

100% VRAI

couple d'amoureux. Mais jamais je ne lui parle de mes problèmes d'alimentation. J'ai alors 17 ans et je suis terriblement mince. L'anorexie soufflé ma vie. Vraiment, j'enchaîne des petits rituels jour après jour, nuit après nuit. À chaque pesée quotidienne, je me trouve encore plus grosse. Je n'ai qu'un objectif : atteindre 35 kilos. Et ce jour arrive. Alors que Lee dort paisiblement, je me rends dans ma salle de bain. Je jubile sur ma balance : enfin ! Enfin, j'ai réussi. Le lendemain, je sors de mon armoire tous ces vêtements que j'ai achetés en prévision de ce jour

"Je jubile sur ma balance : enfin 35 kilos!"

Lee m'accompagne dans toutes mes démarches. Petit à petit, je recommence à prendre du poids. Je passe d'une taille 32 à un 36, et je remonte à 50 kilos. Aujourd'hui, j'ai presque atteint mon objectif : 60 kilos. Lee continue à m'encourager, ne ratant jamais une occasion de me dire combien il me trouve superbe. Je me présente même à un concours régional de beauté. Si je gagne, je pourrai me présenter au concours national ! Mais si ce n'est pas le cas, peu importe. J'ai gagné quelque chose de bien plus important ces derniers mois : ma santé. Ma vie. ■

Mes ongles s'effritent, je perds mes cheveux"

merveilleux où je pèserais 35 kilos. Je me prends en photo dans chaque tenue. J'exulte !

Mais durant les mois qui suivent, je prends conscience des dégâts qu'a causés ma quête du poids idéal. Mes ongles s'effritent, je perds mes cheveux et j'ai d'étranges taches sur la peau. Face au miroir, je me force à faire un bilan de mon apparence. Ce que j'y vois me terrifie au plus haut point. Je tombe à genoux et je pleure des heures durant avant d'appeler Lee. Je lui avoue tout, et surtout combien j'ai besoin d'aide.



"Aujourd'hui, mon chéri ne rate jamais une occasion de me dire que je suis belle, pour me rassurer."

Ce qu'en dit **NOTRE EXPERT**

"Il existe des signes de l'anorexie qui doivent immédiatement alerter"

L'anorexie est une maladie grave qui peut avoir des conséquences dramatiques et qui conduit à la mort dans 10% des cas. Quelques pistes pour déceler les symptômes et y remédier.

Comment devient-on anorexique ?

L'anorexie est liée à différents facteurs. D'abord psychologiques : la jeune fille s'est structurée avec des fragilités profondes au cours de son enfance et de son adolescence. Elle a une faible estime de soi, un rapport difficile avec son corps, des difficultés à accéder aux responsabilités et aux incertitudes de la vie d'adulte. Tout cela est très angoissant pour elle. Des facteurs génétiques et environnementaux seraient également impliqués : on retrouve assez souvent des problèmes d'anorexie, de boulimie, voire d'obésité dans les familles des malades. Des idéaux de minceur, de performance et de maîtrise du corps peuvent y influencer la jeune fille en quête de contrôle alimentaire. Enfin, des facteurs précipitants liés à la séparation comme un déménagement, une rupture amoureuse ou le décès d'un proche peuvent déclencher une anorexie qui était latente.

Quels sont les premiers signes qui doivent alerter ?

Le tout premier est l'amaigrissement rapide et sévère. Très souvent, l'anorexie démarre par un régime, et la perte de poids est très rapide. Les jeunes filles développent assez vite des obsessions alimentaires et ritualisent leurs comportements face à la nourriture. Elles suppriment graisses, sucres, féculents et ne mangent quasiment plus que des légumes. Affamées au début, elles se nourrissent par procuration

(en cuisinant pour les autres, par exemple). Elles peuvent être fascinées par les supermarchés et sont capables d'y passer des heures sans rien acheter. Elles sont également obsédées par leur image corporelle, se regardent beaucoup dans le miroir, se pèsent plusieurs fois par jour et finissent par se replier sur elles. Obsédées par la performance, elles surinvestissent l'école. Certaines développent une hyperactivité physique ou sportive dans le but de perdre encore plus de calories. Tous ces éléments doivent éveiller aux proches une anorexie débutante.

Comment réagir ?

Au début, les jeunes filles sont dans le déni total. Elles ne comprennent pas qu'elles sont anorexiques. Pour elles, elles suivent juste un régime ! Je conseille aux parents de consulter, en ville ou à l'hôpital, c'est la seule solution. Trois professionnels vont participer à la guérison. D'abord le psychiatre, médecin, qui peut aider en particulier la patiente sur le plan médicamenteux en soignant la dépression, l'anxiété et les obsessions, et qui est aussi très attentif à l'état de santé physique. C'est lui qui peut décider d'hospitaliser la patiente. Ensuite, le psychologue, qui conduit la psychothérapie, traitement indispensable à l'anorexie. Enfin, le diététicien spécialisé, qui va travailler à la rééducation alimentaire de façon très subtile, en coordination avec la psychothérapie. La clé pour soigner et guérir l'anorexie passe par une étroite collaboration entre la patiente, ses proches et les professionnels de santé.



"La balance indique 35 kilos ! Je me prends en photo dans mes tenues taille 32."



Par **Pascale Zrihen, psychologue et psychothérapeute***

Vous y trouverez un annuaire des thérapeutes à qui faire appel en cas de danger pour vous ou l'un de vos proches.

www.anorexie-et-boulimie.fr



Je vais le lire

"Anorexie, boulimie : Explications & Conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien," de Pascale Zrihen et Corinne Dubel (Éditions du Dauphin); www.pascalezrihen.com