

MA SANTÉ L'anorexie, le miroir déformant d'un profond sentiment de mal-être

Dans le mécanisme insidieux de l'anorexie mentale, la honte et la culpabilité prennent les commandes sur la perception de soi. Limiter son poids devient alors le seul sentiment de contrôle. Et les adultes aussi peuvent mettre le doigt dans cet engrenage...

FRANÇOIS HARDY

L'anorexie est souvent associée à l'enfance et à l'adolescence. Pourtant, elle reste également une réalité chez les adultes, où elle est encore moins bien comprise. Alice Hussonnois est diététicienne-nutritionniste spécialisée dans les troubles du comportement alimentaire et dans l'image corporelle. Elle a récemment écrit un guide pratique sur le sujet (éd. Mardaga). « L'idée que l'anorexie mentale est une maladie qui concerne uniquement les jeunes filles est un cliché », explique-t-elle. « Certaines femmes adultes peuvent la développer. Il existe aussi beaucoup de femmes qui souffrent d'anorexie mentale depuis leur adolescence et qui n'ont jamais pu être soignées ou réussies à l'être. » En Belgique, l'anorexie mentale toucherait environ 9.000 personnes par an, dont en moyenne 90 % de femmes. Si elle est intimement liée à une image problématique de son propre corps, l'anorexie va bien au-delà de ça. Pour les professionnels de la santé mentale, il s'agit d'une réelle maladie psychiatrique.

Le sentiment d'être de trop

Selon le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (la référence en psychiatrie), l'anorexie mentale est caractérisée par une recherche incessante de la minceur, une peur pathologique de l'obésité, une image du



L'idée que l'anorexie mentale est une maladie qui concerne uniquement les jeunes filles est un cliché

Alice Hussonnois
Diététicienne-nutritionniste spécialisée dans les troubles du comportement alimentaire et dans l'image corporelle



corps distordue et une limitation des apports par rapport aux besoins. Elle aboutit généralement à un poids corporel trop faible. Cette maladie complexe est causée par une combinaison de facteurs et souvent liée à d'autres troubles dont, entre autres, l'anxiété, la dépression, le perfectionnisme et une faible estime de soi. Une observation récurrente est qu'elle trouve ses racines dans une « dysmorphophobie profonde », une perception interne altérée de soi-même, comme l'explique Françoise Lievens, assistante sociale et accompagnante thérapeutique, qui a elle-même vécu les difficultés de l'anorexie alimentaire. Avec plusieurs thérapeutes spécialisés, elle a fondé l'ASBL AnoréVie, qui propose une aide aux personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire.

« La dysmorphophobie vient d'une perception interne de la personne qui se sent être "dérangante, en trop, transparente, pas conforme aux attentes". Chacune a son vocabulaire pour exprimer ce sentiment de ne pas être, de n'avoir pas été "l'enfant qui convient" », explique Françoise Lievens. Cette perception, parfois subjective et inconsciente, peut conduire à une profonde détresse émotionnelle. « Contrôler son alimentation donne temporairement à la personne un sentiment de valeur et de réussite. Cependant, ce contrôle illusoire l'entraîne dans un cycle destructeur où le cerveau devient dépendant des effets du jeûne, menant à une perte de perception du danger et à un déni de la réalité. »

« Contrôler son alimentation donne temporairement à la personne un sentiment de valeur et de réussite. Cependant, ce contrôle illusoire l'entraîne dans un cycle destructeur où le cerveau devient dépendant des effets du jeûne, menant à une perte de perception du danger et à un déni de la réalité. »

Une thérapie qui ne se focalise pas sur la nourriture

Dans sa solitude, la personne anorexique va donc trouver un réconfort dans cette maladie qui lui confère un sentiment de valeur à travers le contrôle qu'elle exerce sur son corps. Le risque qui se présente alors est la dénutrition. « Lorsque la personne est dans l'engrenage, lorsque l'indice de masse corporelle devient trop faible, il y a une malheureuse

ment souvent nécessité d'une hospitalisation afin de renourrir le corps », alerte Françoise Lievens.

Le meilleur conseil que souhaite procurer la thérapeute est de consulter une équipe de professionnels multidisciplinaires : « Il est important que cette équipe comprenne toute la complexité de la maladie, et ne se focalise pas sur la nourriture uniquement. L'objectif est de l'aider à retrouver non seulement une relation saine avec l'alimentation, mais aussi à reconstruire sa perception de soi et à découvrir le sens profond de sa valeur intrinsèque. » La diététicienne-nutritionniste Alice Hussonnois pousse également, dans son livre, à accepter la reprise de poids. « En acceptant son poids de forme, en valorisant son corps pour ce qu'il est, la personne revient dans la réalité. Guérir, c'est aussi diminuer la place qu'occupe son apparence dans sa vie. Enfin, le sport est une pratique de santé essentielle pour guérir, et bienveillante car elle n'a pas pour but de contrôler le poids. »

petite gazette

Ils dessinent les anneaux olympiques...

Deux cyclistes ont parcouru plus de 2.000 km ensemble afin de dessiner les anneaux olympiques en amont des JO de Paris 2024, rapporte Global Cycling Network (GCN).

Guillaume Koudlansky de Lustrac et Vincent Brémont ont pris le départ sous la tour Eiffel fin janvier et y sont revenus après un périple de 2.196 km à vélo. Le dessin a été complété en 96 heures et onze minutes, soit quatre jours de vélo. Le Guinness Book des records doit encore authentifier leur œuvre, mais il pourrait bien s'agir du nouveau record du plus grand dessin GPS réalisé à vélo en équipe.

... en roulant à vélo

En octobre 2022, quatre hommes avaient déjà battu le record en dessinant un vélociraptor de 1.024 km. En août 2023, un père et sa fille leur avaient ensuite volé la vedette en dessinant en tandem un cœur sur 2.162 km... soit seulement 34 km d'écart avec les anneaux olympiques.

Le duo, qui s'est rencontré lors du Race Across France 2021, a reçu le soutien de nombreuses personnes dans son projet, ainsi que de l'association « Le sport a du cœur ». L'idée de leur défi était aussi de mettre en lumière cette association qui lutte contre la précarité. 20MINUTES.FR



Rod Stewart a vendu son catalogue

Selon le Wall Street Journal, le rockeur britannique a vendu les droits d'édition et de musique enregistrée de son catalogue pour près de 100 millions de dollars à la société Iconic Artists Group de l'homme d'affaires Irving Azoff. AFP

Le collègue communal...

Le collège communal d'Enghien (Hainaut) s'est mis en « grève de la démocratie » jeudi soir jusqu'au vendredi matin. Les points à l'ordre du jour du conseil communal ont été reportés. A la place, le bourgmestre et les échevins ont lu un texte dénonçant la violence dont les élus et le personnel communal font l'objet.

Le bourgmestre Olivier Saint-Amand (Ecolo) a cité plusieurs événements récents qui ont eu lieu au sein de sa commune : de la violence verbale, une campagne d'affichage non signée « contre le politique », et des insultes à l'encontre d'un ouvrier communal.

... en grève à Enghien

« Nous sommes indignés et abattus par le traitement réservé aux élus, la violence à l'égard des agents des administrations publiques, le mépris à l'égard des enseignants, la défiance à l'égard des policiers et même des services de secours », est-il écrit dans le texte lu jeudi soir. « Le collège, unanime, dit que cela suffit. Cette violence verbale et physique sape le moral et nous avons du mal à convaincre encore des gens de s'engager », déplore le bourgmestre, qui en appelle à l'autorité fédérale et réclame une loi qui protégerait les mandataires. BELGA

Aaxe TITRES-SERVICES

Votre aide-ménagère dans le grand Bruxelles

www.aaxe.be | 02 770 70 68



Il y a des choses que vous avez très envie de faire ... et celles dont nous pouvons vous décharger !

- ✓ Vivre dans un intérieur toujours propre et accueillant.
- ✓ Disposer de son linge repassé et facile à ranger.
- ✓ Notre société a la volonté d'être reconnue comme l'une des meilleures entreprises de titres-services du pays.