Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 212

soirmagazine@yahoo.fr

ÉCLAIRAGE

«La situation de l'anorexique doit être considérée avec la plus grande attention»

L'anorexie est une perte de l'appétit. Elle peut être passagère et durer quelques jours, comme elle peut s'installer dans la durée pour devenir chronique. Dans ce dernier cas, elle sera à l'origine de complications liées à la malnutrition. Eclairage avec le Dr Mohamed Tahar Zerouala.

.....

VOYAGE CULINAIRE

Seksou bel loubiat lekbayel, une recette pittoresque

Cette semaine, nous allons escalader les montagnes de Kabylie pour arriver dans un petit village accroché au sommet de l'une d'elles, semblable à ceux qu'on voit dans les contes de fées.

Lire en page 12

.....

C'EST MA VIE

Khalti Hamida au secours des autres

Depuis son jeune âge, khalti Hamida était attentive aux soucis et au mal-être des autres. Maman, elle devenait de plus en plus sensible aux injustices sociales dont souffraient ses semblables et refusait la fatalité.

Lire en page 13

L'anorexie mentale pour contrer l'obésité ?

L'anorexie mentale est une affection chronique, qui se manifeste par une perte de l'appétit, et dont la complication majeure est la malnutrition. Connaissons-nous vraiment cette maladie ? Entre inquiétude de l'entourage, peur des complications et autres soucis des parents, les craintes s'entremêlent devant ce tableau clinique qui se traduit par un refus de se nourrir. L'équipe du Soirmagazine a recueilli quelques témoignages chez des jeunes filles ayant été victimes de cette affection qui constitue le diagnostic différentiel de l'anorexie d'origine organique.

Photos : DR

Par Nourredine Guergour

Manel, 22 ans, étudiante

J'ai vécu durant une année avec une anorexie mentale. J'ai eu la chance de pouvoir m'en débarrasser progressivement. Mais elle a eu tout le temps de perturber sérieusement ma vie et celle de mon entourage. C'est une expérience qui m'a fait comprendre bien des choses. J'ai voulu apporter mon témoignage pour essayer de rassurer et d'encourager ceux qui risquent de vivre ce que j'ai vécu : on peut vaincre l'anorexie mentale, à condition de prendre la décision d'agir à temps. Mais sans pour autant jouer au psychologue, j'aimerais donc décrire les troubles dont j'ai souffert. Chaque fois qu'on parle d'anorexie mentale, on présente habituellement les symptômes classiques : perte d'appétit, fatigue, troubles d'humeur, difficultés à être à l'aise lorsqu'on est en groupe... Chez moi, cette maladie a toujours été accompagnée par deux signes très envahissants, rarement décrits par les patients et pourtant confirmés par les psychologues : une intense phobie de la prise de poids — qui m'oblige à avoir des comportements qui pourraient éviter l'obésité — et l'envie de s'isoler socialement.

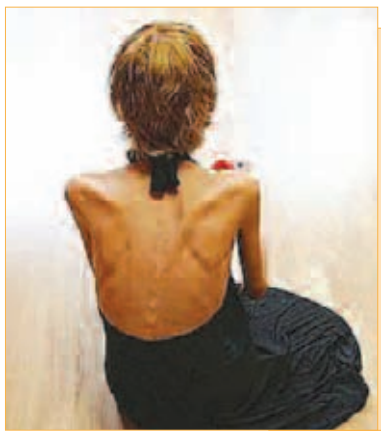
Zohra, 22 ans, étudiante en médecine

J'ai eu ce problème à l'âge de 16 ans, alors que j'étais au lycée. Au début, je n'y ai pas attaché d'importance, pour moi c'était une perturbation de mon appétit due essentiellement à une abstention de s'alimenter régulièrement, bien que j'ai conservé mon appétit. Je trouvais que j'étais moche à cause de mon excès de poids, j'ai beaucoup souffert moralement. J'ai voulu être comme les stars, les mannequins et les femmes des magazines. La situation s'est compliquée avec une altération de mon état général, je me suis retrouvée au service des urgences avec un tableau clinique alarmant : fatigue, amaigrissement important, fragilité de la dentition, vertiges et nausées. On m'a gardée trois jours à l'hôpital.

Les médecins m'ont orienté vers la psychologue clinicienne. Après la première séance, j'ai pris conscience de mon problème. Cette praticienne m'a beaucoup aidée, c'est grâce à elle que je me suis rendu compte qu'on ne peut pas aller à l'encontre de la nature. J'ai commencé à reprendre les kilos que j'ai perdus et tout allait pour le mieux, et comme ça, au bout de quelques mois, j'ai vaincu l'anorexie. Toutefois, j'ai gardé des séquelles sur les plans gastrique et corporel.

Houria, 23 ans, secrétaire

Il m'est impossible d'oublier ce que j'ai enduré comme souffrances durant deux longues années à cause de cette maladie. C'est une épreuve pénible qu'il m'est très difficile de décrire brièvement. J'ai quitté mon fiancé, mes amies et ma vie a complètement changé. Mais je suis consciente que cette affection est apparue lors d'un changement volontaire de mon régime alimentaire. Mais j'ai voulu enfin m'en sortir, car je n'en pouvais plus de ces souffrances qui m'empêchaient de vivre pleinement. C'était un processus très long, je m'en suis sortie, très forte. J'ai consulté plusieurs psychologues cliniciens, chacun a son avis sur cette maladie, et sur les conduites à tenir qui nous permettent de nous en sortir. Une psy m'a recommandé de suivre des étapes à travers une série de consultations, pour comprendre d'où vient l'installation brutale de mon anorexie. C'est grâce à elle que j'ai déduit que c'était un problème de manque de confiance en soi, donc un problème de dysfonctionnement psychique que les malades cherchent à dissimuler derrière la décision d'opter pour un régime alimentaire strict qui aboutit sur l'anorexie. Elle m'a préconisé une thérapie comportementale qui m'a beaucoup aidée à dominer cette maladie. Mes conseils aux jeunes filles qui veulent maigrir : ne vous montrez pas exigeantes face à la vie, mais prenez ce qu'elle vous offre !



«IL M'EST IMPOSSIBLE D'OUBLIER CE QUE J'AI ENDURÉ COMME SOUFFRANCES DURANT DEUX LONGUES ANNÉES À CAUSE DE CETTE MALADIE. C'EST UNE ÉPREUVE PÉNIBLE QU'IL M'EST TRÈS DIFFICILE DE DÉCRIRE BRIÈVEMENT. J'AI QUITTÉ MON FIANCÉ, MES AMIES ET MA VIE A COMPLÈTEMENT CHANGÉ. MAIS JE SUIS CONSCIENTE QUE CETTE AFFECTION EST APPARUE LORS D'UN CHANGEMENT VOLONTAIRE DE MON RÉGIME ALIMENTAIRE.»

Soulef, 31 ans, enseignante

J'ai été victime d'une anorexie à l'âge de 26 ans. Elle s'est installée progressivement. Mais j'ai toujours préféré souffrir en secret sans impliquer ma petite famille, dont le niveau socioculturel était assez limité pour pouvoir vraiment comprendre le fond de ce problème. J'ai donc affronté toute seule cette situation, par peur de perdre mes êtres chers. Ma mère, avec qui je m'entendais le mieux, est décédée après une longue maladie. En même temps, mon fiancé m'a quittée. J'ai senti que j'avais tout perdu au point que j'ai voulu en finir à mon tour, en silence.

Un jour, je suis tombée par hasard sur un documentaire très intéressant sur l'anorexie sur une chaîne de télévision étrangère, j'ai su beaucoup de choses sur cette maladie, ses facteurs déclenchants et son évolution.

Ce fut un véritable déclic. Alors j'ai décidé de lutter pour m'en sortir. J'ai consulté une psy dans une unité de santé scolaire de Guelma. Finalement j'ai réussi à me sortir de ce calvaire, bien que ce fût très difficile et tout est rentré dans l'ordre. Vu mon expérience je pense qu'il s'agit également d'un problème de communication. Il faut donc en parler, mais avec des spécialistes.

Fatima, 19 ans, étudiante

Mon médecin pense que j'ai un profil psychologique particulier qui, selon lui, constitue un terrain favorable aux troubles d'appétit, car avant cela j'étais boulimique et j'avais 14 kg en surplus. A chaque problème, à chaque conflit, je cherchais à manger et avalais n'importe quoi pour me remplir le ventre, c'était le seul moyen pour me calmer. Pour arrêter ça été très pénible, presque impossible. J'en ai pris conscience quand mon entourage m'a signalé que j'étais en surpoids. Mon problème avec l'anorexie a commencé lorsque mon ami m'a abandonnée et j'ai pensé que c'était à cause de mon obésité puisqu'il a connu une fille plus mince que moi. J'ai décidé alors de suivre un régime strict.

Au fil du temps j'ai perdu l'appétit, presque totalement, je ne supportais aucun aliment, rien ne pouvait passer dans mon estomac. J'ai commencé à me sentir faible. Aussi, avec des signes de malnutrition, mon état de santé a nécessité plusieurs hospitalisations en une année. Les médecins de l'hôpital m'ont conseillée de voir un psychiatre. Avec l'aide donc de mes parents, j'ai pu vaincre cette maladie. Mais aujourd'hui j'ai bien compris mon problème.

C'était selon mon médecin traitant, une grande peur de grossir et le besoin de maigrir était si fort que j'ai cessé de me nourrir. ■

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

Rahla

Décor apocalyptique. Des gravas, des pans de mur en parpaings jonchent le sol, du mobilier et des effets hétéroclites s'entassent dans des camions. Dans un va-et-vient incessant, des adolescents, excités, chargent les derniers ballots sous l'œil vigilant des gendarmes. Une énième *rahla* (recasement) dans la capitale. Les badauds suivent les pelleteuses qui, dans un bruit assourdissant, écrasent en un mouvement fracassant les baraquements, soulevant ainsi des nuages de poussière. Une armada de policiers, d'éléments de la Protection civile et agents de Sonelgaz contrôle l'opération. Assis sur les décombres, un jeune homme farfouille.

Il soulève des pierres et tire des fils électriques. Il les enroule puis les dépose. Il continue sa fouille, en découvre d'autres, puis s'adresse à son compère, qui, lui, est en quête de madriers, planches, cadres de fenêtres, de portes et contreplaqués.

«Je crois qu'aujourd'hui c'est notre jour de chance.» Plus loin, un sexagénaire marche sur les débris, un bouquet de fleurs en plastique à la main qu'il prend soin d'épousseter. Il se baisse, cherche, furète puis ramasse une marmite cabossée, il continue à chercher espérant trouver son couvercle. C'est sans doute cet homme qui a gagné le gros lot. Il est installé sur une chaise bancale qu'il cale grâce à un gros bloc et surveille son butin : une machine à coudre presque en bon état, un vieux téléviseur, des étagères de cuisine, des tabourets en bois et un lit de bébé. Il rêve déjà de sa fortune quand tout sera vendu ! La petite Manel est fascinée par les gros engins qui détruisent tout sur leur passage. «Regarde maman, on dirait des dinosaures.» Deux jeunes embarquent une porte en fer à moitié rouillée dans leur camionnette et démarrent. Les langues se délient et les mécontents dénoncent déjà les techniques sournoises d'injustice.

Ce jour-là ce fut la fête pour les enfants qu'on n'a pas envoyés à l'école. Ce fut aussi une trêve pour les marchands ambulants de cette importante agglomération.

De ces bidonvilles érigés depuis plusieurs années, il ne reste plus rien.

Les camions, en une longue procession, prennent la route vers de nouvelles destinées. ■