

BIO Dossier

MATIÈRES GRASSES ET TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Si autrefois un corps enrobé était synonyme d'opulence et un corps mince de pauvreté, de nos jours ces caractéristiques se sont inversées. Certains d'entre nous ont un rapport conflictuel à la graisse et développent des troubles du comportement alimentaire (TCA).

Dans les pays développés, les milieux plus favorisés peuvent conserver la minceur grâce à une alimentation plus variée et plus équilibrée (fruits, légumes...). En effet, être mince est devenu symbole de bonne santé, jeunesse et souci de sa silhouette. Quant aux milieux plus modestes, ayant moins accès aux informations sur la diététique et se dirigeant surtout vers des aliments bon marché (souvent plus riches en graisse, sel et sucre), ils souffrent davantage d'embonpoint, voire d'obésité.



Dans le cas de l'anorexie, le gras est l'ennemi juré.

Accepter son poids

Selon la plupart des sondages, la majorité des femmes et des hommes estime avoir au moins deux ou trois kilos à perdre. Ainsi, en raison de la pression des médias, peu de gens se trouvent satisfaits de leur poids.

Chez la personne anorexique, cette insatisfaction est chronique. Le poids devient une obsession telle qu'elle désire en permanence en perdre davantage, afin de parvenir à un stade idéal. Cependant, celle-ci n'a pas conscience que cet idéal

est purement imaginaire et qu'il conduit vers une limite de plus en plus basse, voire morbide.

Accepter son poids est également le reflet de l'acceptation de soi. Or la personne anorexique ne peut s'accepter, puisqu'elle poursuit une quête incessante de pureté. Plus précisément, s'effacer physiquement en maigrissant toujours plus reflète finalement le peu de place qu'elle s'accorde dans l'existence.

Notion de « normes »

Etre anorexique est une façon de rejeter la norme trop oppressive du diktat de la minceur, reflet notamment de réussite et d'insertion. C'est également une manière de se rebeller contre certaines règles particulièrement accentuées dans son milieu familial et son entourage telles que l'apparence, le dynamisme ou la performance à tous les niveaux.

En outre, en s'asséchant, la femme anorexique efface les rondeurs dites féminines, ce qui correspond, d'une part, à un rejet inconscient de sa féminité et, d'autre part, à un moyen d'atténuer diverses peurs fondamentales telles que la relation à l'autre, dont le fait d'être regardée et jugée ou de séduire, ou encore telles que la sexualité, qui représente un énorme tabou et suscite un véritable blocage. Un corps avec un indice de masse corporelle en dessous de la moyenne devient quasiment comme une protection.

La notion de finesse, qui est devenue dans les pays riches symbole de beauté, peut si bien être incorporée qu'elle revient, chez certaines personnes trop fragiles comme l'anorexique, à une restriction drastique de son alimentation. En effet, pour vaincre ses angoisses, l'absence de confiance et d'estime de soi, celle-ci tient absolument à garder le contrôle d'elle-même. Exécrant tout abandon et toute tentation, elle restreint sa nourriture et déploie une volonté de fer pour oublier ses inquiétudes et avoir l'impression d'être une personne forte.

Mais, dans le tourbillon infernal des troubles du comportement alimentaire, une norme bien particulière s'impose très rapidement : soit le désir de perfection, et la personne souffrant d'anorexie finit par se battre sans cesse contre elle-même et surtout contre ses besoins fondamentaux, soit se nourrir de façon équilibrée. A cause de ce désir envahissant, le gras devient synonyme de mollesse, de vieillesse, mais surtout de laisser-aller et de négligence, à tel point que l'on ne s'autorise absolument pas, sous peine d'être assailli d'un sentiment de culpabilité pesant et persistant.

Dans un processus devenu extrême, soit dans le trop ou dans le pas assez, les notions de bien-être et de santé n'ont alors plus de sens pour la personne tant elle est aux prises avec ses normes personnelles, devenues de véritables obsessions et règles de vie très strictes.

Boulimie/anorexie

Dans le cas de la boulimie, le gras est l'aliment paradoxal, à la fois abhorré et attirant (car il est celui sur lequel on peut se jeter avec préférence en cas de crise). Comme un appel au secours du mental à cause d'un régime trop draconien, se ruier sur les aliments gras peut être une façon non seulement de se faire plaisir (notion totalement rejetée ordinairement), mais aussi de se punir car on en abuse lorsque l'on est angoissé et que l'on se sent coupable. En cas de boulimie « non vomisseuse », le surpoids peut être une façon de se dissimuler du regard des autres. Assurément, par leur apparence moins sexuée, certaines personnes enrobées désirent, inconsciemment, ne plus attirer l'attention.

Dans le cas de l'anorexie, le gras est l'ennemi juré. Les lipides apportent 9 kcal/g au lieu de 4 pour les glucides et les protéines, ce qui représente un apport énergétique plus de deux fois supérieur. Les matières grasses deviennent alors des menaces, voire un danger. Les lipides regroupent toutes les graisses qui se trouvent dans l'alimentation, soit animale soit végétale. Or cette graisse est parfois visible et on peut la séparer aisément (le gras de la viande, par exemple). D'autres fois, elle fait partie de l'aliment et on ne peut la séparer que par des procédés spécifiques. Ainsi, les graisses cachées font tout particulièrement peur aux anorexiques.

L'obsession du poids fait ainsi concevoir les matières grasses comme une substance nocive, traître, haïssable, qu'il faut absolument traquer et supprimer de son assiette. Par précaution, l'anorexique élimine de son alimentation les aliments comme la viande et le fromage, pour finir par se nourrir seulement de fruits peu caloriques et de yaourts et fromages blancs à 0 % de matières grasses.

De surcroît, l'idée de « brûler ses graisses » devient une obsession de chaque instant, avec un besoin constant de se dépenser, transpirer, se masser, prendre des laxatifs ou boire certaines boissons dites « mange-graisse » et le désir impérieux d'éliminer davantage. A force de rejeter le gras, l'anorexique peut se trouver pris de nausées à la seule odeur de beurre ou de friture, ou encore ne plus parvenir à avaler la moindre bouchée dont il ne connaît guère l'origine. Dans sa quête de pureté absolue, il finit par rêver d'un corps sans la moindre once de matière grasse, ce qui est absolument irréaliste si l'on veut se maintenir en vie.

Causes psychiques

Perdre du poids, et surtout de la graisse, demande à la personne anorexique un contrôle de soi extrême grâce à la combinaison de restrictions alimentaires et de sport. Cela lui permet de mieux se voir et finit même par lui donner le sentiment d'avoir plus de valeur. En effet, s'acharner sur son poids présente le grand avantage de lui faire oublier ses angoisses profondes et ses émotions douloureuses, mais aussi de lui donner l'impression d'être enfin quelqu'un de bien tant elle déploie de volonté. A chaque sacrifice et restriction, elle est fière d'elle et se sent plus forte.

Elle peut également observer certains rites bien particuliers comme se pincer la peau afin de mesurer ses tissus graisseux, non seulement pour contrôler ses mensurations, mais aussi pour se rassurer sur le fruit de tous ses efforts accomplis. Chaque perte provoque une véritable jubilation.

Enfin, la sous-alimentation lui procure un sentiment d'euphorie et de surpuissance à un point tel qu'elle a l'illusion de parvenir un jour à se passer de nourriture.

Effets d'une thérapie

En consultant un thérapeute, l'anorexique peut comprendre que rejeter la nourriture, dont le gras, est une façon de « se » rejeter et de rejeter, en quelque sorte, la « vie ». En supprimant le gras, qui donne plus de goût aux aliments, elle supprime les plaisirs et surprises de la vie qui contrarient son désir incontrôlable de « maîtrise absolue », et deviennent source d'angoisse.

Il faut souvent qu'elle tombe dans un état grave de dénutrition puis qu'elle suive une thérapie pour s'intéresser au rôle des lipides. En effet, certains lipides fournissent des acides gras essentiels, indispensables à la fabrication des cellules et à l'élaboration de systèmes de défense. Notre organisme ne pouvant les fabriquer, nous ne pouvons les trouver que dans l'alimentation. En outre, les lipides renferment les vitamines A, D, E et K, nécessaires au métabolisme de l'organisme. Certains acides gras consti-



Les milieux plus modestes se dirigent surtout vers des aliments bon marché (plus riches en graisse, sel et sucre) et souffrent davantage d'obésité.

tuent 50 % de la substance grise et 75 % de la substance blanche des cellules du système nerveux. Les matières grasses jouent le rôle de pourvoyeurs d'énergie et de chaleur, ainsi que de réserve, notamment en cas de maladie. Ainsi, même si l'on en a peur, il faut enfin comprendre

qu'elles sont un carburant indispensable pour vivre.

Enfin, les lipides donnent aux mets une texture moelleuse et onctueuse qui les rend plus attrayants et plus goûteux. Ils procurent donc beaucoup de plaisir si l'on accepte de se respecter, de s'estimer et de s'accorder de l'importance. N'oublions pas que plus le cerveau emmagasine de goût, plus il enregistre des signaux de satisfaction et moins on a tendance, en cas de frustrations, à se défouler sur la nourriture.

Ainsi, chez certaines personnes, les matières grasses sont le reflet de peurs inconscientes enfouies dont il est intéressant de découvrir les origines, notamment grâce à une thérapie. Pour cela, elles doivent accepter de se confier à autrui afin de revenir sur des doutes, traumatismes, non-dits et angoisses particulièrement douloureux et trop longtemps dissimulés par l'obsession de leur corps, de leur poids et de la graisse.

■ Vittoria Pazalle.

Assistante de direction, mariée et mère de famille.

LE LIVRE DE L'AUTEUR



« Anorexie et boulimie : journal intime d'une reconstruction », éd. **Dangles**

« *Un témoignage bouleversant - Pour toutes les Vittoria qui n'ont pas encore trouvé la force*

de se reconstruire », Psychologies Magazine.

Avez-vous déjà eu une peur qui vous dépasse et qui finit par briser votre vie ? Avez-vous déjà été aux prises avec une obsession telle que vous préféreriez plutôt mourir ? Avez-vous déjà ressenti un vide que rien ne semble pouvoir combler ? Vittoria a connu tout cela.

SITE DE L'AUTEUR

www.vittoria-pazalle.com