

Que faire devant une patiente qui se restreint puis fait des crises d'hyperphagie ?

Une **jeune femme de 23 ans**, célibataire avec un ami, pesant 58.5 kg pour 1m 68 (IMC : 20,7 kg/m²), vient consulter pour une demande d'amaigrissement. Elle a l'impression que tous les efforts qu'elle fait sont vains. Elle souhaite peser 50 kg.

A l'aide d'un **relevé de ses prises alimentaires**, on voit que son petit-déjeuner est très léger, que son déjeuner contient essentiellement des crudités et que le dîner comprend une soupe et un yaourt. En revanche, à **17h** et à **21h** elle fait des **crises d'hyperphagie** au cours desquelles elle ingère une tablette entière de chocolat, une ½ baguette, un paquet complet de biscuits et des bonbons. Comme elle a peur de grossir, elle s'impose par la suite des restrictions, ne consomme jamais les mêmes aliments que son ami et se pèse quotidiennement.

Voici ce que le thérapeute peut lui proposer sur une durée de 6 mois :

1/ **Repérer la sensation de faim** et la différencier de l'envie de manger. Accepter de manger le même repas que son ami si cela la tente. Lors des prises alimentaires : se concentrer sur le goût et la consistance des aliments.

2/ **Réintroduire les aliments « difficiles »** pour elle au cours des repas pour en réduire son envie en dehors des repas. Exemple : pain et fromage au moment du repas.

3/ **Remettre en cause ses croyances** :

- constater que l'ingestion d'un « aliment difficile » en quantité modeste n'occasionne pas de prise de poids.
- Accepter que « sans me priver, je peux ne pas grossir »

4/ **Si le fait de réintégrer les « aliments difficiles » au sein des repas ne change rien aux crises d'hyperphagie**, lui proposer les exercices suivants :

- jeter l'aliment difficile non consommé entièrement (travail de deuil, de perte de l'aliment difficile) plusieurs fois par semaine,
- se pencher sur les aliments « problèmes », les uns après les autres. Souvent, il y a une généralisation aux autres aliments difficiles.

Après quelques jours, elle sera capable de laisser le reste de l'aliment non consommé dans le placard sans être tentée.

Et son corps ?

Elle est encore un peu gênée par son corps, mais elle se sent mieux et s'habille comme elle veut. On lui propose des séances d'affirmation de soi pour accepter son corps.