

ANOREXIE, BOULIMIE: une journée pour mieux comprendre



Les troubles alimentaires ont le taux de mortalité le plus élevé de toutes les maladies mentales.

► Le dimanche 2 juin, c'est la journée mondiale des troubles du comportement alimentaire. Une journée ô combien utile tant ces maladies mentales qui regroupent la boulimie, l'anorexie ou encore l'hyperphagie pour ne citer que les plus courants sont encore mal connues, mal diagnostiquées et même encore mal soignées. Des maladies taboues aussi qui font peur, "qui touchent à un besoin primaire de l'être humain qui est de se nourrir, à une activité très sociale aussi. Ces troubles sont encore maintenant assimilés à un manque de volonté de l'individu ou à un complexe physique", fait remarquer Nathalie Decoo.

CETTE FEMME MINCE aux yeux gris bleu rêveurs, maman de trois enfants en sait quelque chose. Elle a été anorexique pendant près de 20 ans. Et il lui a fallu toute sa volonté et sa résilience pour en sortir peu à peu, "grâce à des rencontres médicales qui ont changé le cours de ma vie". un parcours parsemé de quelques rechutes ("Adulte, j'ai pesé 34 kg") qui heureusement ne l'ont pas fait retomber au plus bas. Mais surtout, son TCA qu'elle a commencé à éprouver vers ses 12 ans n'a jamais été nommé comme tel pendant des années. "On me parlait de dépression, je ne savais pas ce que j'avais et c'est pire. C'est un patient d'un HP atteint de cette maladie qui m'a le premier parlé d'anorexie."

Soignée, guérie, Nathalie Decoo n'en avait pourtant pas fini avec les troubles alimentaires. L'aide a été tellement difficile à trouver "alors que les pulsions sont là, que l'on ne pense qu'à la nourriture du matin au soir et du soir au matin, qu'on n'a l'impression de ne pouvoir contrôler que cela" qu'elle a décidé de mettre sur pied une association "Anorexie Boulimie Ensemble" qui aide, informe et oriente les personnes malades et les proches. Nathalie a donc

suivi une formation à l'écoute et à l'accueil: elle a fait partie de la première promotion de la formation universitaire à la pair-aidance dispensée par l'UMons.

AVEC UNE QUINZAINE de bénévoles, elle s'occupe d'une ligne téléphonique et a reçu pas moins de 700 mails en 2018 demandant secours et aide. L'association organise également à Bruxelles, Braine-l'Alleud, Namur et Liège des groupes de parole. "Deux psychologues et deux anciens patients dont moi tournons pour accueillir la parole pendant 1h30." Et cela fait un bien fou aux personnes, notamment de voir que l'on peut en guérir: "Quel que soit notre parcours, il ne faut pas perdre espoir, on peut se rétablir d'un trouble des conduites alimentaires!"

Un trouble alimentaire, dans le meilleur des cas, peut être soigné en 5 ans, mais "souvent plus", relate Nathalie. L'anorexie ou la boulimie notamment ont le taux de mortalité le plus élevé de toutes les maladies mentales. Les comorbidités sont nombreuses. Ainsi les vomissements répétés mènent à une perte de potassium, de sodium et conduisent à des risques élevés d'arrêt cardiaque.

C'est pour porter ces faits, les demandes des patients ("il y a un manque dramatique de centres de jour"), pour informer le public, les malades isolés et les aidants proches, toucher ceux qui se sentent brisés par la honte et le découragement, qu'elle et sa petite équipe œuvrent depuis près d'un an à mettre en place cette journée pleine de conférences et d'espoir, qui aura lieu dimanche 2 juin à l'Acte 3, à Braine-l'Alleud. "Tout le monde est bienvenu. Et si certains ont des problèmes pour acquitter l'entrée, qu'ils nous envoient un mail. On veut toucher le plus de monde en difficulté possible", conclut la présidente.

E. W.

Un programme riche et interpellant

BRAINE-L'ALLEUD La journée de sensibilisation et d'information sur les troubles du comportement alimentaire organisée par l'association Anorexie Boulimie Ensemble est ambitieuse. Durant cette journée du dimanche 2 juin, des professeurs et médecins français et belges vont venir partager leur expertise et leur approche d'une maladie mentale qui enferme, isole le

patient et désarçonne les proches.

Ainsi, parmi les intervenants, on pourra entendre le professeur Sahuc, diététicien libéral à Nîmes et attaché au CHRU Lapeyronnie à Montpellier, diplômé en philosophie mention éthique médicale et hospitalière. Sa conférence: "Le corps dans tous ses états". L'après-midi, le docteur Fuchs, médecin psychiatre au CHC Saint-Joseph de Liège, s'adressera à tous les publics en mettant en avant les vérités et les préjugés sur les TCA (voir par ailleurs).

Les deux sessions de conférence se-

ront suivies d'une représentation de danse contemporaine. "Afin de rassembler des fonds pour l'organisation de nos ateliers, groupes de paroles, permanences téléphoniques et autres activités dans le cadre du soutien que nous voulons apporter aux malades et à leur entourage, nous organisons un mini-festival de danse contemporaine. Les bénéfices des entrées du festival serviront aux missions que nous nous sommes données", explique la présidente de l'ASBL Nathalie Decoo.

E. W.

Six vérités sur les troubles du comportement alimentaire

L'ASBL Anorexie Boulimie Ensemble est au contact proche des patients. Et a établi une liste de vérités pour contribuer à faire tomber les tabous autour des troubles alimentaires.

■ De nombreuses personnes atteintes d'un trouble de l'alimentation semblent être en bonne santé, et pourtant, elles peuvent être gravement malades.

■ Les familles ne doivent pas être tenues responsables.

■ Un trouble de l'alimentation n'est pas un choix qui serait uniquement lié à l'insatisfaction quant à l'apparence physique. Mais plutôt une maladie influencée par des facteurs biologiques.

■ On dit qu'ils affectent seulement les femmes mais les hommes le sont aussi. Et en parlent encore moins que les fem-

mes... En fait, les TCA touchent des personnes de tous genres, âges, ethnies, formes corporelles, poids, orientations sexuelles et statuts socio-économiques.

■ Les troubles de l'alimentation augmentent les risques de suicide et de complications médicales.

■ On peut guérir d'un trouble de l'alimentation. Dépistage et intervention précoce sont importants.