

L'hyperphagie : l'automutilation à coups de chocolats

Pour anesthésier un mal-être émotionnel, ceux qui souffrent de ce trouble alimentaire mangent jusqu'à ressentir une douleur physique qui couvrira la blessure psychique. Les conséquences, honte et surpoids, seront aussi de ces deux ordres.

FRANÇOIS HARDY

Tout le monde est déjà rentré du travail après une dure journée où on s'est énervé. Au moment de passer le pas de la porte de la maison, une seule envie : se faire un petit plaisir alimentaire. Pour ceux qui souffrent d'hyperphagie, ce petit plaisir devient rapidement un enfer.

« En rentrant du boulot, je vais faire des courses et tout acheter. Puis je vais manger. Je mange jusqu'à ce que je n'en puisse plus » : Camille raconte ses crises d'hyperphagie, ce trouble alimentaire peu connu dont elle essaie de sortir depuis des années. Elle exprime son trouble au travers d'une pièce de théâtre (*Les mangeuses de chocolat*, jusqu'au 7 avril au théâtre de la Flûte enchantée, à Ixelles). « Sur un temps donné », poursuit-elle, « on va manger une grande quantité de nourriture. Idéalement, des aliments qu'on aime beaucoup, mais parfois juste ce qui nous tombe sous la main. Ça peut être un mélange de pâtes, de biscuits et de ratatouille froide qui traîne dans le frigo. Avant, je pouvais avoir des crises qui duraient une heure. J'avais la sensation de sortir de mon corps, que mon corps était en pilote automatique et que mon esprit planait au-dessus sans capacité de reprendre le contrôle. Ça s'arrête seulement quand le corps se met en alerte, parce que c'est trop pour lui. Tu manges jusqu'à avoir mal. A ce moment-là, le corps envoie une alerte au cerveau en disant : "OK, re-



ILLUSTRATION : JEAN-PHILIPPE DEMONEY

WWW.JEPPY-ILLUSTRATION.COM

viens, parce que là, ça ne va pas ».

Là où l'hyperphagie rejoint la boulimie, c'est dans leur intention implicite. « Elles ont toutes les deux pour but de faire disparaître des émotions douloureuses » : le Dr Jean-Philippe Zermati est médecin psycho-nutritionniste et s'est spécialisé dans ce trouble alimentaire. Il distingue deux types d'hyperphagies.

L'hyperphagie comme anesthésiant émotionnel

Dans la première, et la plus grave, l'anesthésie émotionnelle, ses patients expliquent souvent qu'ils cherchent à « éteindre leur cerveau » : « Il n'y a pas de plaisir dans l'acte alimentaire, mais davantage la recherche d'une forme d'anesthésie émotionnelle. La douleur physique provoquée par la crise alimentaire estompe la douleur psychique. Ces crises s'apparentent à des comportements automutilatoires tels que les scarifications, les coups, l'arrachage de che-

veux... »

Une autre caractéristique propre à l'hyperphagie comme anesthésiant est le choix des aliments. Ou plutôt, l'absence de choix. « Les aliments de la crise ne sont pas forcément des aliments appréciés », résume le Dr Zermati, « car le plaisir n'est pas le but recherché. Cela peut être des aliments en conserve non cuisinés, des aliments non décongelés, des aliments récupérés de la poubelle... Le but est simplement de se remplir ! »

L'autre type d'hyperphagie est le plus courant. Le Dr Zermati parle de trouble du réconfort sévère : « Le but est de manger pour ressentir du plaisir, pour atténuer une émotion désagréable ou renforcer une émotion agréable. Mais la crise ne permet pas d'atteindre ces objectifs, elle renforce juste le sentiment de culpabilité et d'incompétence. »

L'ASBL AnoréVie prend en charge les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire : anorevie.be

Etes-vous hyperphagique ?

Le Dr Zermati détaille les cinq conditions qui, ensemble, mènent au diagnostic :

- le binôme : suralimentation et perte de contrôle ;
- l'hyperphagie absorbe, en moins de deux heures, une quantité de nourriture largement supérieure à ce que la plupart des gens absorberaient dans les mêmes circonstances, et perd le contrôle sur la qualité et la quantité de ce qu'il mange ;
- au moins trois de ces caractéristiques : manger beaucoup plus vite que la normale ; manger jusqu'à éprouver une distension abdominale

pénible ; manger beaucoup sans la sensation de faim ; manger seul, parce qu'on est gêné de la quantité absorbée ; se sentir dégoûté de soi-même et très coupable après avoir mangé ;

- le comportement hyperphagique provoque une souffrance marquée ;
- l'hyperphagie survient, en moyenne, deux jours par semaine pendant six mois ;
- le comportement hyperphagique n'est pas associé au recours régulier à des comportements compensatoires inappropriés (comme les vomissements provoqués ou l'emploi de laxatifs). F.HY

petite gazette

Un pilote d'avion ivre arrêté « in extremis »

En juin 2023, un pilote de la compagnie Delta Airlines a été contrôlé à Edimbourg, en Ecosse, alors qu'il s'apprêtait à embarquer pour un vol à destination de New York. Son bagage à main contenait deux bouteilles de liqueur à 35° dont l'une à moitié vide. Pire : l'homme de 63 ans a été contrôlé positif à l'alcool avec un taux de 49 mg d'alcool dans 100 ml de sang. La limite légale pour l'aviation est de seulement 20 mg d'alcool dans 100 ml de sang. Il a été condamné mardi par le tribunal d'Edimbourg à dix mois de prison, après avoir plaidé coupable en mars. SOIRMAG

Dixit

« J'aime ce qui n'a pas de sens, ça réveille les cellules du cerveau. La fantaisie est un ingrédient nécessaire dans la vie. » BORIS VIAN

CINEY EXPO PRÉSENTE

Ciney Pucés et Antiquités, + de 400 exposants, antiquités, brocante, collections,...

Du 29 mars au 1er avril de 10 à 18h. Déballage marchands le 29/03 à 14h. Tél. 083-21.33.94. Préventes sur www.cineyexpo.be



Banksy dévoile une nouvelle fresque

Les habitants d'un immeuble près de Finsbury Park, à Londres, ont vu apparaître une nouvelle fresque sur leur façade, réalisée par Banksy, a confirmé l'artiste. Pour les experts, elle représente l'idée selon laquelle les humains doivent aider la nature à refaire surface. (PHOTO : PHOTO NEWS.)

Une intelligence artificielle prédit la mort

Des chercheurs danois ont conçu un système utilisant l'intelligence artificielle pour calculer notre fin de vie. Cette IA, nommée life2vec, est basée sur les données anonymisées des quelque 6 millions de Danois, rassemblées par l'Institut national de statistiques. Sur la mort, l'algorithme a raison dans 78 % des cas. La « calculatrice de la mort » « pourrait prédire les résultats en matière de santé », précise Sune Lehmann, un des auteurs de l'étude. « Elle pourrait donc prédire la fertilité ou l'obésité, ou peut-être qui va avoir un cancer, mais aussi si vous allez gagner beaucoup d'argent. » SOIRMAG

Un nouveau jeu de survie bientôt sur Netflix

Le 17 avril prochain, un nouveau programme de survie sera lancé sur Netflix. Le jeu sera animé par Claude Dartois, participant de *Koh-Lanta* en 2021. L'émission mettra à l'épreuve treize candidats qui devront décrocher leur place dans une villa et tenter de repartir avec la somme de 150.000 euros. La production ALP annonce sur X qu'il s'agit d'un « jeu de stratégie et de survie où tout peut arriver ». Selon *TV Mag*, le programme est une adaptation française de la télé-réalité britannique *Surviving Paradise* et aurait été tourné au Mexique. SOIRMAG

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.