

## CHRONIQUE – LES CONDUITES ALIMENTAIRES À RISQUE

Anorexie, boulimie, grignotage compulsif - de nombreuses personnes ont un rapport problématique à la nourriture qui peut devenir une grave pathologie.

Les comportements alimentaires à risque ont un point commun. Il s'agit toujours d'un rapport angoissé et complexe à la nourriture qui fait que l'on mange sans écouter ni respecter son appétit réel, généralement sans plaisir et en se sentant coupable.

L'anorexie mentale - touche en majorité les femmes à partir de l'adolescence, elle se définit par une peur intense de prendre du poids ou de devenir gros même lorsqu'il n'y a aucune menace de surpoids et que le poids est anormalement bas. L'anorexique mange très peu, d'autres abusent de médicaments amaigrissants et de laxatifs pour se purger - ou se font vomir.

Le contraire de l'anorexie mentale c'est la boulimie. La boulimie mentale traduit aussi une volonté de contrôle sur son poids et son corps qui est constamment mise en échec. La personne boulimique ingurgite sans pouvoir s'en empêcher, sans avoir faim, une grande quantité de nourriture. Naît ensuite un sentiment de dégoût d'elle-même, de dépression, et la volonté de se purger en se faisant vomir, en utilisant des laxatifs, en faisant de l'exercice à outrance, ou encore en jeûnant.

Le grignotage compulsif n'est pas identifié officiellement comme un trouble du comportement alimentaire, mais il est peu différent dans ses conséquences - la personne ne mange pas de grosses quantités à la fois, mais sans appétit, sans prendre de plaisir gustatif, et sans possibilité de contrôle.

Les troubles du comportement alimentaire peuvent avoir des conséquences graves sur la santé physique et mentale - Ils sont terriblement destructeurs de la personnalité. Ils engendrent culpabilité, honte, dégoût de soi, perte de l'estime de soi et même de la dépression nerveuse.

Les causes des troubles du comportement alimentaire sont psychologiques, souvent enfouies dans l'inconscient, souvent liées à un passé douloureux et violent.

Les troubles du comportement alimentaire, nécessitent obligatoirement une aide médicale et psychothérapeutique.

Le corps médical et les psys sont là pour vous.

Prenez soin de vous et portez-vous bien.