Soirmagazine

DOCTEUR ZEROUALA MOHAMED-TAHAR, ESSAYISTE, AU *SOIRMAGAZINE* :

«Les vacances c'est génial, la bonne table c'est bien, mais attention à la boulimie !»

Photos : DR

Les vacances sont souvent synonymes d'un abus effréné de la malbouffe, mais attention à la boulimie ! Le docteur Zerouala, dans son éclairage, nous explique comment le pas est vite franchi pour devenir accro à la nourriture, une alimentation, qui, faut-il le souligner, n'est pas toujours très saine.

Qu'est-ce que la boulimie ?

C'est un appétit exagéré qui pousse l'individu à s'alimenter d'une façon anarchique. C'est un trouble du comportement dont la base est une angoisse qui relève plutôt de la psychologie et non de la physiologie. On retrouve souvent à la base une frustration d'origine affective. Plus simplement, c'est une crise de suralimentation. La personne ingurgite une grande quantité d'aliments sans pouvoir s'arrêter. Dans le cas où la boulimie est liée à une pathologie comportementale, la personne boulimique essaye de trouver des compensations afin de ne pas grossir. Elle s'adonne à une activité physique intense pour éliminer la surcharge calorique par exemple. Elle se fait vomir volontairement. Elle utilise des laxatifs pour accélérer son transit ou des purges. Toujours pour ne pas grossir. Ainsi dans ce cas la boulimie survient par crises et elle représente une pathologie relativement grave qui nécessite une prise en charge psychologique voire psychiatrique.

Cette pathologie touche particulièrement les femmes et surtout les jeunes filles. Le diagnostic est posé le plus souvent tardivement car la personne atteinte a honte de consulter.

Les causes de cette boulimie sont multiples : génétiques, hormonales, psychologiques, familiales et sociales… Ces personnes n'arrivent pas à dominer leurs sensations de faim et de satiété.

Ce sont des personnes qui restent immatures, elles sont très émotives et manquent de repères. Elles sont dépressives, anxieuses et abusent de certains produits tels qu'alcool et drogue. Elles se sentent dévalorisées… et peuvent connaître des complications liées au rein, au cœur, à l'appareil digestif et au système hormonal.

Tous ces symptômes vont conduire le médecin à établir le diagnostic du trouble du comportement avec ses complications liées aux vomissements volontaires, la prise de certains médicaments qui provoquent une baisse de tension, des troubles du rythme cardiaque, une baisse du taux de calcium avec ses conséquences de dégâts osseux.

L'été, les vacances, des périodes propices pour devenir boulimiques

Il existe une autre forme de boulimie qui s'inscrit dans des habitudes alimentaires non contrôlées. Et l'été, les vacances, sont des périodes propices. On mange au bord de la mer, à la maison, dans les fast-foods, aux restaurants. C'est notre «activité» de prédilection, et on s'en donne à cœur joie, en prétextant que c'est une période à passer, que la rentrée c'est pour bientôt, il faut donc en profiter. Mais on oublie qu'il est toujours difficile de se défaire des mauvaises habitudes. On n'a pas conscience des complications auxquelles on peut s'exposer soit par ignorance, ce qui est le plus fréquent, soit par oisiveté. Un simple appétit excessif peut déboucher sur une habitude alimentaire non contrôlée qui ne connaît pas la satiété et qui débouche sur une véritable dépression au sens psychologique et psychiatrique du terme. C'est le cas des gens oisifs, qui ne «savent pas occuper leur temps». Ils se rattrapent sur la nourriture et contrairement aux boulimiques cités plus haut, ils ont tendance à grossir, à devenir obèses, avec un poids qu'ils n'arrivent pas à dominer. Ils ont moins de temps pour manger en famille. Ils n'ont pas de repères nutritionnels. Ils font leur bonheur du fast-food. Leur menu est désorganisé. Ils mélangent morceaux de pizza, *quaranteta*, *mahdjouba*, *boureks* et terminent par un sandwich «frites-omelette», le tout arrosé d'un soda très sucré et coloré !

La gent féminine n'échappe pas à ce phénomène. Il faut croiser ces gens le midi dans certains petits restaurants de quartier et observer le menu commandé. On reste abasourdi devant une table très garnie de nourriture accompagnée toujours de l'incontournable soda sucré à côté d'une corbeille qui déborde de pain ! Ces nobles dames tout comme leurs alter ego masculins baignent dans un nirvana qui se répète chaque jour.

Les fruits sont absents. L'eau aussi. Leur profil physique est éloquent. La plupart sont en surpoids. C'est une alimentation déstructurée qui expose, il faut le dire, à du diabète, de l'hypertension artérielle, des maladies rénales, des maladies du foie par surcharge.

De plus ce sont des personnes qui ne se donnent à aucune activité physique ou sportive. L'activité physique permet de «brûler» les excédents alimentaires, mais ceci nécessite une prise de conscience liée à une culture innée ou subie.

Innée, elle se développe dans un milieu familial sain et équilibré. Subie, c'est le rôle des médias audiovisuels, de la presse et de l'école. Cette boulimie se rencontre particulièrement chez les personnes sédentaires cloîtrées chez elles face à la télévision. Ce sont des collations permanentes de produits surtout sucrés tout en se préparant à honorer les repas aux heures coutumières !

Cas particulier de la femme enceinte qui deviendrait boulimique pendant sa grossesse : surtout ne pas la culpabiliser, mais lui conseiller un régime adéquat qui permet à son bébé de se développer normalement et pour elle rester dans la bonne fourchette pondérale.

Devant la boulimie peut-on s'en sortir ?

La prise de conscience de son état nécessite une prise en charge sérieuse et multiple : l'entourage familial, le psychologue, le médecin.

Le boulimique peut évoluer sur l'anorexie mentale avec tous ses désordres physiques et mentaux et inversement une anorexie mentale peut se transformer en boulimie. La prise en charge doit être celle d'une vraie maladie.

Les pouvoirs publics ont le devoir de jouer un grand rôle dans l'éducation alimentaire de la société et dans la persuasion. Ce qui permet de réduire considérablement la facture des soins liés aux complications de l'obésité et de ses conséquences. Adopter des menus équilibrés dans les collectivités : écoles, universités, entreprises en réduisant la consommation de pain au profit d'autres céréales.

En imposant aux fast-foods des menus uniques et spécialisés qui limitent le choix du consommateur et lui évitent la boulimie. Exemples : spécialités pois chiches, spécialité salades, spécialité viandes, spécialitéƋ pizza… ■