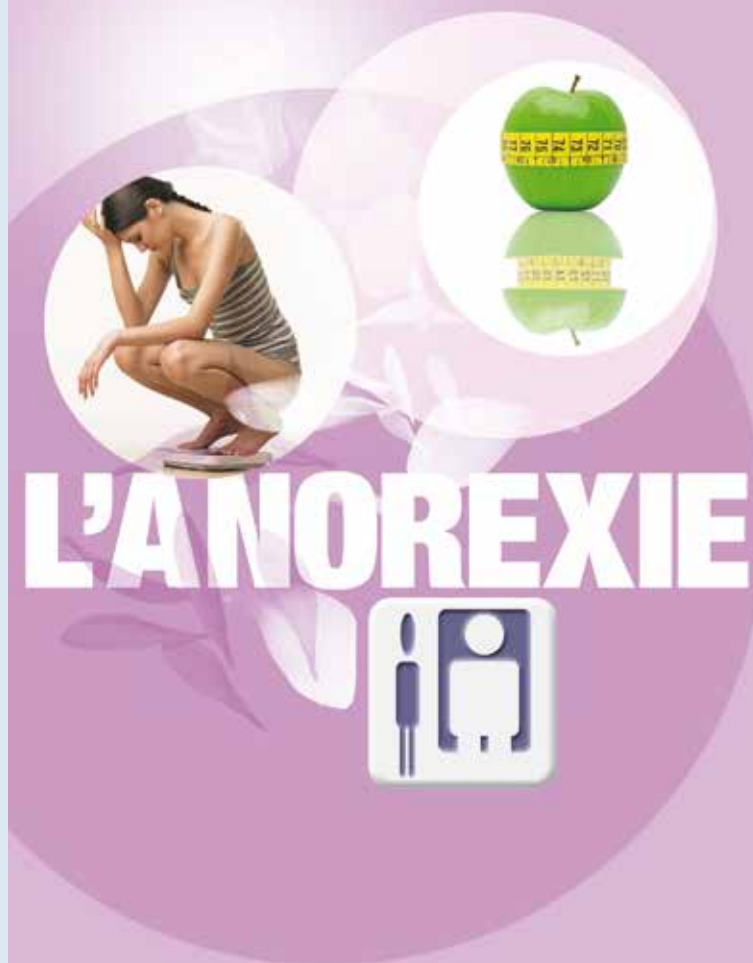
Plus d'infos

- Le site de l'association française pour le développement des approches spécialisées des troubles du comportement alimentaire, constituée de professionnels du soin, de la prévention, de la formation et de la recherche **www.anorexiéboulimie-afdas.fr**
- Témoignage pour les parents et proches d'une personne souffrant d'anorexie et/ou de boulimie et pour ceux qui en souffrent, qui voudraient comprendre cette maladie et s'en sortir en entreprenant une thérapie. A lire sur **www.vittoria-pazalle.com**
- Pour mieux connaître les troubles du comportement alimentaire **www.boulimie.com/fr** et **www.bouliana.com**
- Un site dédié aux jeunes pour aborder tous les sujets qui les concernent **www.filsantejeunes.com** ou **0 800 235 236** par téléphone
- Pour s'informer et prévenir le suicide, un site qui fait le tour de la question, réalisé par le Centre thérapeutique spécialisé de Paris **www.infosuicide.org**
- Seule association qui se consacre entièrement à la prévention du suicide, «Suicide Écoute» répond 24/24 et 7/7 pour apporter une aide au **01 45 39 40 00** (numéro d'écoute national) et **www.suicide-ecoute.fr**
- **Des livres** sur le sujet :
 - **L'anorexie** de T.Vincent. Édition Odile Jacob, collection Poche pratique, 2006.
 - **100 idées pour se sortir d'un trouble alimentaire.** Rigaud D.Ed. Tom Pousse, 2012
 - **La souffrance des adolescents. Quand les troubles s'aggravent: signaux d'alerte et prise en charge** de P.Jeammet et D. Bochereaud. Édition La Découverte, 2007
 - **Jamais assez maigre, journal d'un top-model.** Maçon-Dauxerre V. Les Arènes, 2016 de Peretti C. Thornytorryn. Belfond, 2005

www.mnh-prevention.fr



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au répertoire SIRENE sous les numéros SIREN 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.



Février 2012 - Crédit photo : Fotolia.



+



L'anorexie comme la boulimie sont des pathologies liées à des troubles du comportement alimentaire. Perte ou diminution d'appétit plus ou moins temporaire, l'anorexie peut être consécutive à une maladie ou un état anxieux.

L'anorexie

L'anorexie survient majoritairement chez les jeunes filles pré ou post-pubères, ayant vécu une enfance apparemment sans problème, sans pathologie organique particulière. Il se traduit par un **déni de la faim**, ne manger presque plus rien, une volonté de maigrir et une **peur panique de l'obésité**. De plus en plus maigres, les anorexiques mettent leur vie en danger par leur aversion pour la nourriture et leur incapacité à manger.

L'anorexie mentale

D'origine psychologique, c'est une **maladie de l'adolescence** se traduisant par un refus de manger malgré la sensation de faim intense, ainsi qu'un refus de prendre du poids alors que le corps est très amaigri. **Le régime et la nourriture deviennent la principale obsession** provoquée par la **préoccupation tyrannique de l'apparence** et une perception faussée de l'image du corps. La mode et les phénomènes d'imitation entre adolescents sont souvent montrés du doigt, mais ils ne suffisent pas à eux seuls à l'expliquer : l'histoire du sujet, son environnement familial ou des événements de vie peuvent aussi intervenir. 1,5 % des adolescents développent une anorexie mentale. Elle concerne surtout les filles (9 filles pour 1 garçon).

La boulimie

La boulimie survient généralement un peu plus tard avec un pic de fréquence vers 19-20 ans. Elle s'exprime par des périodes de **pulsions incontrôlables vis-à-vis de la nourriture avec des ingestions excessives d'aliments, répétées et durables**. Pour compenser et prévenir la peur de grossir, elles sont **suivies de pratiques néfastes** : vomissements, utilisation de laxatifs ou de diurétiques, jeûne, restrictions alimentaires ou pratique physique intensive.

La boulimie est deux fois plus fréquente que l'anorexie : 2 à 4 % des femmes sont touchées avec un âge moyen de début à 18 ans. **La dépression est fréquente dans la boulimie**.

L'anorexie, pourquoi ?

Dans l'anorexie mentale, le patient lutte contre la faim alors que dans l'anorexie, il a perdu l'appétit. Cette dernière débute à la suite d'une rupture affective (lien amoureux, amitié forte, séparation) qui concrétise le malaise et le **refus** – souvent constaté – **de devenir femme** pour la jeune fille avec des formes (seins et hanches) et d'avoir ses règles. Elle veut se rapprocher le plus possible d'un corps de petite fille. Les anorexiques souffrent d'un sentiment de culpabilité et estiment ne pas avoir droit au plaisir. Elles refusent de s'alimenter car la nourriture est le plaisir le plus facile à obtenir. Cependant, il existe autant de causes d'anorexie qu'il y a d'anorexiques. Les femmes représentent 90 % des cas d'anorexie mentale.

Un profil a priori sans problème

- Les anorexiques adoptent **un comportement modèle en société**, ce qui rend **difficile la détection de la maladie** par l'entourage. La volonté de maîtrise s'étend au corps, mais aussi au mode de vie et à la scolarité. L'anorexique dort peu, travaille énormément, est en suractivité physique. Elle a de très bons résultats scolaires, n'a pas beaucoup d'intérêt pour les questions relationnelles (amicales et amoureuses) et dissimule sa maigreur sous des vêtements larges.

Les critères de diagnostic

Les anorexiques mentaux ne se sentent pas malades ; c'est la famille qui demande à consulter.

- Un amaigrissement de plus de 15 % du poids initial ou un indice de masse corporel (IMC) inférieur à 17,5.

Le diagnostic d'anorexie mentale est confirmé quand on repère chez une jeune fille pubère les 3A : restriction alimentaire, parfois justifiée par une perte de l'appétit, amaigrissement (parfois 20 à 30 % du poids en quelques mois), aménorrhée (absence de règles) depuis au moins 3 mois. Chez un jeune garçon ou une jeune fille prépubère, ce sera surtout la perte de poids rapide, associée à des perturbations de l'alimentation, qui alertera.

Kilos perdus et risques

Un amaigrissement important (jusqu'à moitié du poids initial) fait disparaître les formes féminines (seins et fesses), les muscles et creuse l'abdomen. La peau devient sèche et violacée sur laquelle pousse un duvet. Cheveux et ongles se cassent. L'absence de règles survient et contribue à la négation de la féminité. D'autres complications peuvent surgir : arythmie cardiaque, déshydratation, constipation, frilosité, problèmes dentaires. Côté psychologique : dépression, anxiété, sautes d'humeur, troubles de la personnalité, tendances suicidaires.



Repérer les signaux d'alertes

L'anorexique

- trouve toujours de bonnes raisons pour ne pas s'alimenter,
- se sert à table des portions minimales,
- se vante de ne manger que des aliments « sûrs » comme les pommes et rejette tout aliment comprenant du gras,
- trie les aliments et les dissèque, bloque devant la nourriture,
- mâche lentement chaque bouchée,
- confectionne des plats raffinés pour son entourage : cela la rassure de nourrir les autres même si elle n'y touche pas et s'assure qu'ils mangent plus qu'elle,
- se pèse 2 à 10 fois par jour,
- tient une comptabilité très précise des calories et des mets ingérés,
- n'a plus ses règles,
- ne sort plus, ne voit plus ses amis : elle ne supporte plus le regard des autres,
- est hyperactive avec une pratique sportive intense, une frénésie de lectures et un fort investissement sur le travail scolaire,
- nie suivre un régime. Une réaction très vive devrait confirmer vos doutes.

La boulimique

- se lève constamment de table et disparaît pendant quelques minutes,
- va systématiquement aux toilettes ou dans la salle de bains après chaque repas,
- achète des quantités de nourriture qui disparaissent rapidement,
- a de nombreuses caries dues à l'acidité de ses vomissements,
- présente une enflure au niveau de la mâchoire et des joues,
- peut avoir une éraflure visible sur sa main droite au-dessus de l'index due à ses dents qui la blessent lorsqu'elle se fait vomir.