

## LES TROUBLES ALIMENTAIRES



Les troubles alimentaires sont des désordres complexes, principalement caractérisés par des habitudes alimentaires anormales, une crainte intense de prendre du poids et une grande préoccupation de l'image corporelle. Ces troubles sont causés par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Même si l'anorexie et la boulimie sont deux syndromes distincts, ils présentent de nombreux symptômes communs et peuvent coexister chez une même personne : environ 50 % des personnes ayant souffert d'anorexie ont ensuite adopté des comportements boulimiques. Non traités, les troubles alimentaires peuvent avoir de sérieuses conséquences sociales, psychologiques et physiques qui peuvent même entraîner la mort.

**L'anorexie** se caractérise par une brusque perte de poids résultant soit de régimes drastiques, de jeûnes, de vomissements provoqués, d'utilisation de laxatifs et/ou d'exercices physiques excessifs. L'anorexie est également associée à une peur intense de prendre du poids, à une distorsion de l'image corporelle et à des irrégularités menstruelles.

**La boulimie** se caractérise par des épisodes de compulsions alimentaires suivis de comportements compensatoires (vomissements provoqués, abus de diurétiques et de laxatifs, exercice physique excessif, jeûnes). Les crises sont généralement vécues en secret et sont accompagnées d'un sentiment de perte de contrôle. Bien que la plupart des personnes boulimiques aient un poids situé près de la normale, elles sont excessivement préoccupées par leur corps, craignent d'engraisser et sont insatisfaites de leur image corporelle.

**L'hyperphagie boulimique** se caractérise par des épisodes de compulsions alimentaires vécus dans la culpabilité et la honte, sans comportements compensatoires. L'obsession de la nourriture, les régimes amaigrissants et la dépression sont associés à ce syndrome.

**Les troubles de la conduite alimentaire non spécifiés** font référence aux troubles alimentaires qui ne remplissent pas l'ensemble des critères nécessaires pour obtenir un diagnostic de troubles alimentaires spécifiques. Ce qui signifie en gros que tous les symptômes ne sont pas présents ou qu'ils sont moins fréquents.

## LES TROUBLES ALIMENTAIRES



Voici quelques exemples :

1. Chez une femme, tous les critères de l'anorexie sont présents, si ce n'est du fait que cette dernière a encore régulièrement ses menstruations.
2. Tous les critères de l'anorexie sont répondus, si ce n'est que la personne a une perte de poids significative tout en demeurant dans la limite de la normale.

**Les troubles alimentaires chez les hommes** : Les chercheurs et les cliniciens ont récemment identifié la dysmorphie musculaire ou le complexe d'Adonis, qu'ils considèrent comme étant une variante des troubles alimentaires (retrouvée généralement chez les culturistes). Ce désordre est également connu sous le nom de bigorexie ou anorexie renversée. Ceux qui en souffrent ne se trouvent jamais assez costauds; ils multiplient les séances de musculation et les diètes afin d'augmenter leur masse musculaire et de perdre du gras. Les hommes atteints d'un trouble alimentaire abusent souvent des stéroïdes, des brûleurs de graisses et des suppléments de protéines. Parmi les symptômes communs aux deux sexes, citons : l'insatisfaction de l'image corporelle, l'exercice physique excessif, l'élimination de certains aliments, une obsession par rapport à la nourriture