

L'hyperphagie

L'hyperphagie désigne un comportement provoquant une ingestion de nourriture supérieure aux dépenses de l'organisme, entraînant à terme un gain de poids. Ceci peut être observé dans



différentes situations du quotidien (vacances, effets secondaires de certains médicaments, etc) et n'est ainsi pas obligatoirement associé à des TCA.

Quels signes sont alors à repérer ?

L'hyperphagie se distingue ici, comme la boulimie, par plusieurs aspects. Ces épisodes de suralimentation sont généralement :

- récurrents
- effectués de façon isolée
- totalement incontrôlés
- en un temps rapide
- sans recherche de plaisir
- avec perte de la sensation de faim ou de satiété

Mais, contrairement à la boulimie, l'hyperphagie n'est pas associée à des comportements compensatoires quant au poids, il n'y a donc ni

vomissements, ni prises de laxatifs, ni pratique sportive intense ou jeûne restrictif après les « crises hyperphagiques ».

Ces dernières sont suivies de sentiments de culpabilité, de honte, de dégoût de soi, de colère. Ces ressentis peuvent en outre être renforcés par la prise pondérale alors engendrée, menant parfois vers l'obésité. L'hyperphagie peut dès lors entraîner des affections psychologiques et physiologiques importantes.

L'hyperphagie touche autant les hommes que les femmes et se manifeste plus souvent à l'âge adulte, mais les plus jeunes peuvent également être concernés.



Comme avec les autres TCA, il est tout à fait possible de s'en sortir même après des années de souffrance, notamment par un accompagnement pluridisciplinaire et collaboratif (psychiatre, psychologue, thérapeute familial, diététicien, ateliers psycho-corporel, etc).

Si vous vous reconnaissez ou quelqu'un de votre entourage dans cette description, n'hésitez pas à nous contacter.

