

ALIMENTATION

D'origine psychique, les troubles alimentaires surviennent souvent durant l'adolescence. Nos conseils et témoignage pour s'en sortir.

D'un côté, il y a la crainte de devenir gros et la restriction alimentaire dans la quête d'un corps «idéal», avec altération de la perception de sa silhouette (anorexie mentale). De l'autre, l'alternance d'épisodes de crises régulières de boulimie – c'est-à-dire manger d'énormes quantités, sans plaisir et en perdant la maîtrise de sa consommation, – avec des comportements compensatoires comme des vomissements provoqués ou induits par le fait d'avoir mangé de trop grandes quantités trop rapidement, l'utilisation de laxatifs, le jeûne ou l'augmentation de l'activité physique (boulimie). Qu'il s'agisse de la première ou de la seconde pathologie, le critère du poids (le calcul de l'IMC pour l'anorexie, par exemple) ne suffit pas à poser un diagnostic; un vrai mal-être psychologique se cache derrière ces comportements alimentaires, comme l'explique Frédéric Golay, psychiatre et psychothérapeute: «Les personnes les plus vulnérables et prédisposées à tomber dans les pièges des troubles alimentaires sont cel-



Nos conseils pour aider un proche:

Essayez de comprendre pourquoi l'apparence physique est si importante pour lui.

Aidez-le à garder un regard critique sur l'image du corps véhiculée par les réseaux sociaux.

Méfiez-vous des remarques «anodines» et des plaisanteries sur le physique.

Les enfants ont tendance à reproduire ce qu'ils connaissent: interrogez-vous sur votre propre attitude face aux variations de poids.

Anorexie et boulimie: des troubles alimentaires difficiles à avaler

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH / PHOTO KEYSTONE



«Une personne qui souffre de ces troubles peut chercher à perdre du poids pour obtenir un sentiment de réussite.»

FRÉDÉRIC GOLAY,
PSYCHIATRE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

les qui ont une faible estime d'elles-mêmes. Celles qui ont de la peine à s'exprimer, à gérer leurs émotions, à s'affirmer, à régler les conflits, celles hypersensibles à la critique.» Surtout à un âge comme l'ado-

lescence, où l'apparence physique change énormément.

Un mal qui touche principalement les jeunes filles

On estime qu'en Suisse, 10 à 15% des adolescents et jeunes adultes seraient concernés par ces troubles alimentaires. Même si les garçons sont touchés, ces pathologies sont attestées principalement chez les filles, parfois très tôt (dès 12 ans pour l'anorexie mentale; avec un pic entre 18 et 25 ans pour la boulimie). «Sur le plan socioculturel, la minceur est mise en avant à travers les réseaux sociaux et autres médias, ce qui peut faciliter l'installation de la maladie en augmentant l'importance ac-

cordée à sa silhouette, donc à son poids et à l'image de son corps. Une personne qui connaît ce genre de problématiques peut chercher à perdre du poids pour trouver une autosatisfaction, un sentiment de réussite dans une période de sa vie où elle fait face à plusieurs déceptions et où elle pourrait avoir le sentiment de ne plus maîtriser grand-chose.»

Des conséquences irréversibles

Surcontrôler son assiette ou, au contraire, perdre ses repères alimentaires ne sont pas sans conséquences: prise ou perte de poids excessive, retard de croissance, érosion du squelette osseux, irritations des dents et/ou de l'œsophage (en cas de vomis-

sements), troubles cardiaques, sanguins (carences vitamini-ques ou nutritionnelles) ou endocriniens (absence de règles, pertes de cheveux, ongles cassants, etc.), pouvant aller jusqu'au décès. «Les dégâts sont bien souvent silencieux mais durables, car irréversibles pour certains», précise Frédéric Golay. «Ce genre de comportements entraîne aussi de l'isolement, la personne qui est dans le contrôle permanent de sa nourriture sortant moins, puisqu'il est très compliqué de cacher sa maladie et qu'elle craint de ne pas pouvoir garder le contrôle sur les apports alimentaires lorsqu'elle est en contact avec d'autres personnes. L'isolement peut engendrer à son tour de la dépression ou tout autre trouble psychique.» Le piège se referme alors sur sa victime.

Que faire lorsqu'on constate ces signes chez un proche? Frédéric Golay suggère «d'être à l'écoute et de s'intéresser à ce qui se passe. Avoir des comportements de contraintes du type forcer l'enfant à finir son assiette induit un climat émotionnel si négatif qu'il en est délétère puisqu'il induira l'effet inverse que celui escompté. Si cela persiste, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide auprès de professionnels car

plus la maladie dure, plus le pronostic est mauvais.» En Valais, la prise en charge dépend du pôle de psychiatrie et de psychothérapie du CHVR (Centre hospitalier du Valais romand), mais il n'existe plus de réseau de soins spécifiques, comme l'explique Janique Parvex, psychologue-psychothérapeute auprès de l'Hôpital du Valais: «Notre effectif n'est pas suffisant dans notre unité de troubles alimentaires, laquelle est principalement dédiée à l'obésité et à la préparation à la chirurgie bariatrique. Les patients sont donc redirigés dans un CCPP (Centre de compétences en psychiatrie et psychothérapie) qui dispense des prestations communautaires en ambulatoire.» Dans le cas où une hospitalisation est nécessaire, la personne est amenée directement à Malévoz. Les établissements médicaux du canton collaborent ainsi, mais il est tout à fait possible de se rendre soi-même au CCPP le plus proche.

On trouve des CCPP à Sierre, Sion, Martigny et Monthey. Des psychiatres installés en Valais travaillent spécifiquement sur ce genre de troubles. L'Association Boulimie Anorexie propose écoute, soutien et conseils: boulimie-anorexie.ch

EN BREF

PROCHES

Rencontre

A l'occasion de la journée intercantonale des proches aidants, le 30 octobre prochain, l'Association des proches aidants organise une table ronde à l'Hôpital de Sion. De 18 h 30 à 20 h, vous pourrez visionner le film documentaire «Proches aidants, un parcours du combattant», réalisé par Patricia Marin et Violeta Ferre de l'Association à la Vista, puis participer à une table ronde sur le sujet «Quels besoins et quelles aides pour les proches aidants?» Entrée libre.

CONSEILS

Une aide pour éduquer votre enfant



Vous ne savez plus comment agir avec votre enfant ou votre adolescent? Vous n'en pouvez plus et avez besoin de soutien? Vous vous sentez dépassé et ne savez à qui vous adresser? L'association Caritas Valais propose une prestation gratuite: «Conseil éducatif». Celle-ci vous apportera des aides et une écoute précieuse afin de trouver rapidement des solutions concrètes. Un professionnel de l'éducation vous recevra sur rendez-vous, de manière confidentielle. Contact au 027 323 35 02 ou à conseil-educatif@caritas-valais.ch

ALZHEIMER

Rencontres

Le groupe d'entraide Alzheimer Valais organise régulièrement des réunions pour les proches de personnes atteintes par ladite maladie ou tout autre démence. La prochaine rencontre aura lieu au Centre médico-social du val d'Hérens à Euseigne, le 28 octobre de 18 h à 19 h 30. Entrée libre et sans inscription. D'autres réunions sont organisées à Monthey, Martigny, Sion et Sierre. Plus d'infos sur www.alz.ch/vs

TÉMOIGNAGE

«On se sent humilié, l'estime de soi est au plus bas.»

Charlotte est tombée dans l'anorexie mentale et la boulimie à 11 ans, à la suite d'une dépression. «A l'arrivée de mes premières règles, symbole de féminité que je n'ai pas supporté. J'ai alors fait de mon corps un outil de communication pour alerter mon entourage et lui signifier ma détresse. Je ressentais le désir de supprimer mon corps, ma féminité et tout ce qui en découle (désir, regard des hommes, âge adulte, responsabilités, sexualité, etc.)» Elle présente ses crises comme un moment «de ten-

sion et de concentration intense. On oublie tout. C'est presque comateux. Reposant en un sens. Après, on se sent terriblement humilié, avec une estime de soi au plus bas.» Une rencontre amoureuse et un éloignement familial lui permettent de s'en sortir. Charlotte a fait naître de son expérience un spectacle en alexandrins, «Et toi, t'es là pour quoi?», interprété à Paris et à Avignon. Elle publiera en décembre un roman pour ado sur l'anorexie et l'hospitalisation d'une jeune fille.