

Le chœur des femmes

Les troubles alimentaires

L'anorexie est une maladie mentale caractérisée par l'obsession de la perte de poids. Les filles et femmes qui en souffrent vont jusqu'à s'autodétruire par toutes sortes de moyens afin d'obtenir la minceur, voire même bien souvent, la maigreur tant désirée. Ces moyens sont, entre autres, de réduire drastiquement leur apport calorique, allant parfois jusqu'au jeûne, ainsi que l'exercice physique excessif. Elles peuvent se faire vomir ou encore consommer des laxatifs, afin d'éliminer le plus rapidement possible la nourriture ingérée. Cette maladie est très dangereuse, car bien souvent, les anorexiques n'ont aucune limite à la perte de poids et cela peut entraîner de nombreux problèmes de santé et de carences, pouvant même aller jusqu'à la mort. C'est une maladie qui, très souvent, demande de l'aide professionnelle pour s'en sortir.

La **boulimie** est une maladie mentale caractérisée par des crises plus ou moins fréquentes de compulsions alimentaires. En effet, durant une crise de boulimie, la personne engloutira une énorme quantité de nourriture en peu de temps. La boulimie peut être accompagnée des mêmes méthodes purgatives que l'anorexie, tels que les vomissements provoqués et la prise de laxatifs. La boulimie peut également être accompagnée de périodes de restriction alimentaire, de jeûnes et d'exercices physiques excessifs dans le but de perdre le poids obtenu durant les crises. Les personnes boulimiques sont aussi obsédées par leur poids. Elles sont très souvent des femmes mal dans leur peau, ne sachant pas comment gérer leurs émotions et leur vécu autrement qu'en se réfugiant dans la nourriture.

Le chœur des femmes

Les troubles alimentaires

Trucs pour passer au travers du trouble alimentaire qu'est la boulimie

- Faire de l'exercice physique (c'est un bon exutoire de stress et ça aide à calmer la faim, etc.);
- Manger des repas équilibrés riches en fibres et protéines, trois fois par jour;
- Privilégier les bons gras et éviter le sucre raffiné qui augmente les fringales;
- Ne surtout pas se restreindre. Le pire danger des troubles alimentaires est la restriction alimentaire;
- Éviter les régimes draconiens;
- Ne pas sauter de repas, sauf si on n'a **réellement** pas faim;
- Manger en pleine conscience (manger lentement, bien mastiquer, profiter du moment présent du délicieux repas);
- Éviter de se peser régulièrement;
- Faire un cheminement personnel pour reprendre confiance en soi;
- Apprendre à gérer ses émotions et son stress (anxiété);
- Trouver des moyens de relaxation quotidiens;
- Apprendre à demander de l'aide;
- Consulter une nutritionniste;
- Suivre une thérapie psychologique si le besoin se présente.

Pour conclure, si jamais vous vous reconnaissez dans un de ces troubles alimentaires, je vous inviterais à ne pas rester seule avec ça. Même si vous ressentez de la gêne et de la honte, il ne faut pas avoir peur d'en parler et de demander de l'aide. Que ce soit d'en parler à votre médecin, à une intervenante du Centre des femmes, à une travailleuse sociale au CLSC, à un psychologue, etc.

Il existe aussi des organismes en Estrie pour vous aider dans cette problématique :

ANEB

<https://anebquebec.com/>

Arrimage

<http://arrimageestrie.com/>

Source :

<http://www.troublesalimentaires.org/>

<https://anebquebec.com/troubles-alimentaires/>

Auteure anonyme