

## Anorexie mentale : ce que vous devez savoir

Cette maladie frappe essentiellement des jeunes filles et des jeunes femmes mais elle touche de plus en plus de jeunes garçons et de jeunes hommes. Elle se traduit par une perte de poids significative, une peur intense de grossir et une incapacité à percevoir la gravité de sa maigreur.

### Les facteurs favorisants

Les personnes qui développent ce trouble de l'alimentation ont très souvent une faible estime d'elles-mêmes, un tempérament anxieux et un haut niveau d'exigence personnelle. Les données scientifiques les plus récentes tendent à démontrer qu'elles ont aussi un terrain biologique et génétique qui les y prédispose. Cela signifie qu'elles ne sont pas responsables de leur maladie contrairement à ce que les proches ont tendance à penser. Elles en sont plutôt les victimes et ne sont responsables que des moyens qu'elles se donneront pour la combattre.

### Les conséquences

Plus la maigreur est sévère et durable plus les dangers sont grands pour l'organisme. Le cœur, les reins, le cerveau, la peau, les dents, les os... bien des systèmes sont altérés par les carences et la dénutrition. Ces dommages sont peu perceptibles pour la personne malade et elle peut même avoir eu le sentiment, au début, de se sentir mieux. C'est ce qui explique en partie combien l'anorexie a tendance à s'installer et à devenir chronique. À plus ou moins long terme elle entraîne des complications psychologiques diverses telles que dépression, troubles obsessionnels-compulsifs, anxiété, isolement affectif, etc.

Mais tous ces problèmes sont réversibles lorsqu'on combat la maigreur et la dénutrition. Seule l'ostéoporose restera difficile à soigner si elle a été importante.

### Alors que faire ?

La première étape consiste à s'informer. C'est le but de ce papier. Être conscient de la maladie, en connaître les signes et les dangers et, ce qui est souvent difficile, accepter ce diagnostic.

L'étape suivante consistera à chercher de l'aide. Ne pas rester seul(e) avec son trouble, ne pas s'installer dans cet équilibre dysfonctionnel qu'il procure. Tout démontre qu'une prise en charge précoce par des soignants spécialisés majore nettement les chances de succès des soins. Mais si la maladie est là depuis longtemps, sachez qu'on peut en guérir totalement même après des années de souffrance.

### Quelques adresses utiles

[www.ffab.fr/accueil/qu-est-ce-qu-un-tca](http://www.ffab.fr/accueil/qu-est-ce-qu-un-tca) (France)

[www.boulimie-anorexie.ch/les-troubles-du-comportement-alimentaire/anorexie-mentale](http://www.boulimie-anorexie.ch/les-troubles-du-comportement-alimentaire/anorexie-mentale) (Suisse)

[www.anorexie-boulimie.be/lanorexie](http://www.anorexie-boulimie.be/lanorexie) (Belgique)