

Préface

L'anorexie et la boulimie sont deux comportements situés à des pôles opposés d'une même activité, celle qui consiste à s'alimenter : l'un de ces comportements, l'anorexie¹, est caractérisé par une volonté inflexible de ne pas se nourrir même lorsqu'il y a sensation de faim tandis que l'autre, la boulimie², se solde par un besoin irrépressible de manger, indépendamment de la sensation de faim.

Nous notons, à travers cette définition générale de l'anorexie et de la boulimie, d'après leur aspect comportemental, c'est-à-dire à l'examen de composantes manifestes et observables, une grande différence : à l'un des pôles d'activité, l'anorexie ne peut apparaître qu'en présence de cette forme mentale particulière qui pousse la personne à ne pas manger tandis qu'à l'autre extrémité du spectrum, la boulimie naît d'une pulsion irrésistible à manger à toute heure, en tout lieu, sans sensation de faim mais pour le plaisir incontrôlable de se remplir la bouche et l'estomac.

Entre ces deux pôles de l'anorexie et de la boulimie, oscille une troisième entité, l'anorexie-boulimie.

Comme l'expression l'indique, l'anorexie-boulimie se caractérise par des périodes anorectiques entrecoupées de crises boulimiques. C'est donc un état intermédiaire entre

¹ Anorexia : an, privatif et orexia, appétit en grec ; soit, perte de l'appétit.

² Boulimie : du grec Bous (bœuf) et limos (faim) ; c'est-à-dire, une faim à manger un bœuf.

ces deux affections, un état mixte, qui possède certaines caractéristiques de l'une et de l'autre.

Indépendamment de toute étude et à la simple observation d'anorexiques et de boulimiques, quelles sont ces caractéristiques majeures ?

La personne anorectique est animée d'une volonté inflexible jusqu'à l'excès quand il s'agit de s'imposer des règles alimentaires draconiennes, son dégoût de la nourriture étant profond et irrévocable. A l'opposé, la personne boulimique est peu ou pas du tout encline à l'effort et se laisse plutôt aller à manger tout ce qui lui tombe sous la main, sans discernement de qualité, de quantité, de goût. Entre les deux, la personne anorectique-boulimique est partagée entre le devoir de rejeter la nourriture pour rester mince et son désir ou son besoin de manger : elle oscillera alors entre manger et ne pas manger, entre le plaisir gustatif et le devoir de minceur ; ce qui constituera pour les adolescentes et les jeunes adultes un profond dilemme à l'origine d'un état conflictuel extrêmement perturbateur et anxieux. Pourquoi ?

Le comportement anorectique est un comportement négatif, restrictif : c'est le « ne pas manger », donc une conduite de refus, de rejet alors que le comportement boulimique est, au contraire, une conduite incontrôlée, extensive ; c'est le « manger ad libitum », un comportement sans limitation, sans borne, incontinent.

Dans le comportement anorectique-boulimique, s'expriment en alternance ces deux composantes antagonistes, après l'anorexie, la boulimie, après la boulimie, l'anorexie, la personne vivant dans un perpétuel mouvement de va-et-vient contradictoire. Elle est soumise à des forces paradoxales et opposées, entre ce qu'elle veut et ne veut pas à la fois, entre ce qu'elle désire et se refuse en même temps.

Conduite anorectique, conduite boulimique ou les deux en alternance, ces conduites s'appliquent à un même objet, la nourriture, l'un des éléments essentiels à la vie.

La personne anorectique refuse ultimement ce qui fait la vie : dans sa phase terminale d'intériorité, l'anorexique rejette la vie, l'existence terrestre, matérielle. L'anorexie symbolise le refus de vivre.

Par contre, la personne boulimique use et abuse de cette même nourriture, au-delà de la satiété. Elle aime la vie. En se remplissant l'estomac, elle se sent vibrer, elle se sent vivre, elle se remplit d'amour.

Chez la personne anorectique-boulimique, l'ambivalence prédomine : elle aime et elle n'aime pas les aliments. Elle veut vivre mais, en même temps, échapper à la matérialité du corps.

Que l'on soit anorectique, boulimique ou les deux en alternance, ces troubles du comportement alimentaire représentent un mal-être.

Le but de cet ouvrage est de proposer au lecteur mon approche conceptuelle et psychothérapeutique des désordres du comportement alimentaire.

Psychologue clinicienne, au cours de mes années de pratique, tant en Amérique du Nord qu'en France, parmi la multitude et la diversité des problèmes psychologiques présentés par l'être humain qu'il me fût donné de résoudre, il en est certains qui, soit par leur complexité, soit par leur résistance aux traitements, soit à cause des drames qu'ils entraînaient, soit pour ces trois raisons à la fois, ont requis un travail de réflexion approfondie. Anorexie, boulimie et état mixte font partie de ces problèmes.

L'anorexie, la boulimie, l'état mixte représentant des dysfonctionnements dans la prise de nourriture, en introduction, nous aborderons ce thème de la nourriture et

des habitudes alimentaires qui en procèdent, ceci nous permettant d'avoir un aperçu de ce qui se passe dans les populations en général en termes d'attitudes face à la nourriture et en comparaison avec les déviations précitées.

Dans un premier chapitre, nous étudierons l'anorexie puis, dans un second, la boulimie, chacun de ces chapitres étant divisé en trois parties avec un aperçu historique, une présentation de cas et une explication théorique relative à chaque affection. Dans un troisième chapitre, nous rendrons compte de l'anorexie-boulimie comme état mixte avec présentation de cas puis analyse de cet état. Dans un quatrième et dernier chapitre, nous proposerons conseils, recommandations et approche psychothérapeutique pour chacun de ces désordres du comportement alimentaire.

Il est entendu que, tout au long de cet ouvrage, la référence est faite aux désordres du comportement alimentaire dont l'origine est autre qu'anatomo-physiologique, telle qu'on l'observe dans les maladies de type hormonal ou infectieux, ou dans les cas d'intoxications.

Dans le cadre présent, la composante majeure des affections étudiées est de nature psycho-physiologique.

Introduction

Dans notre préface nous avons rappelé que la conduite anorectique, la conduite boulimique ou les deux en alternance, ces conduites s'appliquent à un même objet, la nourriture.

La nourriture exerce une telle répulsion chez l'anorexique que celle-ci devient sitiophobe¹ ; à l'opposé, la personne boulimique ne peut s'arrêter d'avalier tout ce qui se mange tandis qu'à mi-chemin, l'anorexique-boulimique oscille entre manger et se priver de nourriture.

Avant de passer à l'étude de ces trois désordres du comportement alimentaire, comme l'objet de ces désordres est la nourriture, la représentation particulière de celle-ci entraînant dans les cas pré-cités des habitudes alimentaires considérées dans notre société comme hors-normes, on peut s'interroger sur la représentation de cette même nourriture et des habitudes alimentaires qui en découlent dans la population générale et indépendamment de toute pathologie.

La nourriture : Variations dans sa représentation selon les formes que prennent ces variations et selon les fonctions qui lui sont attribuées.

Variations selon les formes : rôle des facteurs socio-culturels généraux et spécifiques.

La représentation que l'on se fait de la nourriture, soit l'idée que l'on en a ou, en d'autres termes, l'importance et la valeur que nous lui attribuons, ainsi que les habitudes

¹ Sitiophobie : de sition, aliment et phobos, peur, crainte ; soit la peur répulsive de la nourriture.

alimentaires développées conjointement, sont sous la dépendance quasiment exclusive de facteurs socio-culturels apparus et façonnés au cours des siècles.

Ainsi, nous pouvons dire qu'à chaque pays, chaque région, chaque époque, son type de nourriture, ses mets, ses habitudes alimentaires, pays, région, époque constituant des facteurs socio-culturels généraux.

De ces facteurs généraux procèdent des facteurs plus spécifiques qui vont, à leur tour, influencer l'idée que l'on se fait de la nourriture et façonner des habitudes alimentaires, ces facteurs-ci étant véhiculés principalement par la famille, pour être plus tard observés par soi-même.

Ces facteurs spécifiques sont représentés par les valeurs éthiques¹, religieuses, et les connaissances scientifiques que l'on acquiert. Ceci veut dire qu'en fonction de ce que l'on pense être bon et bien, en fonction de ses croyances et maintenant, à notre époque, en fonction de ce que l'on sait être sain, on mangera tels aliments, on s'abstiendra de tels autres et l'on modèlera son comportement alimentaire en conséquence.

Ces règles sont particulièrement bien mises en évidence dans la consommation de nourriture carnée ou, au contraire, dans le refus d'en manger ou bien dans le choix sélectif de ce type de nourriture.

En exemple de valeur éthique en formation, notons que le végétalisme² tel que pratiqué par les Hindouistes depuis des millénaires, s'est propagé parmi les populations occidentales : on rencontre de plus en plus d'Occidentaux qui refusent de manger toute chair.

¹ Ethique : du grec Ethos, mœurs. Le mot est ici pris dans son sens ancien de valeurs concernant non seulement ce qui est le Bien, sens moral mais aussi, ce qui est bon, juste et sage.

² Végétalisme : abstinence de toute chair. Observée depuis au moins quatre mille ans en Inde, cette pratique a été reprise aux U.S.A. dans les années 1960-1970. Nous reviendrons sur ce sujet plus avant.

Il y a bien sûr plusieurs raisons à cela : la vogue du végétalisme certes, mais aussi l'abondance des denrées autres que les nourritures carnées, et surtout, la sensibilisation grandissante de chacun au terrible sort fait aux animaux que l'on tue pour le plaisir de nos papilles gustatives. D'où l'apparition de ce phénomène socio-culturel nouveau dans notre Occident moderne¹, soit une prise de conscience individuelle qui incite la personne à respecter la vie de l'animal et à juger immoral le fait de la faire souffrir. Cette personne prend alors la décision soit de ne consommer aucune nourriture carnée soit d'opérer un choix sélectif des viandes à consommer et, en conséquence, érige ce comportement comme règle de conduite.

Remarquons certaines différences flagrantes entre pays : si dans certaines familles françaises, on n'hésite pas à manger du lapin ou de la viande de cheval, cette idée même est répulsive à un Anglo-Saxon et suscite son dégoût, le lapin et le cheval étant considérés comme des compagnons à quatre pattes ; dans le même ordre d'idées, chiens et chats qui, pour tout Occidental, en particulier français et anglais, sont des presque-enfants ou même des substituts d'enfants, ces animaux très aimés subissent dans certains pays asiatiques le sort de nos vaches et de nos moutons.

Nous savons tous qu'à d'autres pays, d'autres habitudes alimentaires, à d'autres cultures, d'autres conceptions de ce que l'on mange ou ne mange pas, à d'autres familles et d'autres individus, leurs propres règles de vie.

Si nous faisons intervenir morale et vertu² dans notre représentation de la nourriture et dans nos habitudes

¹ Les Grecs et métèques qui pratiquaient l'Orphisme ne mangeaient aucune nourriture carnée. Voir Infra dans l'histoire de l'anorexie et Addendum I.

² Vertu : le mot est ici pris dans son sens ancien. C'est l'arété des Grecs, soit la force de l'âme, le courage, le talent ; signification que

alimentaires en conséquence, de même, la religion a exercé et continue d'exercer une influence certaine.

Ainsi, dès les premiers siècles de la Chrétienté, l'Eglise prescrit l'abstinence d'aliments gras le vendredi en souvenir du supplice du Christ sur la Croix qui avait eu lieu ce jour-là ; d'où la coutume de manger du poisson chaque vendredi à la place de viande carnée et autres aliments gras. Cette coutume demeure encore observée en France.

Dans l'Hindouisme¹, l'abstinence de viande, de toute viande, est observée car la croyance veut que toute âme transmigre de corps en corps, aussi bien de celui des êtres humains que des autres animaux, de celui des Dieux que des démons, d'où cette impossibilité de consommer quelque viande que ce soit.

Remarquons que, dans la plupart des religions, lorsqu'il y a interdiction de certaines denrées alimentaires, cette interdiction porte en priorité sur la consommation de viandes. Peut-être, faut-il voir là, à l'origine, un souci de santé, d'hygiène alimentaire, conçu envers les populations par les prophètes, philosophes et autres penseurs, personnages qui possédaient, outre la révélation divine ou philosophique, tout un ensemble de connaissances basées sur leurs propres observations. On sait d'ailleurs, maintenant, de manière scientifique et donc démontrée, que les viandes, poissons et crustacés déjà autrefois interdits, se révèlent être à l'origine de maladies et autres indispositions fâcheuses², quand avariés, peu cuits ou mal cuits.

les Latins étendront à la continence ou maîtrise des pulsions, *virtus*, impliquant aussi bien la qualité de l'âme que l'excellence dans les conduites, de toutes les conduites.

¹ Hindouisme : religion procédant du Brahmanisme et du Védisme.

² Par exemple, la salmonellose, la trychinose, la cysticerose. Dans les pays chauds, l'habitude de cuisiner des mets très épicés s'explique par la connaissance, au cours de millénaires de pratique, de cette propriété qu'ont les épices forts de tuer germes et bactéries.

Troisième catégorie de facteurs spécifiques influençant notre représentation de la nourriture et nos habitudes alimentaires, nous sommes tous au fait de celle représentée par les connaissances scientifiques : les exemples en sont fort nombreux en ces temps présents de développement d'une conscience alimentaire. Grâce aux progrès faits dans le domaine de la nutrition et dans la diffusion à grande échelle des résultats de ces recherches, nous savons toutes et tous ce qu'il faut manger, ne pas manger, quand et comment. Nous reviendrons bientôt sur le sujet.

A des degrés différents, chacun de ces facteurs socio-culturels, qu'il soit général ou spécifique, continue d'exercer ou commence à exercer sur chacun d'entre nous une certaine influence dans l'idée que l'on se fait de la nourriture et dans nos habitudes alimentaires quoique nous soyons déjà entrés dans le système d'internationalisation du goût et des comportements nutritionnels.

Cette influence des facteurs socio-culturels est subreptice et se fait presque à notre insu, si fort est le conditionnement auquel nous sommes soumis dès les premiers jours de la naissance.

Au cours des chapitres suivants, sera évoquée en particulier l'influence du facteur « temps » : d'une part, le temps dans sa dimension historique d'époque, ce qui permettra d'évaluer les changements d'attitudes envers l'anorexie et la boulimie¹ ; d'autre part, le temps dans l'histoire personnelle de la personne anorexique ou boulimique, ces troubles se structurant à des périodes précises de l'existence, soit plus spécifiquement, l'enfance et l'adolescence².

¹ Ce thème sera abordé dans l'historique de l'anorexie et dans celui de la boulimie.

² Ce thème sera abordé tout au long des chapitres.

Poursuivons nos observations générales sur le thème de la nourriture et des habitudes alimentaires.

Nous avons observé que des facteurs socio-culturels généraux et spécifiques exercent une influence sur ce que nous mangeons et comment nous mangeons. Nous parlerons alors de variations entre individus et groupes d'individus.

Ces variations dans notre représentation de la nourriture et dans le comportement alimentaire sont repérables selon les formes qu'elles prennent et selon leurs degrés d'expression.

Voyons d'abord ce qui se passe en fonction des formes que prennent ces variations.

Selon les us et les coutumes des pays, régions, selon l'époque, selon les familles et selon les individus eux-mêmes, ces formes sont multiples. Il s'agit du nombre des repas quotidiens et des collations, des heures pendant lesquelles on mange ou, au contraire, l'absence d'horaires fixes, ce que l'on mange durant le repas, collations, grignotages, c'est-à-dire, la quantité et la qualité des aliments consommés. Quelques exemples suffisent à illustrer notre propos.

Il est de connaissance familière qu'en France les repas de midi et du soir sont fort copieux, le petit déjeuner demeurant plutôt léger tandis que l'opposé se pratique en Angleterre où le premier repas de la journée, le breakfast, est très substantiel alors que les autres repas se rapprochent plus des collations. Tout ceci bien sûr s'observe en fonction des individus, des familles, des situations ; car, dans nos campagnes françaises, les petits déjeuners peuvent ressembler plus à un vrai breakfast avec omelette, charcutailles et autres aliments consistants, cette forme de repas, quand on s'apprête à une journée de labeur physique, étant physiologiquement mieux adaptée qu'une tasse de thé ou de café avec un croissant ou deux. De même, les repas de midi ou du soir peuvent ressembler à de petites

collations quand on est pressé ; il n'est plus rare de voir les Français manger un sandwich à midi ou une seule salade pour tout repas au lieu du traditionnel « entrée, steak-frites, dessert ».

Ces variations de formes dans l'importance donnée aux repas entraînent, bien entendu, des différences dans le choix des aliments et dans les quantités consommées, les uns et les autres variant selon les moments de la journée considérés comme primordiaux pour se sustenter.

Les heures des repas ne sont pas, elles-aussi, uniformes. Dans les pays anglo-saxons, de façon générale, on dîne plus tôt que dans les pays latins : dix-huit à dix-neuf heures chez les premiers, vingt à vingt-deux heures chez les seconds. Une différence encore plus notable est à remarquer en Amérique du Nord où l'heure des repas n'est pas sacro-sainte comme en Europe, en France surtout ; aux U.S.A., les gens ont tendance à manger quand ils ont faim ou pour s'occuper tandis que chez nous, on aura plus tendance à observer des heures de repas assez régulières quoique cette tendance commence à disparaître et... les kilos à apparaître... .

Ces différents exemples, quoique typiques, sont pris dans leur aspect global car, si nous sommes en présence d'un comportement encore assez largement observé dans sa codification par tel ou tel groupe socio-culturel, bien évidemment, chaque famille, chaque individu, agit comme bon lui semble et ce, indépendamment des habitudes communément adoptées par l'ensemble du groupe auquel ils appartiennent.

En seconde remarque, avec l'acculturation mondiale qui s'opère sur notre terre, la tendance générale actuelle est à l'uniformisation des conduites, de toutes les conduites : abandon des habitudes séculaires, adoption de nouveaux comportements. En ce qui a trait à la nourriture, en France, l'importance donnée au repas de midi tend à disparaître, les horaires sont plus souples, les gens mangent différem-