

# QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE HYPERPHAGIE ET BOULIMIE ?

La boulimie et l'hyperphagie sont deux troubles graves du comportement alimentaire et consistent en une alimentation compulsive. Comment les distinguer ?

## Les points communs entre l'hyperphagie et la boulimie

L'hyperphagie et la boulimie consistent toutes deux en une prise alimentaire compulsive, excessive et très rapide. Les crises surgissent brusquement, on s'isole pour pouvoir avaler un maximum de nourriture en un temps minime, sans contrôle. Il s'agit plus d'ingurgiter que de manger. Ce comportement intervient comme une recherche de réconfort face à des émotions trop douloureuses, qu'on ne peut plus supporter. Angoisse, colère, tristesse... puisqu'on ne peut y faire face, c'est un moyen de les éviter. Ces émotions font alors place au dégoût de soi et à la culpabilité, à la fin de la crise.

## Les différences entre l'hyperphagie et la boulimie

Pour ne pas grossir, par culpabilité ou comme pour effacer l'épisode, la boulimie se différencie de l'hyperphagie par la compensation : vomissements, prise de laxatifs, jeûnes... tout ce qui pourra éviter une perte de poids et faire oublier le trouble. L'hyperphagie, parfois nommée « hyperphagie boulimique » n'est pas suivie de compensation et se distingue alors de la boulimie par une prise de poids extrêmement rapide.

## Le régime mise en cause dans ces comportements alimentaires

Dans les deux cas, les personnes atteintes perdent confiance en elles, sont déprimées et ont des problèmes de poids. Le régime est alors une très mauvaise solution : il encourage l'hyperphagie en poussant aux crises de craquage à force de privations, et relance le cercle vicieux.

Pour sortir de la spirale de l'hyperphagie et **perdre du poids sans régime**, un **coaching minceur** saura assurer un suivi à la fois physique, alimentaire et psychique. Comme un tout, il s'agit de retrouver un comportement alimentaire équilibré et de réapprendre à croire en soi, grâce à une aide sur la longueur. Cela implique de travailler sur ses émotions et de savoir les accepter, pas à pas.