

## Comment devenir anorexique pour être la plus belle ? - 1/6

**Dans notre société qui plébiscite la maigreur absolue de l'anorexie : de nombreuses adolescentes émettent le souhait de devenir anorexique ou boulimique et s'organisent en site et blog "pro ana" pour échanger leurs témoignages et pour maigrir rapidement jusqu'à ne plus manger, ou se faire vomir pour les boulimiques. Pour en savoir plus sur l'anorexie mentale.**

Dans notre société qui plébiscite la maigreur absolue de l'anorexie : de nombreuses adolescentes émettent le souhait de devenir anorexique ou boulimique et s'organisent en site et blog "pro ana" pour s'entraider, échanger leurs témoignages et pour maigrir rapidement jusqu'à ne plus manger, ou se faire vomir pour les boulimiques. Pour en savoir plus sur l'anorexie mentale.

Dans cette article, nous verrons d'abord ce qu'est l'anorexie, ensuite nous évoquerons la boulimie, puis nous verrons les causes et les risques de la boulimie nous finirons avec les sites pro - ana qui défendent l'anorexie comme mode de vie.

Qu'est-ce que l'anorexie ?

Tout d'abord il faut savoir qui touche l'anorexie... 90% des individus touchés par cette "maladie mentale" sont des femmes. Et aussi que l'anorexie touche 2 % des femmes : ce qui représente un grand nombre de femmes, 1 femme sur 50 est touchée par l'anorexie. Ce sont surtout en majorité des adolescentes de 12 à 20 ans qui sont touchés par l'anorexie.

Les troubles alimentaires en général d'après des études sérieuses touchent environ 10% des adolescents (surtout des filles) mais bien sûr à des degrés divers. Ces troubles risquent de se transformer en anorexie mentale ou pour beaucoup de disparaître avec l'âge. Il est fréquent que des adolescentes soient atteintes de troubles alimentaires durant quelques années et du jour au lendemain, peut être, lorsqu'elles se sentent "mieux" : elles décident de reprendre des habitudes alimentaires "normales".

Ensuite intéressons-nous au terme "Anorexie" qui signifie "perte d'appétit" en grec, mais une personne atteinte d'anorexie mentale au sens connu du terme, n'a pas forcément une perte d'appétit, elle ne veut juste plus s'alimenter.

L'anorexie mentale semble n'est pas seulement une histoire de poids. C'est une réelle maladie mentale, qui traduit un désordre sociologique et psychologique profond. Plus elle dépistée tôt mieux elle sera traitée. Un trouble alimentaire qui au début atteignait les classes moyennes et élevées, atteint à présent toutes les classes de la société même les classes populaires.

Les filles anorexiques cherchent à de moins en moins manger pour maigrir rapidement, et au fur à mesure qu'elles maigrissent : elles repoussent leurs limites et veulent toujours être de plus en plus maigres. Une fille squelettique sera capable de vous dire qu'elle se sent grosse et qu'elle doit perdre toute cette graisse en se regardant dans le miroir. Bien sûr elles prennent les conseils des nutritionnistes mais en les analysant mal, elles ne mangent jamais de produits féculents, gras ou sucrés et les autres aliments sont consommés en très petite quantité (au gramme près).

Chez les anorexiques, l'alimentation devient un calvaire : le jeûne est vécu comme un plaisir, alors que la phase d'alimentation est une contrainte, voire une agression. La façon de penser est inversée... Alors que pour chaque personne ne souffrant pas de troubles alimentaires, le jeûne prolongé est un calvaire impossible, très difficile : chez l'anorexique le jeûne est bon, agréable et c'est la nourriture qui est dangereuse.

Une vision des choses étonnante et déstabilisante pour les Parents et les proches. C'est pourquoi, face à une fille anorexique qui commence à penser ainsi, la forcer à manger n'arrangera rien : il lui faut une réelle thérapie psychologique chez un psychologue et tout le soutien de ses parents. Envoyer une anorexique dans un hôpital ou elle vivra monstrueusement n'est pas une solution : c'est bien mal comprendre l'anorexie qui n'est pas une maladie comme les autres. Il faut que l'envie de manger vienne de l'adolescente souffrante et non que l'on oblige (sinon, elle recommencera à ne plus manger ensuite).

## Comment devenir anorexique pour être la plus belle ? - 2/6

### Le début de l'anorexie

Certains facteurs accompagnent souvent un début d'anorexie (je vous rappelle qu'une anorexique aura plus de chances pour sortir de sa maladie si elle est dépistée d'où l'importance de ces troubles) :

Anxiété, dépression, repli sur soi, dépendances aux drogues ou à l'alcool et même des tendances suicidaires. Il faut aussi savoir, que la grande majorité des anorexiques ont commencées leur anorexie après un régime alimentaire ordinaire. Le système "yo-yo" des régimes provoquent beaucoup de jeunes filles à devenir anorexiques : voyant qu'elles ne peuvent pas maîtriser bien leurs corps qui change : elles décident de ne plus manger du tout.

Il faut aussi savoir que 10% des adolescentes commencent à être anorexique avant 10 ans (ce qui n'est pas étonnant quand on sait que la puberté pour 1 fille sur 4 se fait avant 10 ans).

Mais, on remarque tout de même que les deux âges où les troubles anorexiques commencent le plus souvent sont 14 et 18 ans (qui sont deux âges très importants, 14 ans est la fin de l'adolescence pour les filles où elles doivent se sentir "femmes" et 18 ans le passage à l'âge adulte).

### Des études scientifiques

Des études très intéressantes nous informent tout d'abord que le risque d'un comportement alimentaire anormal est le plus élevé chez les jeunes filles arrivant dans un pays occidental, apprenant ainsi de nouvelles valeurs qui n'étaient pas les leurs = provoquant donc un choc sociologique. Bizarrement, malgré cette étude : les médias ne nous ont jamais informés de cette étude ou encore pris un exemple d'une fille devenue anorexique après une épreuve similaire d'acculturation.

Aussi, il a été prouvé scientifiquement que le taux d'anorexique augmente avec le niveau socio-économique (c'est pour cela que des pays comme la France ou les Etats-Unis d'Amérique ont de nombreuses anorexiques avec des réseaux pro ana développés avec une réelle idéologie de vie = être anorexique ou mourir).

Par contre, une hypothèse défendue par quelques scientifiques tendrait à dire que l'anorexie pourrait être favorisée par la génétique : et ils justifient cela par des études ethniques aux Etats-Unis (les études ethniques sont souvent utilisées aux Etats-Unis) : Il a été constaté que l'anorexie est rarissime dans la population noire même chez la population noire de haute classe sociale. Une hypothèse à prendre avec des pincettes : mais il est intéressant de connaître toutes les hypothèses, c'est pourquoi je vous informe de celle-ci.

### La société et la mode

La société et la mode jouent un grand rôle dans pour les anorexiques. Par contre, il est faux de croire que comme le sous-entendent les médias : la mode a construit l'anorexie puisqu'elle existe depuis plusieurs siècles et de nombreuses personnes célèbres comme l'Impératrice Sissi d'Autriche étaient considérées comme des anorexiques.

Ce que j'ai lu sur Wikipedia : "En outre, pour éviter de prendre du poids, Sissi s'astreignait à consommer uniquement du jus de viande, substance très nourrissante mais absolument répugnante au palais, mise au point pour combler les besoins alimentaires des ouvriers trop pauvres pour acheter la nourriture normale des marchés. L'impératrice était tellement obsédée par la peur de grossir, elle ne pesait pourtant qu'un frêle 41 kilos pour 1m72, que certains la considèrent a posteriori comme souffrante d'anorexie mentale."

Cependant, si la mode n'a pas créer l'anorexie elle l'encourage ouvertement avec des mannequins qui font la moitié d'un corps "normal". Les mannequins sont censés mettre en valeur les vêtements luxueux et donc elles symbolisent la beauté : en affichant ouvertement des mannequins en sous poids la mode sait très bien que les jeunes filles adolescentes sont souvent en quêtes de modèles : et si en regardant ces jolies filles passant souvent à la télé et ayant la gloire : elles aimeraient bien vivre la même vie et inconsciemment ou non elles se rapprochent de se modèle et quoi de mieux que la maigreur pour ressembler aux mannequins maigrichonnes ? Et une fille qui est attiré par l'anorexie ou la boulimie sera d'autant plus attirée en voyant que l'anorexie permet se hisser au niveau des mannequins. La mode ne crée pas d'anorexiques mais elle les encourage. La mode

## Comment devenir anorexique pour être la plus belle ? - 3/6

permet aux filles qui choisissent la voie de l'anorexie de croire que c'est la meilleure voie et qu'elles auront enfin confiance en elles et seront supérieures aux autres surtout aux filles plus "rondes".

On peut aussi mettre en cause la société moderne sur le fait que seuls les pays "occidentaux" sont touchés en aussi gros nombre par l'anorexie mentale. On a constaté que plus une population est grosse, plus le taux d'anorexique augmente ce qui laisse supposer que les anorexiques souhaitent peut être se marginaliser du monde et se sentir supérieures aux autres (une de leurs règles est : "Tu peux te sentir supérieure du fait que tout les autres vivent sur de la graisse tandis que tu es légère comme l'air" !). Cette affirmation est d'autant plus vraie que dans les pays pauvres ou sortant de la pauvreté : une personne grosse est synonyme de "richesse, fortune" et que dans certains pays : la représentation de la beauté sont les grosses femmes notamment dans certaines tribus du Sahara puisque la majorité de la population est maigre, être grosse signifie se démarquer.

Les modèles sociaux participent activement à la restriction alimentaire : mode, top models, milieux sportifs ou artistiques ... Il est d'ailleurs intéressant de noter que les civilisations ne présentant pas ces critères ne développent pas les mêmes proportions de troubles alimentaires.

Ces stéréotypes peuvent nourrir le perfectionnisme de personnes souffrant de trouble alimentaire.

### La boulimie

La boulimie consiste pour une boulimique à tout d'abord avoir une crise de "compulsion alimentaire" ou elle mangera une très grande quantité de nourriture sans pouvoir se contrôler. Ensuite, elle se fera vomir ou utilisera des laxatifs.

Il est aussi important de souligner qu'il existe une erreur de compréhension de la boulimie. Beaucoup de gens pensent que pour dire qu'une personne est boulimique, il faut qu'elle se fasse vomir... C'est faux, en effet, est considéré comme boulimique toutes les personnes qui mangent en instant, par une crise "folle et hystérique" et essayent de perdre ensuite ce qu'elles ont avalées pas forcément en vomissant. Si une fille a des crises de "compulsions alimentaires" chroniques et qu'immédiatement après, elle se met à faire des exercices sportifs très intenses, "trop intenses" elle est boulimique.

La boulimie est parfois accompagnée de l'anorexie : on parle "anorexie-boulimie". Les corps de certaines anorexiques ne supportant plus le jeûne, les jeunes filles ont parfois de fortes pulsions alimentaires : c'est leur corps qui réclame à manger, donc elles mangent beaucoup, trop pour elles. Et elles regrettent et décident donc de vomir ce qu'elles ont mangés.

La boulimie est une maladie moins détectable puisque dans 70% des boulimiques gardent leur poids normal et dans ce cas, elles vivent leur maladie dans la honte et le secret ce qui est encore plus difficile pour elles.

La boulimie vient d'un manque d'estime de soi. Les jeunes filles boulimiques ne comprennent pas pourquoi elles n'arrivent pas à correspondre à l'idéal de beauté de notre société : "la minceur" et se sentent inférieures. La phrase "Si je n'arrive pas à m'aigrir, c'est parce que je suis nulle" se retrouve souvent dans les témoignages que j'ai lus. Elles se dévalorisent, pensant que puisqu'elles n'arrivent à maigrir facilement et devenir très maigres : c'est qu'elles sont stupides. Les boulimiques tout comme les anorexiques ont une vision fautive d'elles mêmes tant

psychologiquement que physiologiquement : psychologiquement, elles se sentent inférieures et physiologiquement elles se voient très grosses alors que souvent elles sont plutôt maigres.

La personne boulimique se donne des objectifs inatteignables inconsciemment pour pouvoir se dévaloriser en observant qu'elle ne réussit pas à atteindre les objectifs qu'elle se donne. Elle va même parfois jusqu'à saboter ses efforts pour se prouver à elle-même impuissante et incapable.

## Comment devenir anorexique pour être la plus belle ? - 4/6

Outre la mort, l'adolescente boulimique en vomissant à outrance comme elle le fait risque de se causer des dommages irréparables ans ses dents et une rupture œsophagienne ou gastrique.

Il a été relevé que la boulimie touche 2% des femmes environ et plus de 6% des étudiantes ! Ce qui signifie qu'une fille sur 12 est boulimique !

J'ai trouver sur le net un test pour voir si vous êtes boulimique ou si vous pensez comme une boulimique. Ce test est intéressant pour les boulimiques "reconnues" pour voir si elles pensent comme une boulimique et que leur maladie est bien ancrée ou si c'est plutôt passager. Et, le test est intéressant pour les autres pour savoir si vous avez une tendance boulimique. Par contre, je ne sais pas ce qu'il vaut niveau scientifique et si le résultat de ce test est vraiment fiable.

A voir : <http://www.boulimie.fr/questce/testsuite.htm>

### Les causes de l'anorexie

#### Refus de grandir

L'anorexie intervient en général à l'adolescence, après la puberté. L'adolescente voit son corps changer, de modifier et devenir un corps de femme, ce que certaines adolescentes ont du mal à concevoir. Surtout, la puberté est accompagnée d'une prise de poids. Toutes ces transformations ne sont pas faciles à assumer pour certaines adolescentes.

Mais, il faut cependant être prudent avec les causes de l'anorexie : l'anorexie est une maladie très compliquée où de nombreux facteurs sont en jeux. Plusieurs anorexiques peuvent l'être pour des raisons différentes. Dans cette partie, j'essaye de vous faire découvrir quelques-unes de ces causes qui sont considérés comme les plus fréquentes par les médecins, scientifiques et surtout psychologues.

On peut sérieusement penser que l'anorexie serait une forme de volonté de retour en enfance. Ainsi, l'adolescente très attachée à sa famille tente de transférer sa dépendance envers ses proches vers la nourriture et par cette même façon de se prouver qu'elle a le contrôle total sur son corps. Comme je le disais plus haut dans l'article, cette façon de vouloir se prouver qu'on a un contrôle sur son corps est un signe de manque de confiance en soi et d'incertitude de la réponse voire d'une réponse négative.

L'adolescente qui a toujours été dans son cocon doit voler de ses propres ailes et en maigrissant ainsi, elle veut fuir vers son enfance, et refuser ses formes de femme. En ayant une faible alimentation, cela lui permettra consciemment ou non d'avoir des formes quasi-enfantines. On a constaté que le nombre d'anorexiques est plus haut chez les classes sociales élevées parce qu'ils responsabilisent plus vite leurs enfants et sont parfois plus sévères.

#### Problèmes durant l'enfance

Chez les adolescentes anorexiques : le nombre de filles ayant subit une agression sexuelle pendant leur enfance est beaucoup plus élevé que la normale. Il a été constaté que des chocs violents pendant l'enfance comme la mort d'un être cher, une agression sexuelle, un divorce violent, ect... Augmentent fortement le nombre d'anorexiques qui refusent ainsi leur sexualité et font disparaître toute forme de féminité pour être quasiment androgynes à cause de leur choc d'enfance.

#### La société

"Les adolescentes anorexiques ont souvent un profil typique : élèves sans problèmes, elles recherchent les efforts soutenus tant intellectuels que physiques. Elles poursuivent leurs activités normalement, mais évitent les relations et les conflits, surtout au sein de la famille."

La société peut être aussi mise en avant comme une des coupables du fort nombre d'anorexie en Occident alors qu'elle est quasiment inexistante en Afrique et en Asie : elle encourage les jeunes filles à suivre le modèle de la maigreur. Une étude prouve que les filles de 11 - 12 ans contrairement aux garçons ne se

## Comment devenir anorexique pour être la plus belle ? - 5/6

connaissent pas bien et oublient à cause de leur éducation certains aspects de leur personnalité : elles apprennent toute jeune à ne pas affirmer toute leur personnalité et à trouver toujours des compromis.

Il a aussi été prouvé que les bébés filles sont moins alimentés en général que les bébés garçons : dès la naissance les parents envoient leurs enfants vers des voies. Ne nous étonnons pas des maux de notre société, l'éducation fait tout.

Malheureusement personne n'est à l'abri de l'anorexie : nous pouvons citer comme anorexiques tristement "célestres" la fille de Patrick Poivre d'Arvor morte il y a quelques années, la fille de Jacques Chirac ou la jumelle Olsen.

### Les risques

Les anorexiques mettent leurs vies en danger déjà en risquant de mourir cause de leur faible poids (veulent-elles mourir inconsciemment ?).

Mais aussi, elles risquent un arrêt cardiaque, en effet, en ne mangeant pas elles perdent leurs masses musculaires et comme le cœur est un muscle avec comme graves conséquences : des troubles du rythme cardiaque et une hypotension artérielle.

Sur le plan physique, les anorexiques peuvent perdre jusqu'à 50% de leur poids normal. Le manque de nourriture va évidemment avoir des conséquences sur l'organisme : insomnies, chutes des cheveux, fatigue permanente, sensation de froid, pertes de mémoire, disparition des règles...

"Plus les privations sont intenses, plus les conséquences sont importantes : décalcification, ostéoporose, malaises, chutes de tension... "

Des risques très dangereux, très graves : pourtant l'anorexie ne diminue pas.

### Sites et blogs pro – ana

Sur Internet, de nombreux sites et blogs pro ana se font voir, ils prônent l'anorexie et invitent les autres filles à devenir anorexiques et les conseillent. Sur ces sites, on peut lire de nombreux conseils : "Prenez de la coke, même si c'est cher, ça fait maigrir !" ou "on lui voit les os, c'est trop beau".

Certaines filles demandent comment faire pour devenir anorexique et d'autres envoient leurs témoignages sur l'anorexie et la boulimie. Ces sites et blogs sont réellement dangereux pour les jeunes filles et truquent les photos (comme vous avez pu le voir à la télé) pour rendre les filles plus minces et créer une sorte de "culte de la minceur". Comme si les anorexiques sont supérieurs aux autres, ces sites deviennent de réelles sectes me faisant penser à la dictature. Seule une façon de penser est autorisée ! Les anorexiques sont supérieurs, les autres sont des moins que riens pleins de graisse.

Les filles qui créent ces sites n'hésitent pas à conseiller les nouvelles filles voulant devenir anorexiques et à aucun moment elles ne les dissuadent. Elles les incitent ! Influencer une adolescente en détresse est facile : surtout quand la société est de votre côté !

Heureusement ces sites diminuent ces dernières années depuis les reportages qui les dénoncent : mais ils existent encore en grand nombre et une fille peut facilement les trouver sur google : certaines filles sont peut être arrivées sur cette page en voulant devenir anorexiques : j'espère que mon article les as informer sur cette maladie dangereuse et mortelle pour les dissuader d'entrer dans cette maladie qui est une réelle dépendance !

## Comment devenir anorexique pour être la plus belle ? - 6/6

En conclusion : 1/3 des adolescentes anorexiques retrouvent une vie normale, 1 autre tiers des adolescentes guérissent un peu mais garde un faible poids et des attitudes anorexiques et pour un autre tiers l'anorexie reste encore présente. Et 10% des anorexiques meurent soit par suicide, soit par dénutrition.

Merci de votre lecture ! J'espère que vous avez apprécié cet article sur lequel j'ai beaucoup travaillé et j'ai aussi appris beaucoup de choses. Pour finir : Vive la vie et bonne chance aux anorexiques et essayent de s'en sortir !