

L'hyperphagie boulimique

Chacun de nous mange en excès de temps en temps, en prenant une troisième assiette au souper de Noël, par exemple ou en avalant un paquet entier de cookies pendant une session d'examen. Mais si la suralimentation est une habitude régulière et incontrôlable, vous souffrez d'hyperphagie boulimique. Les hyperphages utilisent la nourriture pour faire face au stress et aux autres émotions négatives, mais leur suralimentation compulsive leur fait encore plus de mal. La bonne nouvelle est que l'hyperphagie boulimique est guérissable. Avec l'aide d'un professionnel et un soutien, vous pouvez apprendre à arrêter les crises d'hyperphagie.

1. Qu'est ce que l'hyperphagie boulimique ?

L'hyperphagie boulimique est caractérisée par une suralimentation compulsive pendant laquelle la personne consomme un grand nombre d'aliments tout en ayant le sentiment de perdre le contrôle et sans savoir s'arrêter.

Les épisodes d'hyperphagie durent typiquement deux heures, mais certaines personnes en ont tout au long de la journée. Les hyperphages mangent souvent même lorsqu'ils n'ont pas faim et continue de manger jusqu'à ce qu'ils soient remplis et même au delà. Ils peuvent aussi se goinfrer en mangeant rapidement et en ne faisant pas attention à la quantité d'aliments qu'ils ingurgitent.

Les caractéristiques clés de l'hyperphagie boulimique sont :

- ✘ Des épisodes fréquents de crises d'hyperphagie incontrôlables
- ✘ Sentiments négatifs (tristesse, désespoir, culpabilité, honte,...) pendant et après la crise
- ✘ Pas de comportements compensatoires comme les vomissements ou la prise de laxatifs ou de diurétiques

Les personnes qui souffrent d'hyperphagie se battent contre des sentiments de culpabilité, de honte, de dégoût et de dépression. Elles s'inquiètent à propos de ce que leur alimentation compulsive peut avoir comme effet sur leur corps et s'en veulent pour leur manque de contrôle et de volonté. Elles veulent désespérément stopper les crises mais elles n'y arrivent pas.

L'hyperphagie boulimique est plus courante que l'anorexie ou que la boulimie. Contrairement aux autres troubles alimentaires, l'hyperphagie est un trouble que l'on retrouve aussi bien chez les hommes que chez les femmes. L'hyperphagie débute souvent à la fin de l'adolescence ou au début de l'âge adulte, souvent après un régime. Mais beaucoup de personnes ne vont pas chercher de l'aide directement et donc elles prennent du poids ce qui a des effets néfastes sur la santé physique.

Ai-je besoin d'aide pour mes crises d'hyperphagie ?

Répondez vous-même aux questions suivantes. Plus vous avez de réponses « oui » plus vous êtes susceptible de souffrir d'hyperphagie boulimique :

- ✘ Est-ce que vous avez le sentiment de perdre le contrôle lorsque vous mangez ?
- ✘ Pensez-vous sans cesse à la nourriture ?
- ✘ Mangez-vous en cachette ?
- ✘ Mangez-vous jusqu'à ce que vous soyez malade ?
- ✘ Est-ce que vous mangez pour oublier vos soucis ou pour vous soulager ?

- ✘ Vous sentez-vous dégoûter ou honteux après avoir mangé ?
- ✘ N'avez-vous pas la force pour vous arrêter de manger alors que vous le souhaiteriez ?

2. L'alimentation émotionnelle et la dépendance à la nourriture

Il est courant de se tourner vers la nourriture pour trouver du réconfort : se détendre avec un bol de soupe bien chaud après une grosse journée de travail par exemple. Mais quand l'alimentation devient une stratégie pour gérer ses émotions et faire face au stress, vous pouvez développer une dépendance malsaine et incontrôlable à la nourriture.

Les personnes hyperphages souffrent de cette dépendance à la nourriture. Comme l'alcoolique qui ne sait pas refuser un verre de bière, elles ne savent pas dire non à la nourriture. Souvent, leurs crises d'hyperphagie sont déclenchées par une humeur dépressive ou anxieuse mais elles peuvent également se suralimenter lorsqu'elles sont tendues, lorsqu'elles se sentent seules ou qu'elles s'ennuient. Elles mangent pour nourrir leurs sentiments plutôt que leur corps.

Le problème est que l'alimentation émotionnelle ne résout rien. Ça peut réconforter pendant un bref moment mais la réalité reprend vite le dessus avec un sentiment de dégoût de soi. L'alimentation émotionnelle peut surtout mener à des difficultés comme la prise de poids et l'obésité.

Malheureusement, la prise de poids ne fait que renforcer l'alimentation compulsive. Ceci n'est pas dû au fait que les personnes souffrant d'hyperphagie ne prennent plus soin de leur corps mais bien au fait qu'elles se sentent mal de voir leur poids grimper sur la balance. Et plus elles se sentent mal avec leur poids et leur apparence, plus elles vont utiliser la nourriture pour tenter de se réconforter. On se retrouve alors dans un cercle vicieux : les personnes s'alimentent pour se sentir mieux, elles se sentent mal car le poids augmente et elles se tournent à nouveau vers la nourriture pour se soulager.

3. Signes et symptômes de l'hyperphagie boulimique

Les personnes souffrant d'hyperphagie ont honte de leurs habitudes alimentaires et essayent souvent de cacher leurs symptômes et de manger en secret. Beaucoup d'hyperphages sont en surpoids ou obèses mais certains ont un poids normal.

Symptômes comportementaux de l'hyperphagie et de la suralimentation compulsive

Les personnes hyperphages :

- ✘ Sont incapables de s'arrêter de manger ou de contrôler ce qu'elles mangent
- ✘ Injurgent une grande quantité de nourriture
- ✘ Mangent même si elles se sentent remplies
- ✘ Cachent ou stockent la nourriture pour la manger plus tard en secret
- ✘ Mangent normalement en présence d'autres personnes, mais se goinfrent quand elles sont seules
- ✘ Mangent continuellement pendant la journée sans planifier de repas

Les symptômes émotionnels de l'hyperphagie et de la suralimentation compulsive

- ✘ Les tensions émotionnelles ne peuvent être apaisées que par la nourriture
- ✘ Sentiment d'embarras face à la quantité mangée

- ✗ Sentiment d'être sur « pilote automatique » quand elles mangent sans se rendre compte de la quantité et des aliments
- ✗ Jamais de sentiment de satisfaction peu importe ce qu'elles mangent
- ✗ Sentiments de culpabilité, de dégoût ou de dépression après s'être suralimenté
- ✗ Désespoir dans le fait de pouvoir un jour contrôler son poids et ses habitudes alimentaires

La différence entre l'hyperphagie et la boulimie

L'hyperphagie ressemble à la boulimie en ce sens que dans ces deux troubles alimentaires, la personne mange une grande quantité de nourriture en peu de temps. Mais contrairement aux boulimiques, les hyperphages ne se purgent pas pour éliminer les excès de calories ingurgités. Les personnes qui souffrent d'hyperphagie essaient occasionnellement de se restreindre au niveau alimentaire mais beaucoup abandonnent car elles ont déjà entrepris beaucoup de régimes qui ont échoués.

Tableau comparatif de la boulimie et de l'hyperphagie boulimique
(http://helpguide.org/mental/binge_eating_disorder.htm)

Boulimie	Hyperphagie boulimique	
<i>Crises de boulimies</i>	Très fréquentes	Fréquentes
<i>Déclencheurs</i>	Faim, état de dénutrition, émotions négatives	Emotions négatives
<i>Suralimentation</i>	Pendant les crises de boulimie	Pendant et en dehors des crises de boulimie
<i>Sentiment de contrôle</i>	Jamais lors des crises	Parfois lors des crises
<i>Poids</i>	Plutôt normal	Surpoids/obésité
<i>Insatisfaction corporelle</i>	Extrême	Importante
<i>Peur de grossir</i>	Extrême	Moyenne
<i>Désir de minceur</i>	Extrême	Moyen à fort
<i>Problèmes psychologiques associés</i>	Fréquents et très importants	Fréquents et importants
<i>Age de consultation</i>	15-30 ans	30-50 ans
<i>Âge d'apparition</i>	Fin de l'adolescence, début de l'âge adulte	Fin de l'adolescence, début de l'âge adulte
<i>Sexe</i>	9 femmes/1 homme	3 femmes/1 homme

4. Les causes de l'hyperphagie et de la suralimentation compulsive

Beaucoup d'experts pensent que les troubles alimentaires se développent suite à la combinaison de beaucoup de facteurs tels que les gènes, les émotions et le vécu.

Les causes biologiques de l'hyperphagie

Beaucoup d'études montrent des anomalies biologiques qui peuvent contribuer au développement de l'hyperphagie. Par exemple, l'**hypothalamus** (partie du cerveau qui

contrôle la faim) pourrait ne pas envoyer des messages corrects à propos de la faim et du plaisir. Des chercheurs ont également trouvé une mutation génétique qui pourrait causer la dépendance à la nourriture. Enfin, il y a des preuves qui montrent qu'un bas niveau de **sérotonine** dans le cerveau peut jouer un rôle dans l'alimentation compulsive.

Les causes psychologiques de l'hyperphagie

La **dépression** et l'hyperphagie sont fortement liées. En effet, plus ou moins la moitié des hyperphages souffre de dépression ou développe celle-ci par la suite. Il y a également des études qui montrent que la **faible estime de soi**, **l'insatisfaction corporelle** et la **solitude** peuvent engendrer une alimentation compulsive. Les hyperphages peuvent également présenter des problèmes au niveau du contrôle de l'impulsivité et dans l'expression de leurs émotions.

Les causes sociales et culturelles de l'hyperphagie

La pression sociale pour être mince peut ajouter des sentiments négatifs à la honte que les hyperphages ressentent déjà et renforcer leur alimentation émotionnelle. La pression sociale peut donc augmenter le risque de développer de l'hyperphagie.

De plus, certains parents ont inconsciemment préparé le terrain à l'hyperphagie en utilisant la nourriture pour reconforter ou récompenser l'enfant.

Les enfants qui sont souvent confrontés à des remarques sur leur corps sont aussi davantage vulnérables.

Enfin, un autre facteur de risque est un abus sexuel durant l'enfance.

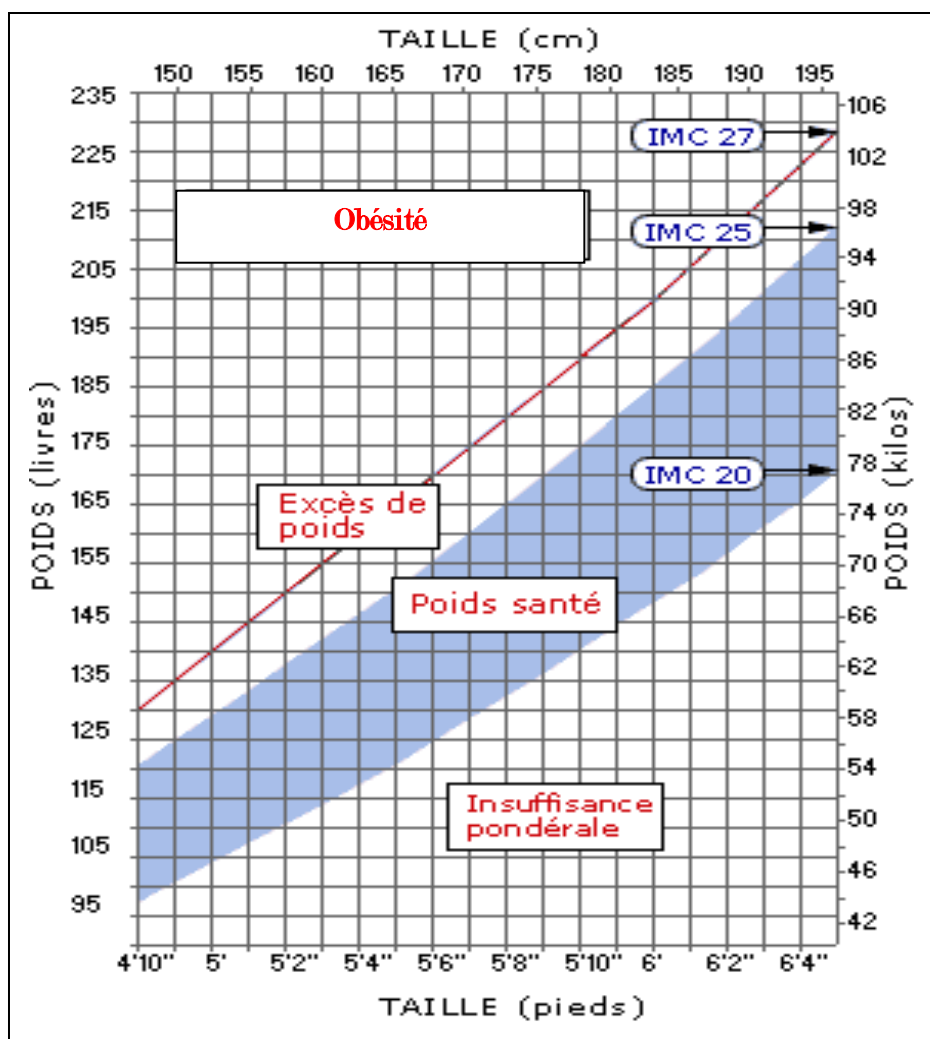
5. Les effets de l'hyperphagie boulimique

L'hyperphagie peut mener à une variété de problèmes physiques, émotionnels et sociaux. Les personnes qui souffrent d'hyperphagie rapportent plus de problèmes de santé, de stress, d'insomnies et de pensées suicidaires que les personnes sans trouble alimentaire. La dépression, l'anxiété et l'abus de substance sont aussi considérés comme des effets courants de l'hyperphagie. L'hyperphagie interfère également avec les relations de la personne et sa carrière professionnelle. Mais l'effet le plus important de l'hyperphagie est la prise de poids qui peut mener à l'obésité.

Obésité et hyperphagie

Comme dit ci-dessus, l'hyperphagie peut mener à l'obésité et cette dernière entraîne de nombreuses complications médicales :

- ✘ Diabète de type 2
- ✘ Cholestérol élevé
- ✘ Pression sanguine élevée
- ✘ Maladie cardiaque
- ✘ Certains cancers
- ✘ Arthrose
- ✘ Douleur aux articulations ou dans les muscles
- ✘ Problèmes gastro-intestinaux
- ✘ Syndrome d'apnée du sommeil



6. Comment

arrêter les crises d'hyperphagie?

Il peut être difficile de surmonter l'hyperphagie et la dépendance à la nourriture. Contrairement aux autres addictions, votre « drogue » est nécessaire à la vie, donc vous ne pouvez pas l'éviter. Malgré tout, vous pouvez développer une relation saine avec la nourriture, une relation qui est basée sur vos besoins nutritionnels et non sur vos émotions.

Surmonter l'hyperphagie implique aussi d'avoir l'alimentation émotionnelle sous contrôle. L'écoute de votre corps est une étape essentielle pour réussir à gérer l'hyperphagie. D'autres stratégies peuvent inclure aussi la pratique des techniques de relaxation, le renforcement des liens avec la famille et les amis et prendre du temps pour faire des activités qui vous font plaisir.

Petits trucs pour surmonter les crises d'hyperphagie

- ✘ Prendre un petit déjeuner : sauter les petits déjeunés entraîne souvent une suralimentation plus tard dans la journée. Donc commencez votre journée correctement avec un repas sain. De plus, prendre un petit déjeuner met votre métabolisme en route. Les études montrent que les personnes qui prennent un petit déjeuner sont plus minces.

- ✘ Evitez les tentations : Vous serez plus tenté de vous suralimenter si vous avez de la nourriture industrielle, des desserts et des snacks à la maison. Evitez la tentation en enlevant de vos frigos et armoires vos aliments préférés lors de vos crises d'hyperphagie.
- ✘ Arrêtez les régimes : la privation et la faim liés aux régimes stricts peuvent mener à des envies irrésistibles de nourriture et déclencher une crise d'hyperphagie ou une suralimentation compulsive. Plutôt que de faire des régimes, centrez-vous sur une alimentation toute en modération ! Trouvez des aliments que vous aimez et évitez l'étiquetage « permis » ou « interdit ».
- ✘ Faites de l'exercice : non seulement l'activité physique va vous aider dans votre perte de poids mais aussi elle va diminuer les symptômes dépressifs, améliorer votre santé et diminuer le stress. Les effets reboostant de l'activité physique sur l'humeur vont vous aider à mettre fin à votre alimentation émotionnelle.
- ✘ Diminuez votre stress : apprenez à faire face à votre stress d'une manière saine qui n'implique pas la nourriture.

7. Le traitement de l'hyperphagie

Même s'il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour vous aider à sortir de l'hyperphagie boulimique, il est également important de vous entourer de professionnels.

L'objectif du traitement de l'hyperphagie est de réduire la suralimentation compulsive et les épisodes d'hyperphagie. Si l'obésité met en danger votre santé, la perte de poids peut être un autre objectif. Cependant, les régimes peuvent déclencher les crises d'hyperphagie et donc tous vos efforts pour perdre du poids doivent être soutenus par des professionnels.

Les thérapies de l'hyperphagie

L'hyperphagie peut être traitée avec succès à travers une thérapie. Celle-ci peut vous apprendre comment vous battre contre les compulsions, comment changer vos mauvaises habitudes alimentaires, comment mieux gérer votre alimentation et vos humeurs et comment développer des aptitudes pour gérer adéquatement le stress.

Il existe *trois types de thérapie* qui peuvent particulièrement vous aider :

- ✘ **La thérapie cognitive et comportementale** : La thérapie cognitivo-comportementale se centre sur les pensées dysfonctionnelles et sur les comportements impliqués dans l'hyperphagie. Un des principaux objectifs est que vous deveniez plus conscient de la manière dont vous utilisez la nourriture pour faire face à vos émotions. Votre thérapeute pourrait vous demander de tenir un carnet alimentaire ou un journal de vos pensées à propos de l'alimentation, du poids et de la nourriture. Il peut également vous aider à reconnaître les signes déclencheurs de vos crises d'hyperphagie et vous apprendre à les éviter et/ou à les combattre. La thérapie cognitive et comportementale de l'hyperphagie implique aussi la psychoéducation à propos de la nutrition, de la perte de poids et des techniques de relaxations.
- ✘ **La psychothérapie interpersonnelle** : La psychothérapie interpersonnelle de l'hyperphagie se centre sur les problèmes relationnels et interpersonnels qui contribuent à l'alimentation compulsive. Votre thérapeute pourrait vous aider à améliorer vos aptitudes en communication et à développer des relations plus saines au sein de votre famille et de vos amis. Au fur et à mesure que vous allez apprendre à vous comporter différemment

avec les autres et que vous aurez le soutien nécessaire, les compulsions deviendront moins fréquentes et il sera plus facile d'y résister.

- ✘ La **thérapie comportementale dialectique** : cette forme de thérapie combine les techniques cognitivo-comportementale avec la pleine conscience. L'accent de la thérapie est mis sur l'apprentissage de l'acceptation des crises d'hyperphagie, sur une meilleure tolérance au stress et sur la régulation des émotions. Votre thérapeute peut aussi vous faire remarquer quelles mauvaises attitudes vous avez envers la nourriture, le poids et la silhouette. La thérapie comportementale dialectique se déroule en sessions individuelles mais aussi en groupe.

Le soutien aux personnes souffrant d'hyperphagie

Pouvoir contrôler les crises d'hyperphagie et les compulsions demande beaucoup d'efforts. Vous aurez donc besoin du soutien d'autres personnes. Votre famille, vos amis, les thérapeutes peuvent prendre part à cette équipe de soutien. Vous pouvez également trouver un **groupe** qui aide les personnes souffrant d'hyperphagie et vous joindre à celui-ci. Partager votre expérience avec d'autres personnes qui mangent compulsivement peut être une manière de réduire le sentiment de stigmatisation et de solitude que vous ressentez.

Traduction de l'article présent sur le site
http://helpguide.org/mental/eating_disorder_treatment.htm