

Lumière sur un phénomène : l'anorexie - 1/3

Pour la plupart d'entre nous, l'anorexie est un mot soit entendu, soit vécu... Atroce douleur et sentiments terribles, cette maladie décime 10% de la population qui en est victime. J'aimerais faire un peu de lumière sur les clichés que tout le monde connaît de cette maladie et de sa soeur, la boulimie.

L'anorexie, de son vrai nom Anorexie Mentale, est une maladie qui atteint de plus en plus de personnes, filles comme garçons, de tout âge et de toute nationalité sur Terre. Faisant souffrir, souvent jusqu'à la mort, bon nombre de personnes, elle apparaît comme cliché lorsque l'on prononce ce mot : Anorexie, se faisant vomir et Boulimie, mangeant énormément... Si seulement c'était si simple. Hélas, la souffrance est encore plus profonde que cela, elle touche le psy et intervient sur tout le corps, de la tête au pieds. Il est très difficile de guérir de cette maladie, comme il est difficile de survivre en sa compagnie.

Tout peut commencer par un régime, on perd un, deux, trois, sept, dix... Kilos et l'euphorie est grandissante, chaque jour qui passe on se sent de mieux en mieux, l'impression de flotter dans les airs... Mais sans se rendre compte de la souffrance que nous faisons subir à notre corps. Ce régime, devenu une obsession s'accroît, calories, calculs, balance, nourriture, tout devient source d'inquiétude. Puis, à force de maigrir, le corps prend sur les réserves musculaires et on se sent de plus en plus fatiguée et moins énergiques, les ongles et les cheveux deviennent secs et cassants, un fort développement de la pilosité se crée. Bien sûr, ceci n'est que superficiel, souvent, la prise de laxatifs, de diurétiques et les vomissements répétés engendrent des problèmes à l'intérieur du corps qui souffre. Les carences sont en grands nombres tel que le potassium qui permet au cœur de battre correctement, ce qui signifie qu'il y a un gros risque de trouble cardiaque lors de carences en potassium. Mais il y a aussi l'aménorrhée (arrêt des règles) qui est le dernier symptôme à disparaître lors d'une guérison. L'hypertension et autres maladies sont souvent la cause de la mort d'une anorexique.

L'anorexique est obnubilée par la nourriture qui devient son centre d'intérêt avec le sport très souvent. Elle n'a plus d'amies et est très brillante scolairement parlant, la société n'est plus et elle s'enferme sur elle-même. Ce qui peut souvent entraîner à la dépression et au suicide.

L'anorexique ne se dit pas malade car elle contrôle tout, étant maniaque et méticuleux (se), elle n'admet en aucun cas d'être "enfermée" dans un mot. Hyperactive et insomniaque, elle a un teint souvent blême et l'air fatigué, ce qu'elle nie.

Tout comme sa soeur, la Boulimie touche beaucoup de personnes. Son "rôle" consiste à ingérer des quantités énormes de nourriture et soit, de "rendre" par les vomissements, laxatifs, sport ou autres, soit à ne rien faire (rare). La plupart des spécialistes confirment qu'il faut passer par la boulimie pour guérir d'une anorexie. La boulimique connaît de nombreux troubles corporels, et est sujette le plus souvent à des problèmes de gencives (pour la boulimique vomisseuse, BV), des déchirures œsophagiennes, des ulcères à l'estomac et des carences en potassium et autres éléments essentiels pour vivre correctement. Les vomissements font parfois gonfler les glandes salivaires et donne les joues gonflées. La boulimique est dépressive et seule, elle ne sait plus quoi faire pour faire passer son mal et se renferme sur elle-même, s'éloigne de sa famille, de ses amies et de la société en général.

Comment reconnaître une anorexique et une boulimique ?

La personne anorexique subit une perte de poids importante et se cache souvent sous de larges vêtements, elle change d'humeur à tout instants et a une consommation restreinte d'aliments. Elle s'isole et devient hyperactive, physiquement et mentalement, elle est généralement brillante et solitaire. Anxieuse et irritable, elle s'enferme dans un monde qui n'appartient qu'à elle. Cherche sans cesse à être approuvée par les autres et est très perfectionniste. Elle se dévalorise et n'aime pas son corps. Elle disparaît lorsque vient l'heure des repas et réapparaît inventant souvent des excuses sur le fait de n'avoir pas été là au repas. Elle est contrainte à refuser les invitations à cause de son régime alimentaire restreint.

Lumière sur un phénomène : l'anorexie - 2/3

La personne boulimique est plus difficile à reconnaître étant donnée que son poids est le plus souvent normal et qu'elle s'isole lorsque vient une crise. Mais on peut tout de même percevoir certains signes qui ne trompent pas, comme de petites blessures au niveau des premières phalanges, dues aux frottements des dents lors des vomissements provoqués, des œdèmes aux joues, des dents fragiles et abîmées, à la fin des repas, elle s'en va à la salle de bain régulièrement, la disparition d'aliments, la nourriture cachée. Son humeur varie beaucoup, elle est anxieuse et irritable, elle est perfectionniste et culpabilise fréquemment, dépressive et obsédée par la minceur, se dévalorise et est impulsive.

L'anorexie et la boulimie sont deux de nombreux Troubles du Comportement Alimentaire (TCA) comme par exemple l'orthorexie (qui consiste à choisir soigneusement l'aliment qui va être mangé, elle souhaite plus que tout manger une nourriture saine), l'hyperphagie (qui je le note est comme la boulimie mais à la différence près que l'hyperphagie choisie précisément les aliments qu'elle va ingérer), le pica (qui est plus inconnu et qui consiste à ingérer des éléments non comestibles comme de la terre, de la craie, du papier et autres qui concernent une infime partie de la population qui sont les enfants âgés de 3 à 5 ans ayant ou non un retard mental), puis il y a le méricysme (qui est la régurgitation et la mastication d'aliments, touchant principalement les enfants de 3 mois à 1 an et entraînant parfois un retard de croissance et/ou une dénutrition).

Témoignage

Anorexique restrictive depuis un an, j'ai depuis quatre ans des problèmes avec la nourriture et avec mon corps. Mes "problèmes" de poids ont commencé lorsque j'avais 13 ans, je n'étais ni grosse, ni autre, j'étais une pré-adolescence avec des formes de cet âge. Mais il a bien fallu que certaines personnes mettent leur grain de sel dans mes sourires et ma joie de vivre... A présent, je pense sans cesse à la nourriture et à ce que je ressemble dans tel ou tel vêtement. En Novembre 2005, j'ai commencé à arrêter de manger, à 57kg pour 1m59 environ, j'étais assez bien, enfin pas pour moi mais pour ma famille oui, n'étais-ce donc pas l'essentiel ? Et bien non, j'ai voulu maigrir, devenir plus belle, peut-être ai-je réussi mais hélas le résultat est là, à chaque fois que je me regarde dans un miroir, cette chose apparaît et me déplaît. Au mois de Décembre, je pars en vacances et profite pour perdre encore un peu de cette masse qui me dérange. J'use de laxatifs qui me feront presque mourir, de fortes douleurs au cœur me torturent et j'arrête illico ces médicaments qui finiront par me tuer. Au mois de Mars, l'hôpital m'attend car j'ai trop de perte de connaissance, cela fait 4 mois que je suis anorexique et j'ai perdu 17kg, très fière de moi malgré mes problèmes physiques, je compte bien continuer la descente, je vise à ce jour 35kg. Mais déjà, ils veulent me mettre en hôpital spécialisé, c'est le refus catégorique et je rentre chez moi. C'est là que commenceront les crises de boulimie qui me feront rattrapper tout le poids dont "j'avais besoin", 8kg en plus, je me sens comme un bibendum, je ne me supportais déjà pas alors maintenant c'est pire ! Je ne sais plus comment faire. Je suis suivie par un psy mais bon, rien n'y fait, j'essaie pourtant du mieux que je peux... Dès le mois de Juillet, je reprends peu à peu goût à la vie. Cela fait quelques semaines que je n'ai pas eu de crises, ni eu recours aux vomissements, ni sauté un repas, je me sens bien. La rentrée dans un nouveau lycée arrive et je passe un bon mois en mangeant correctement à chaque repas et en m'autorisant parfois une pâtisserie pour le goûter. Mais hélas, cela ne durera pas éternellement et je saute certains repas, parfois et est de nouveau recours aux vomissements n'ayant pourtant pas mangé plus que d'habitude.

Nous verrons un jour si la vie veut que je guérisse. Nous verrons un jour si je guérirai, la volonté y est mais il faut plus que de la volonté, c'est plus profond, c'est dans la tête, dans le corps... Dans le cœur.

A présent, je souhaite bonne chance à chacun et chacune d'entre vous qui souffre de cette maladie et je dis à ceux et celles qui n'en souffrent pas de faire très attention à ceci car il y a un chemin sur deux à choisir, celui où l'on voit la lumière et la joie au bout ou celui où la mort n'est jamais loin.

Lumière sur un phénomène : l'anorexie - 3/3

L'anorexie est une maladie et trop souvent la société a tendance à associer les pro-ana (pro-anorexique) et pro-mia (pro-boulimique) comme elles s'appellent et la vraie maladie où l'on souffre et où la compléxité n'existe pas. Alors faites attention tout de même à ce que vous entendez à la télévision ou à la radio.