

Fiche d'information

## La frénésie alimentaire

### Principales caractéristiques de la frénésie alimentaire

- absorption en peu de temps (en deux heures, par exemple) d'une quantité excessive d'aliments, quantité plus importante que ce qu'absorberaient la plupart des gens durant la même période et dans les mêmes circonstances
- impression de ne pouvoir contrôler son comportement alimentaire durant une crise (impression de ne pouvoir s'arrêter de manger et de ne pouvoir maîtriser ni ce qu'on mange ni la quantité d'aliments absorbés)
- absence de purge (tentative d'élimination des aliments absorbés) après une crise

### Comportements associés à la frénésie alimentaire

- crises répétées sans purge subséquente
- absorption d'une très grande quantité d'aliments au point d'entraîner un malaise physique
- impression de ne pouvoir se maîtriser lorsqu'on mange, prendre la nourriture des autres, la voler, consommer des aliments jetés ou chercher désespérément à manger
- manger pour trouver un réconfort affectif temporaire, poussé par le désir d'éprouver du plaisir
- être agité, se promener de long en large en période de crise
- manger en secret ou seul et se sentir embarrassé par ce comportement
- être déprimé, éprouver détresse, honte, révolte ou dégoût après avoir trop mangé
- manger très rapidement et, parfois, se trouver dans un état modifié de conscience (transe); en période de crise, ces personnes regardent souvent la télévision ou écoutent de la musique assourdissante pour penser à autre chose
- manger entre les repas et en permanence
- avoir des envies intenses ou être en manque vis-à-vis de certains aliments
- avoir une mauvaise image et estime de soi, se préoccuper excessivement de sa silhouette et de son poids; s'efforcer de faire un régime parce qu'on se sent coupable

### Déclencheurs

- solitude, isolement, obsession du travail, absence de programme dans la journée
- problèmes personnels (séparation d'avec un conjoint, décès d'un être cher, perte d'emploi)
- relations négatives et dépourvues d'affection qui sont causes de dévalorisation et de stress
- sentiments désagréables : anxiété, frustration, ennui, fatigue, contrariété, dépression, abandon, colère
- prise de poids, sentiment d'être trop gros
- régime alimentaire, non-respect du régime, sensation de faim, consommation d'alcool

### Conséquences sur le plan affectif

- sentiment d'impuissance, perte de la maîtrise de soi, solitude, culpabilité, regret, confusion, détresse
- mauvaise estime de soi, dépression
- sentiment de disqualification et auto-reproches (par exemple, « Je ne vaux rien »)

La **frénésie alimentaire** commence souvent à l'âge adulte, en réaction à des expériences ou à des sentiments accablants ou douloureux. Elle est plus fréquente chez les adultes corpulents, mais existe également chez les sujets qui ont un poids moyen ou insuffisant. Elle frappe les hommes et les femmes, de race noire ou blanche, de tout âge entre 20 et 50 ans. La frénésie alimentaire peut être une tentative d'atténuer, d'éliminer ou de traiter des sentiments et des émotions tels que l'anxiété, la colère, la dépression, le vide de l'existence, la frustration, une faible estime de soi, la peur ou la culpabilité. Elle engendre souvent un cercle vicieux : le sujet mange trop parce qu'il est mal dans sa peau, ce qui le conduit à jeûner ou à suivre un régime, et cela provoque une nouvelle crise.

Le **traitement de la frénésie alimentaire** doit être individualisé. Il suppose souvent l'acquisition de techniques permettant de gérer ses sentiments et ses émotions autrement que par l'alimentation. Le traitement peut comporter une médication (Prozac, par exemple), une thérapie individuelle (comportementale ou cognitivo-comportementale), un programme en douze étapes, une thérapie de groupe, une thérapie familiale, une thérapie diététique ou une thérapie de l'image corporelle. Le centre communautaire Sheena's Place accueille les personnes qui ont besoin d'aide à n'importe quel stade de leur rétablissement.