



### Tout comprendre

Des réponses claires et documentées à toutes les questions pratiques que peuvent se poser les salariés, les patrons, les consommateurs et plus généralement tous les citoyens. Pascal Le Guern est accompagné chaque jour d'un expert.



### Pascal Le Guern

#### Écrire un mail

Chroniqueur à France Info depuis 2000, il était auparavant présentateur à Europe 1, après plusieurs années passées comme producteur à Radio France et RFI. Il est l'auteur de 12 ouvrages.

 lien RSS

 télécharger le Podcast

## PASCAL LE GUERN - 19 NOVEMBRE 2010

### L'anorexie

**Comment reconnaître ce trouble du comportement alimentaire ? Quelles sont les solutions pour sortir de la souffrance ?**

**Interview de Corinne Dubel** Diététicienne-Nutritionniste, spécialisée dans les troubles du comportement alimentaire (5'45")

<http://www.france-info.com/chroniques-tout-comprendre-2010-11-15-l-anorexie-497403-81-333.html>

A lire : l'ouvrage de Corinne Dubel et Pascale Zrihen (Psychologue Psychothérapeute) : "Anorexie, Boulimie, Explications & Conseils pratiques pour mieux vivre au quotidien" / Editions Du Dauphin



**SYNTHESE ECRITE PAGES SUIVANTES**



Pascal Le Guern // Tout Comprendre et nous parlons aujourd'hui de l'anorexie, ce refus de s'alimenter qui peut avoir des conséquences dramatiques sur la santé. //

Comment reconnaître ce trouble du comportement alimentaire ? Quelles sont les solutions pour sortir de la souffrance ?

Nous faisons le point sur ce problème grave avec [Corinne Dubel](#). Bonjour !

Vous êtes [Diététicienne-Nutritionniste, spécialisée dans les Troubles du Comportement Alimentaire](#) et auteur, avec [Pascale ZRIHEN](#) psychologue psychothérapeute, de « Anorexie, Boulimie, Explications & Conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien » paru aux Editions Du Dauphin.

**Pascal Le Guern : Quand on parle d'anorexie, on pense souvent aux jeunes femmes. Sont-elles les seules touchées ? A partir de quel âge ?**

[Corinne Dubel](#) : Les jeunes femmes ne sont pas les seules touchées par l'anorexie, certains garçons ou jeunes hommes le sont également mais moins. On évalue la proportion à 9 femmes pour 1 homme.

La maladie touche donc davantage les femmes et plus particulièrement les jeunes femmes dès l'adolescence vers 14-16 ans ; parfois aussi avant la puberté vers 8-10 ans.

La puberté est de toute évidence une période clé dans le déclenchement de l'anorexie : le corps se transforme, les seins apparaissent, les formes féminines se dessinent sur le ventre, les fesses, les cuisses. A cette transformation parfois mal vécue vont s'ajouter les premiers émois sentimentaux, le regard des autres, le besoin de plaire.

Les changements hormonaux jouent aussi sur l'humeur. L'adolescence représente donc vraiment un terrain propice au déclenchement d'une anorexie mentale.

**PLG : Pourquoi ce refus de se nourrir ? On parle aussi parfois de crise de boulimie chez les anorexiques ?**

[CD](#) : Grandir pour la jeune adolescente c'est acquérir des formes de femme, prendre le risque de plaire mais alors aussi celui de déplaire et de ne pas être dans les standards de la beauté.

C'est ressentir des émotions pas toujours faciles à vivre.

En contrôlant son poids et donc ce qu'elle mange, elle cherche à les contrôler ses émotions, des émotions qui l'envahissent et qu'elle ne comprend pas, dont elle ne sait pas quoi faire.

Pour faire court, on peut dire que le contrôle qu'elle exerce sur la nourriture reflète la peur de ne pas contrôler sa vie.

Le problème est que ce contrôle est chimérique car c'est contrôler l'incontrôlable. Les restrictions alimentaires sont porteuses du risque de boulimie. La tête veut maîtriser mais le corps veut vivre et, à terme, il va envoyer toute une cascade de signaux chimiques pour pousser à la PA. Il y a perte de contrôle et crises de boulimie.

On peut dire que le devenir d'une anorexie non soignée est la boulimie. Alors quand ? Au bout de 3 mois, de 2 ans ou de 10 ans pour certaines, ça dépend mais les crises de boulimie finissent, allez, 7 ou 8 fois sur 10 par apparaître.

### **PLG : L'anorexie se résume-t-elle à un problème de poids ?**

**CD :** Il est clair que le poids est un élément clé dans les critères diagnostiques de l'anorexie.

D'ailleurs, c'est bien souvent en commençant un régime que la jeune adolescente « tombe » dans l'anorexie. Il y a une peur intense de grossir. Même quand elle a déjà perdu plusieurs kilos, elle se voit encore et toujours trop grosse. Son poids, sa silhouette influencent considérablement l'estime qu'elle a d'elle-même.

Pour autant on ne peut pas dire que l'anorexie soit un problème de poids. Le poids n'est qu'un symptôme. Cette maladie est une maladie psychiatrique. Le problème n'est donc pas dans le poids ou dans l'assiette mais dans la tête, la confiance en soi, l'estime de soi. Les problèmes sont vraiment bien plus profonds et d'ordre psychologique.

### **PLG : Qu'est-ce qui fait que l'on devient anorexique ?**

**CD :** C'est malheureusement un long processus qui se met en place dès l'enfance.

Ce qui semble être en jeu souvent c'est la question de l'attachement, et du sentiment de perte de l'autre, une anxiété de séparation.

Mais c'est une pathologie complexe et multifactorielle.

Un terrain génétique pourrait être en cause.

Mais des difficultés psychologiques ou des problèmes relationnels dans la famille vont générer une vulnérabilité propice à la survenue de ce trouble.

Si s'ajoutent des difficultés familiales comme l'absence d'un parent, une séparation, un deuil, une agression... la jeune fille sera d'autant plus exposée au risque de développer une psychopathologie, telle qu'une anorexie.

### **PLG : Quels sont les traitements possibles de l'anorexie ?**

**CD :** Des antidépresseurs ou des anxiolytiques peuvent être prescrits mais l'axe du traitement est avant tout la psychothérapie. Sans travail psychothérapique, on ne peut pas sortir d'un trouble du comportement alimentaire. Psychiatres, psychanalystes, psychologues, psychologues comportementalistes, au choix selon la fibre de chacune. Mais ce travail est incontournable.

En revanche, la psychothérapie seule n'est pas suffisante. La prise en charge passe aussi par un réapprentissage alimentaire et l'aide d'une diététicienne, d'un nutritionniste spécialisée dans les troubles du comportement alimentaire est nécessaire. La personne doit réapprivoiser l'assiette, retrouver le goût, le plaisir, les repères et un comportement adapté à la table.

Peut s'ajouter idéalement une prise en charge corporelle pour renouer avec son corps, l'image de soi.

### **PLG : Une hospitalisation est-elle nécessaire ?**

**CD :** Pas toujours non et elle peut même être évitée bien souvent si la personne consulte vite les différents spécialistes indispensables.

Le problème reste le déni de la maladie aussi bien de la part de la jeune fille que de sa famille. Il est indispensable que les parents prennent conscience de la maladie de leur fille et réagissent pour elle si elle-même ne réalise pas le danger qui l'attend.

Mais l'hospitalisation peut s'avérer nécessaire lorsque la jeune fille reste bloquée sur sa peur de manger, n'arrive pas à réintroduire des aliments courants, et bien entendu lorsque le poids devient trop bas et que la jeune fille est en danger vital. La mort survient ne l'oublions pas dans 5 à 20 % des cas selon la durée d'évolution de la maladie.

### **PLG : Peut-on vraiment guérir de l'anorexie ?**

**CD :** Oui il est possible de guérir de l'anorexie.

Pour cela bien sûr, il faut d'abord commencer par reconnaître que l'on est malade et accepter de se soigner. Il faut le faire le plus vite possible et se faire aider car, et j'insiste sur ce point, on ne sort pas seule d'un trouble du comportement alimentaire.

Je travaille en étroite collaboration avec un certain nombre de psychologues et nous avons parmi nos patientes des femmes qui sont parvenues à construire leur vie, à avoir un conjoint, des enfants, un travail épanouissant et à stabiliser leur comportement alimentaire.

Et même si elles ne mettent toujours pas de sucre dans leur yaourt, elles vivent heureuses et on peut considérer qu'elles s'en sont sorties.