



mes alimentaires trop restrictifs, explique le Dr Catherine Chamay Weber, de la Consultation santé jeunes des Hôpitaux universitaires de Genève et auteur de plusieurs articles sur les troubles du comportement alimentaire. Parfois, le patient ne se rend pas compte qu'il souffre d'un vrai trouble qui se soigne. Le sentiment de honte l'empêche également d'en parler autour de lui et de consulter.»

Les adultes plus concernés

Contrairement à la boulimie et à l'anorexie qui frappent les adolescents, l'hyperphagie se manifeste plus tard. «Elle touche principalement les adultes, mais des enfants et des adolescents peuvent également en souffrir», constate Catherine Chamay Weber. Autre différence, le phénomène concerne davantage les hommes que les autres troubles alimentaires (35% des cas contre 10%).

L'hyperphagie peut avoir de graves conséquences pour la santé. «Certaines personnes présentant une hyperphagie endurent de vraies crises de boulimie, avec compensation par des vomissements, prise de laxatifs ou excès de sport. Mais ce glissement ne se produit pas très souvent. L'anorexie est un autre type de trouble, sans lien», selon Catherine Chamay Weber.

Certaines études montrent que jusqu'à 50% des personnes obèses présentent des symptômes d'hyperphagie, mais les ignorent la plupart du temps. «Les patients consultent le plus souvent dans le but de traiter leur obésité. L'hyperphagie n'est pas spontanément explicitée.»

La perte de contrôle reste la plupart du temps secrète, tant les gens rechignent à prendre rendez-

Comment réagir?

On oublie souvent d'écouter ses sensations corporelles. Il est nécessaire de réapprendre la faim tout comme la satiété, de distinguer la satiété du trop-plein. Essayez de manger lentement. Si vous avez envie d'une collation, mangez plutôt un fruit. Et surtout, prenez du temps pour réfléchir. Qu'est-ce qui vous a entraîné dans cette situation aujourd'hui? Au besoin, demandez l'aide d'un psychologue et/ou d'un diététicien. Et attention à ne pas verser dans la boulimie.

vous avec un médecin ou ne savent pas qu'il existe des solutions. Une étude affirme que l'hyperphagie finit par disparaître au bout de huit ans si elle n'est pas soignée par un spécialiste.

L'hyperphagie se soigne

«Avec la thérapie cognitive et comportementale, on peut venir à bout de ces troubles en quelques mois. Parfois, certains médicaments constituent des coups de pouce», estime Catherine Chamay Weber.

On en guérit. A condition de soigner ses angoisses, de réfléchir aux raisons qui ont entraîné l'hyperphagie. Pour cela, il faut beaucoup de volonté, ne pas hésiter à se faire aider et, surtout, à en parler et ne pas garder ce poids pour soi.

Mélanie Haab
Illustration Pascal Jaquet

 www.migrosmagazine.ch

D'autres récits sur notre site internet