

# Anorexie et boulimie

## L'anorexie

**L'anorexie est un trouble de l'alimentation** qui se caractérise par une obsession envers la nourriture et la minceur provoquée par un régime draconien. Lorsqu'une personne souffre d'anorexie, elle se prive intentionnellement d'aliments pour maigrir. En plus de se priver d'aliments, l'anorexique est souvent hyperactive et se livre à toutes sortes d'exercices **pour perdre du poids**.

**La maladie se développe souvent à la puberté**, au moment où le corps change et s'arrondit.

L'anorexique présente un amaigrissement significatif (au moins 15% du poids normal) et durable. La perte de la masse musculaire lui donne un aspect émacié et, même si elle est très maigre, elle se voit toujours grosse et a une peur malade d'engraisser. L'anorexique est souvent perfectionniste et réussit bien ce qu'elle entreprend. En même temps, elle a une pauvre image d'elle-même et a l'impression d'exercer un meilleur contrôle sur elle-même en disant non aux aliments.

**L'anorexie est souvent accompagnée** d'autres troubles psychologiques comme l'anxiété, l'obsession ou la dépression. Les anorexiques sont très secrètes sur leurs habitudes alimentaires et malheureusement, la plupart d'entre elles ne réalisent pas qu'elles ont un problème. 20% des anorexiques meurent des complications dues à leur état ou se suicident.

## La boulimie

**La boulimie est aussi un trouble de l'alimentation** qui se caractérise par des **excès alimentaires** que la personne essaie de compenser par des régimes et de la purgation afin de perdre du poids.

**Au contraire des anorexiques**, les personnes qui souffrent de boulimie ont généralement un poids normal, parfois même un peu au-dessus de la normale.

**Les boulimiques sont conscientes** qu'elles ont un problème, mais comme elles cherchent sans cesse l'approbation des autres, c'est souvent la gêne qui les empêche de chercher de l'aide avant l'âge adulte. Et comme dans le cas de l'anorexie, la boulimie est souvent accompagnée d'autres problèmes psychologiques.