

SALUT, MOI C'EST LILI
ET CELA FAIT MAINTENANT
2 ANS QUE JE SOUFFRE
D'ANOREXIE MENTALE

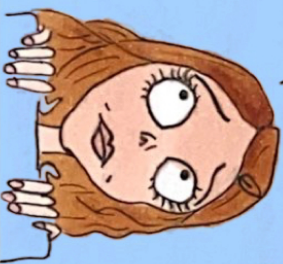


ÉTANT DONNÉ QUE
CETTE MALADIE EST
ENCORE TROP PEU
COMPRISE, J'AI DÉ-
CIDÉ DE TE L'EX-
PLIQUER AVEC
MES MOTS

PREMIÈREMENT, IL FAUT
SAVOIR QU'IL EXISTE DE
NOMBREUX TROUBLES DE
CONDUITES ALIMENTAIRES.
LES PLUS CONNUS SONT
L'ANOREXIE MENTALE,
LA BOULIMIE ET L'ACCÈS
HYPERPHAGIQUE



L'ANOREXIE MENTALE EST
DÉFINIE PAR 3 CRITÈRES SELON
LE DSM-5 :

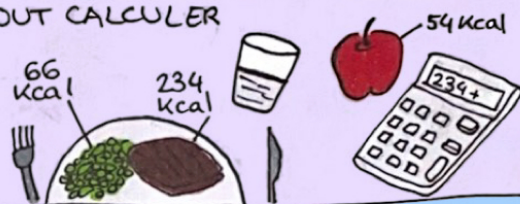


① Restriction des apports
énergétiques par rapport
aux besoins conduisant
à un poids significative-
ment bas

② Peur intense de prendre du poids ou
de devenir grosse

③ Altération de la perception du poids
ou de la forme de son propre corps

① C'EST CARREMENT UNE OBSESSION
DE TOUT CALCULER



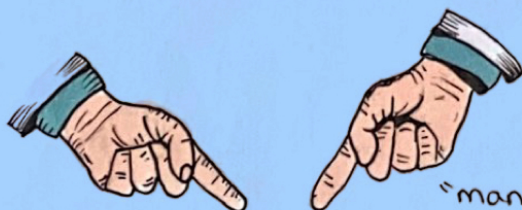
② PRENDRE DU POIDS EST UN ENFER,
PERDRE EST UN PLAISIR! ÇA ME
RENDS FIÈRE
DE MOI



③ JE ME VOIS
GROSSE,
PEU IMPORTE À
QUOI JE RESSEMBLE
RÉELLEMENT



EN PLUS DE CES TROIS ASPECTS-LÀ,
MON QUOTIDIEN SE RÉSUME À RE-
CEVOIR DES REMARQUES À LONGUEUR
DE JOURNÉE



"tu vas
crever"

"mange"

"tu fais
pitié"

SANS COMPTER LA PERTE
DE MES RÈGLES



OU ENCORE ELLE, LA
VOIX DANS MA TÊTE
QUI ME FORCE À NE
RIEN MANGER. ET
SI JE NE L'ÉCOUTE
PAS, ELLE ME DIT
QUE JE SUIS NULLE



ET MOI VOILÀ
CE QUE JE RESSENS :

POUR FAIRE SIMPLE, TOUT
TOURNE AUTOUR DE LA NOUR-
RITURE. JE PRÉVOIS CHAQUE
REPAS, JE NOTE ET CALCULE
TOUTES LES CALORIES. BREF,
TOUTE MON ENERGIE EST
PRISE EN OTAGE PAR LA
PETITE VOIX DANS MA TÊTE
QUI ME DIT QUOI FAIRE
(OU NE PAS FAIRE)

EN FAIT, JE NE SAURAI
PAS VRAIMENT DIRE POUR-
QUOI NI COMMENT ÇA A
COMMENCÉ, MAIS CE QUI
EST SÛR, C'EST QUE J'AI
BEAUCOUP DE MAL À RE-
PRENDRE DU POIDS



J'ENTENDS SOUVENT DES GENS
ME DIRE : "TU N'AS QU'À MANGER"...
ET BIEN CE N'EST PAS SI SIMPLE,
CAR SI ON REGARDE BIOLOGIQUE-
MENT, PSYCHOLOGIQUEMENT, ET SOCIA-
LEMENT, VOUS VERRAZ QUE CE N'EST
PAS QU'UNE QUESTION DE CHOIX

JE NE CHERCHE PAS À RESSEMBLER
AUX MANNEQUINS, C'EST BEAUCOUP
PLUS COMPLEXE QUE ÇA. PERDRE DU
POIDS ME DONNE L'IMPRESSION DE
ME SENTIR BIEN. PLUS JE PERDS,
MIEUX JE ME SENS. ALORS IL EST
TRÈS DIFFICILE DE M'IMAGINER
REPRENDRE DU POIDS CAR C'EST
RENONCER À CE CONTRÔLE QUE
J'AIME TANT

ET SCIENTIFIQUEMENT, QUELLES
EN SONT LES CAUSES ?

LES TCA PEUVENT GÉNÉRALEMENT ÊTRE
EXPLIQUÉS PAR L'INTERACTION DES
DIMENSIONS BIOLOGIQUES, PSYCHO-
LOGIQUES ET SOCIALES.
LAISSE-MOI TE MONTRER !

DIMENSION BIOLOGIQUE

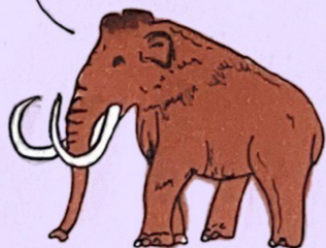


IL PEUT Y AVOIR DES ANOMALIES CÉRÉBRALES COMME DES DYSFONCTIONNEMENTS DES MÉCANISMES DE CONTRÔLE DE LA FAIM OU DE LA SATIÉTÉ.

C'EST NOTAMMENT L'AXE HYPOTHALAMO-HYPOPHYSO-SURRÉNALE QUI CONTRÔLE LA SATIÉTÉ. LORSQUE DES STIMULI DE L'ENVIRONNEMENT SONT INTERPRÉTÉS COMME ÉTANT DU STRESS, L'ORGANISME PRODUIT CERTAINES RÉPONSES PHYSIOLOGIQUES POUR S'ADAPTER

POUR FAIRE SIMPLE, C'EST UN SYSTÈME QUI REMONTE À L'AIRE DU TEMPS

On a une situation
stressante



Et pour combattre le mamoute,
on doit manger

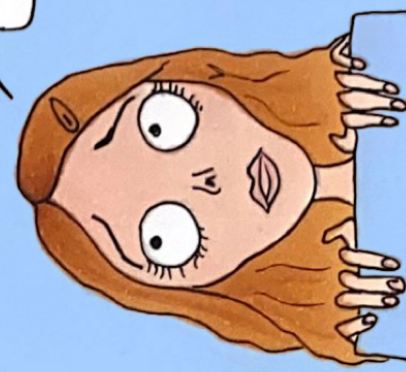
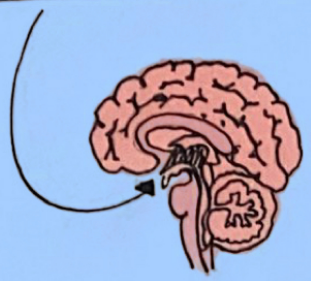


le stress nous
pousse à manger

CELA DEMANDE L'ACTIVATION DE 2 SYSTÈMES HORMONAUX DONT LE POINT DE DÉPART EST L'HYPOTHALAMUS :

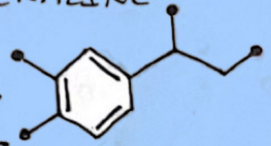
- LE SYSTÈME HYPOTHALAMO-SYMPATICO-ADÉNERGIQUE (combattre pour un petit moment)
- LE SYSTÈME HYPOTHALAMO-HYPOPHYSO-SURRÉNALIEN (si ça dure plusieurs jours)

L'HYPOTHALAMUS C'EST LA PARTIE AU CENTRE DU CERVEAU EN DESSOUS DU THALAMUS



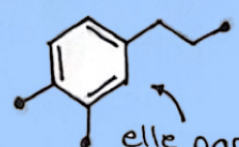
COMME DIT PLUS TÔT, L'HYPOTHALAMUS CONTRÔLE LA SENSATION DE FAIM. IL FONCTIONNE AVEC DIFFÉRENTS NEUROTRANSMETTEURS :

LA NORADRÉNALINE



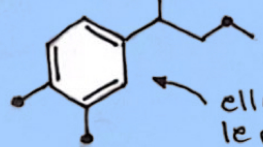
elle augmente la vigilance et l'attention

LA DOPAMINE



elle participe au contrôle moteur et permet des réponses émotionnelles adéquates

L'ADRÉNALINE



elle va augmenter le rythme cardiaque

L'INTERPRÉTATION DU STRESS QUE L'HYPOTHALAMUS SE FAIT PEUT NOUS AMENER À 2 TYPES DE SITUATION

Soit le stress est perçu comme défi



→ DANS CE CAS, ÇA NOUS COUPE L'APPÉTIT ET ON NE MANGE PAS



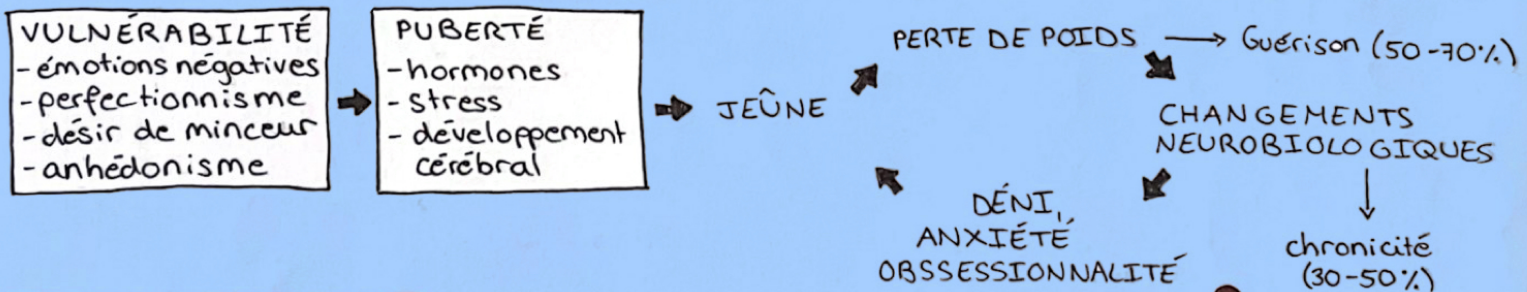
soit il est perçu comme une menace

→ DANS CE CAS, ON VA MANGER POUR COMBATTRE

LE STRESS A DONC UN IMPACT SUR MES ÉMOTIONS MAIS AUSSI SUR MA FAÇON DE ME COMPORTEUR

DIMENSION PSYCHOLOGIQUE

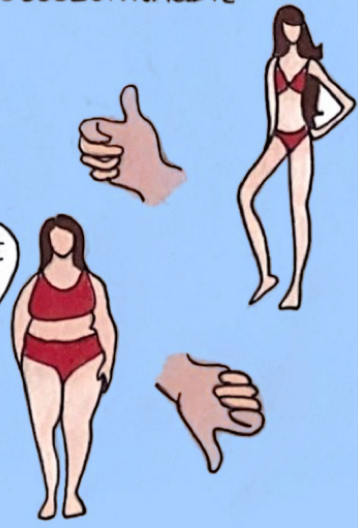
VOICI UNE EXPLICATION SCHÉMATIQUE DU DÉVELOPPEMENT DE L'ANOREXIE



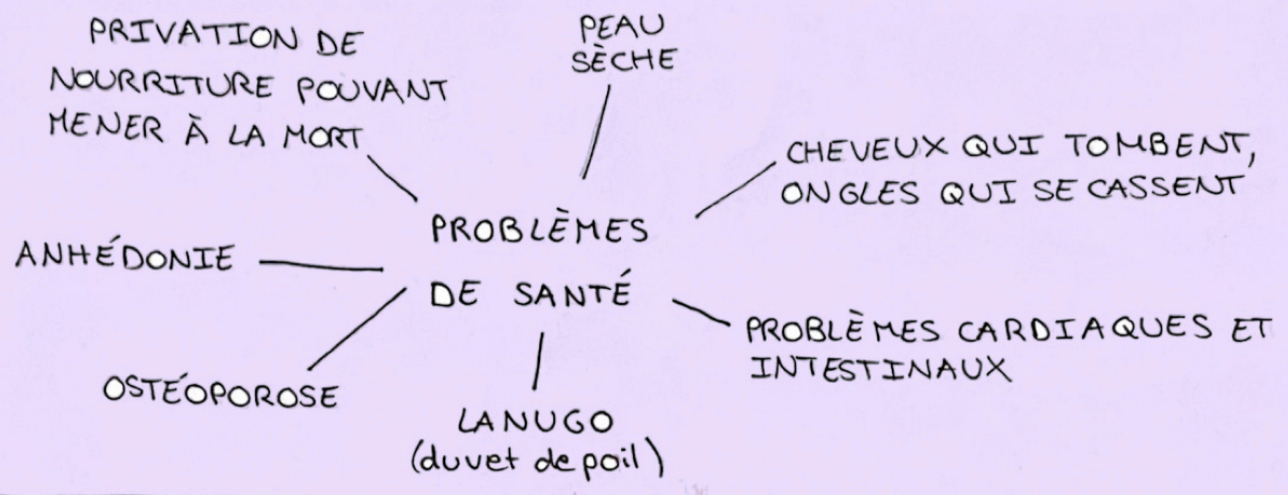
DIMENSION SOCIALE

MALHEUREUSEMENT, NOUS VIVONS DANS UNE SOCIÉTÉ OÙ LA MINCEUR EST ADMIRÉE, ENVIÉE ET RÉCOMPENSÉE

ÇA RAJOUTE DONC UNE DIFFICULTÉ À REPENDRE DU POIDS, CAR SOUVENT CETTE REPRISE DE POIDS S'ACCOMPAGNE DE MOINS DE COMPLIMENTS ET DE MOINS DE FÉLICITATIONS



VOICI QUELQUES CONSÉQUENCES ET CROIS-MOI, C'EST POUR NE PLUS VIVRE TOUT ÇA QUE J'ESSAYE DE M'EN SORTIR



MAIS DU COUP, QUELS SONT LES TRAITEMENTS?



AU NIVEAU DES TRAITEMENTS PHARMACOLOGIQUES, LES ANTIDÉPRESSEURS PEUVENT AIDER, MÊME SI LEURS EFFETS RESTENT LIMITÉS

SINON, IL Y A DE NOMBREUX TRAITEMENTS PSYCHOLOGIQUES DONT VOICI UNE PETITE LISTE

TRAITEMENTS PSYCHOLOGIQUES

- amélioration de l'estime de soi
- traitements cognitifs
- apprentissage d'un mode de vie plus sain
- ...

ET SI QUELQU'UN DE MON ENTOURAGE EST ATTEINT, COMMENT AIDER?

EN NE METTANT PAS DE PRESSION CONTINUELLE

EN NE FAISANT AUCUN COMMENTAIRE SUR LE PHYSIQUE DE LA PERSONNE EN QUESTION

EN VALORISANT LA PERSONNE SUR SES ATOUTS AUTRE QUE SON PHYSIQUE

EN L'ACCOMPAGNANT SANS LA BRUSQUER PENDANT LA REPRISE DE POIDS

EN ÉTANT COMPRÉHENSIF ET EN MONTRANT À LA PERSONNE QU'ELLE PEUT AVOIR CONFIANCE EN CEUX QUI VEULENT LA SOIGNER

