

LES TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES, ET SI CA ME CONCERNAIT ?

Pré-adolescent(e), adolescent(e), jeune adulte, je me préoccupe de mon poids et de l'image de mon corps. Peut-être plus particulièrement, si je suis :

- sportif et athlète de haut niveau
- danseur - se, mannequin
- adepte d'une discipline sportive nécessitant un contrôle du poids (judo, patinage, danse...)

ou si

- je présente des désordres gastro-intestinaux
- j'ai des troubles des règles ou une aménorrhée (absence de règles)
- mon IMC (indice de masse corporelle en kg/m²) est bas ou élevé ¹
- je mets en place un régime dont l'objectif est très strict malgré un IMC normal ²

Et si de telles préoccupations autour de l'image du corps, de l'alimentation, du poids était devenue excessive ? Si oui, comment le savoir ?

QUELQUES QUESTIONS QUE JE PEUX ME POSER

Sans être exhaustive voici une liste de questions qui peuvent m'en apprendre plus :

1. M'arrive-t-il de me faire vomir parce que je me sens mal d'avoir trop mangé?
2. Avoir perdu le contrôle de ce que je mange m'inquiète-t-il ?
3. Ai-je récemment perdu plus de 6 kg en 3 mois ?
4. Les autres me trouvent-ils trop mince alors que je pense que je suis gros(se) ?
5. Dirais-je que la nourriture domine ma vie ?

En cas de réponse positive à au moins 2 de ces questions, il est fortement possible que je souffre d'un trouble du comportement alimentaire appelé « anorexie mentale » ou « anorexie boulimie » si j'alterne des épisodes de restriction alimentaire avec des pertes de contrôle débouchant sur des conduites de compensation (vomissements, sport à outrance ...).

QU'APPELLE-T-ON « TROUBLE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE » ?

On appelle troubles du comportement alimentaires (TCA), les conduites alimentaires différentes de celles habituellement adoptées par des individus placés dans un même environnement nutritionnel et socio culturel, et induisant des troubles somatiques et psychologiques. Les troubles les plus fréquents sont l'anorexie et la boulimie. Ils touchent dans 9 cas sur 10 des jeunes filles.

Ce qui peut résumer la conduite anorexique, c'est le fait de refuser l'alimentation, alors même que l'on meurt de faim (anorexie mentale) et de refuser la prise de poids alors même que le corps est amaigri (anorexie mentale et anorexie boulimie). Pour éviter la prise de poids, la personne anorexique peut avoir recours à une hyperactivité physique, à des vomissements, à une utilisation de laxatifs à outrance et à un contrôle obsessionnel du poids. Ces obsessions vont finir par gouverner toute la vie de la personne, lier estime de soi et maîtrise du poids et créer une dépendance au manque, au « rien ».

¹ Exemple de calcul d'IMC : je mesure 1,70 m et pèse 62 kg. Mon IMC est $62 / (1,7 * 1,7)$ soit 21,5 kg/m²

² Un IMC est considéré comme normal lorsqu'il est compris entre 18,5 et 24,9 kg /m²

Les conséquences physiologiques (risques d'ostéoporose, risques cardiaques accrus, possibles troubles de la fertilité etc.), psychologiques (hypersensibilité, anxiété, aggravation du manque d'estime de soi, risque de dépression etc.) et sociales (isolement, repli sur soi) sont sérieuses.

C'est pourquoi il importe de ne pas rester seul(e) face à ces troubles, car ils se résorbent rarement d'eux mêmes et peuvent réellement gâcher la vie.

QUE PUIS-JE FAIRE ?

Je peux à un rythme qui me convient opter pour une ou plusieurs des solutions suivantes :

- consulter un médecin généraliste³ ou / et un médecin psychiatre avec qui mettre en place une prise en charge adaptée pour aller mieux. Le meilleur moyen pour trouver un professionnel de santé connaissant les TCA, est de se référer aux associations, comme la FNA-TCA (www.fna-tca.com), ou l'AFDAS-TCA (www.anorexiéboulimie-afdass.fr). Ce médecin spécialisé pourra coordonner les soins et éventuellement faire appel à d'autres intervenants qui pourront traiter les aspects nutritionnel et somatique
- consulter un(e) psychologue pour mettre des mots sur mes souffrances, en comprendre le sens, m'aider à vivre et dépasser mes angoisses, m'aider à modifier mes comportements et à me sentir mieux
- faire appel à une association d'entraide, spécialisée dans les troubles des comportements alimentaires. Les membres de ces associations ont souvent une grande expérience de ces troubles. Certains en ont eux-mêmes souffert et en ont guéri.
- m'appuyer sur le soutien d'un(e) de mes proches qui peut m'aider à mieux prendre conscience au quotidien de mes comportements et de mes troubles, me procurer un support affectif dans les moments de doute et d'angoisse et m'accompagner par sa présence réconfortante sur la voie de la guérison
- envisager, après discussion avec mes proches ou mon médecin, la possibilité d'une hospitalisation, en cas de sensation de grande fatigue physique ou mentale, que ce soit de ma famille ou de moi-même. L'hospitalisation aujourd'hui se fait dans un souci de respect et d'accompagnement du patient et de sa famille et peut offrir un temps de « pause » à chacun. Des programmes pluridisciplinaires sont proposés (programme nutritionnel adapté, des entretiens thérapeutiques quotidiens, ainsi que des activités de groupe, comme des groupes de parole, de l'art thérapie, des ateliers de psychodrame, du sport, des activités culturelles etc....)

PUIS-JE EN GUERIR ?

OUI !

Plus je consulte tôt, plus je peux éviter que l'anorexie s'installe, devienne chronique et que mon organisme se fragilise.

Plus je consulte tôt, plus je peux réduire mes souffrances physiques et psychologiques, ainsi que celles de mes proches.

=> Plus je consulte tôt, plus je peux guérir vite et me sentir bien dans mon corps et dans ma tête !

³ Si le médecin généraliste ne connaît pas les spécificités des de la prise en charge des TCA, il est important de lui signaler l'existence de recommandations formulées par un collège d'experts et disponibles sur le site de la Haute Autorité de Santé : www.has.fr