

Pourquoi manger est si difficile avec l'anorexie mentale ?



Impact de la dénutrition sur le cerveau

Beaucoup des difficultés liées à l'anorexie mentale (AM) sont associées à la dénutrition et à l'insuffisance pondérale, ainsi qu'à leurs effets sur le cerveau. La recherche montre que les personnes souffrant d'AM peuvent perdre entre 7 % et 14 % de leur tissu cérébral. Cet impact est d'autant plus important que la dénutrition est sévère, en particulier dans les zones du cerveau impliquées dans la régulation des émotions, l'anxiété et la prise de décision.



La dénutrition augmente l'anxiété et perturbe la perception que l'on a par rapport à la nourriture et au corps, ce qui rend l'acte de manger de plus en plus stressant. C'est ainsi que l'AM s'auto-entretient. L'alimentation et la reprise de poids constituent donc un fondement nécessaire au processus de guérison, car elles permettent également la récupération des fonctions cérébrales.

Peur de la prise de poids et de la perte de contrôle

Pour les personnes souffrant d'anorexie mentale, manger peut susciter une peur intense de prendre du poids ou de perdre le contrôle. Ces peurs peuvent sembler irrationnelles vues de l'extérieur, mais elles sont vécues comme bien réelles. Les recherches sur le cerveau montrent que les centres de la peur, comme l'amygdale, s'activent fortement à la vue de nourriture (en particulier riche en calories). Cela aide à comprendre pourquoi la panique ou le refus peuvent survenir pendant les repas.

Les repas ne sont donc pas qu'une simple question d'alimentation ; ils sont chargés d'émotion et peuvent être vécus comme une menace.

Manger n'est pas source de plaisir

Alors que manger procure du plaisir ou du réconfort à la plupart des gens, le système de récompense fonctionne différemment chez les personnes souffrant d'anorexie mentale, en particulier au début du rétablissement. Au lieu du plaisir, manger peut susciter de l'anxiété ou du dégoût. La faim n'est pas ressentie par une personne souffrant d'AM comme motivante, mais comme menaçante.

Ne pas manger malgré une dénutrition sévère n'est donc pas un signe d'entêtement, mais un symptôme direct de la maladie.

La dénutrition aggrave l'anxiété

En cas de dénutrition, les hormones de stress comme le cortisol augmentent. Cela rend les personnes plus anxieuses, irritables et émotionnellement réactives. Les neurotransmetteurs qui régulent l'humeur et l'apaisement (comme la sérotonine et la dopamine) sont également perturbés.

Cela explique pourquoi une personne souffrant d'AM peut sembler plus anxieuse, obsessionnelle, repliée sur elle-même ou déprimée en cas de perte de poids sévère. Ce n'est pas sa personnalité : cela fait partie de la maladie.



Des signaux corporels confus

L'insula, une région du cerveau qui aide à interpréter les sensations physiques, fonctionne différemment dans l'AM. La faim, la satiété ou une sensation de ballonnement peuvent être perçues à tort comme un « danger ». Même des sensations normales, comme la sensation d'avoir l'estomac plein après un repas, peuvent être vécues comme difficiles à appréhender. Par conséquent, une personne atteinte d'anorexie mentale peut avoir du mal à identifier ses sensations corporelles ou réagir intensément à des sensations apparemment mineures.

Peur d'être jugé(e)

En raison d'une activité accrue dans le cortex préfrontal, de nombreuses personnes souffrant d'AM ressentent également une anxiété sociale. Manger en présence d'autrui peut donner l'impression d'être observé(e) ou jugé(e). La honte liée à ce que l'on mange ou à la quantité, ou la peur de remarques sur son corps, entrent souvent en jeu. Les repas en famille ou à l'extérieur peuvent donc être très stressants. Une atmosphère calme et sans jugement — axée sur le soutien et la distraction — est bénéfique.



L'anxiété autour des repas est normale et gérable

Lorsque l'alimentation se reconstruit progressivement, **l'anxiété a souvent tendance à augmenter dans un premier temps**. C'est difficile à observer, mais ce n'est pas un signe que les choses tournent mal. Il s'agit au contraire d'un symptôme prévisible du rétablissement, qui diminue avec la constance et le soutien. Il n'est pas possible de faire disparaître complètement l'anxiété avant, pendant ou après les repas.

Si nécessaire, collaborez avec l'équipe soignante pour trouver des solutions afin d'aider votre proche à **gérer son anxiété tout en continuant à manger**.

Le cerveau peut se rétablir

La bonne nouvelle : bon nombre de ces changements sont réversibles. Environ **80 % du tissu cérébral perdu se rétablit dans les trois mois** suivant la reprise de poids; le reste peut nécessiter jusqu'à un an. Avec un accompagnement à l'alimentation et une reprise de poids progressive, l'anxiété, la confusion autour des signaux corporels et le sentiment de menace face à la nourriture diminuent. Manger devient, étape par étape, moins effrayant.

Le rétablissement prend du temps, mais le cerveau fait preuve d'une résilience remarquable. Un soutien adapté au moment des repas y joue un rôle crucial.

