

Fiche d'information
L'anorexie mentale

Principales caractéristiques de l'anorexie mentale

- refus de maintenir son poids au-dessus du poids normal minimum pour son âge et sa taille
- perte de poids de 15 % ou plus de son poids originel
- peur intense de prendre du poids ou de grossir
- peur de ne pouvoir contrôler la prise de poids
- image déformée de son corps
- aménorrhée chez la femme (absence de menstrues)

Comportements associés à l'anorexie mentale

- restrictions alimentaires
- stockage, dissimulation, grignotage, émiettement ou mise à la poubelle des aliments
- comportements compulsifs ou ritualisés, tels que le découpage de la nourriture en petits morceaux ou sa réorganisation dans l'assiette
- comportements associés à l'anxiété lorsqu'une personne doit manipuler certains aliments (les mesurer, les peser)
- préoccupation d'ordre alimentaire, lecture de recettes, préparation de plats uniquement pour les autres
- port d'habits amples ou superposés de façon à dissimuler la perte de poids
- activités et exercices physiques compulsifs
- repli sur soi et dissimulation

Conséquences physiques de la perte de poids

- difficulté à se concentrer, à penser clairement
- sensibilité au froid
- abaissement de la tension artérielle pouvant entraîner des évanouissements, des vertiges ou des pertes de connaissance
- affaiblissement général
- rétrécissement des muscles et autres organes tels que le cerveau
- amincissement ou chute des cheveux
- pâleur de la carnation (anémie)
- déshydratation pouvant entraîner la constipation, le dessèchement et le craquèlement de la peau
- ostéoporose
- apparition de lanugo (duvet) sur le visage et les bras

L'**anorexie mentale** se manifeste surtout chez la femme (95 %) et commence habituellement au début ou à la fin de l'adolescence. Elle frappe généralement des adolescentes très performantes. Les anorexiques ont tendance à être perfectionnistes et ont de la difficulté à s'adapter au changement.

L'**anorexie mentale** peut se manifester à la suite d'un régime et engendrer un cycle de perte de poids et de jeûne. Les sujets anorexiques peuvent manifester des comportements combinant la restriction et la purge (prise de laxatifs, de diurétiques, vomissements volontaires) afin de conserver un poids minimal. Se sous-alimenter, éviter les aliments hypercaloriques et faire des exercices physiques vigoureux sont parmi les comportements restrictifs de l'anorexique. Ces comportements détruisent la santé physique, l'estime de soi et les sentiments valorisants. 15 % des sujets anorexiques meurent soit directement, soit des conséquences de ce trouble alimentaire, notamment d'une défaillance cardiaque.

Le **traitement de l'anorexie mentale** doit être individualisé et peut comporter un traitement avec ou sans hospitalisation, une médication avec, entre autres, des antidépresseurs afin d'atténuer les symptômes de la dépression, et une psychothérapie individuelle ou collective. Les thérapeutes adoptent diverses approches dont les plus courantes sont **la thérapie comportementale, la thérapie cognitive, la thérapie cognitivo-comportementale, la thérapie familiale, la thérapie psychodynamique et la thérapie par l'art.**

Le centre communautaire Sheena's Place aide ceux qui en ont besoin à n'importe quelle étape de leur rétablissement.

Sheena's Place, 87, rue Spadina, Toronto (Ontario) M5R 2T1 | 416-927-8900 | Téléc. 416-927-8844