

ARIANE NOËL

# ANOREXIE BOULIMIE

*Comment je m'en suis sortie*



Ariane Noël

Anorexie - Boulimie  
Comment je m'en suis  
sortie

© Ariane Noël, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-6330-2

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

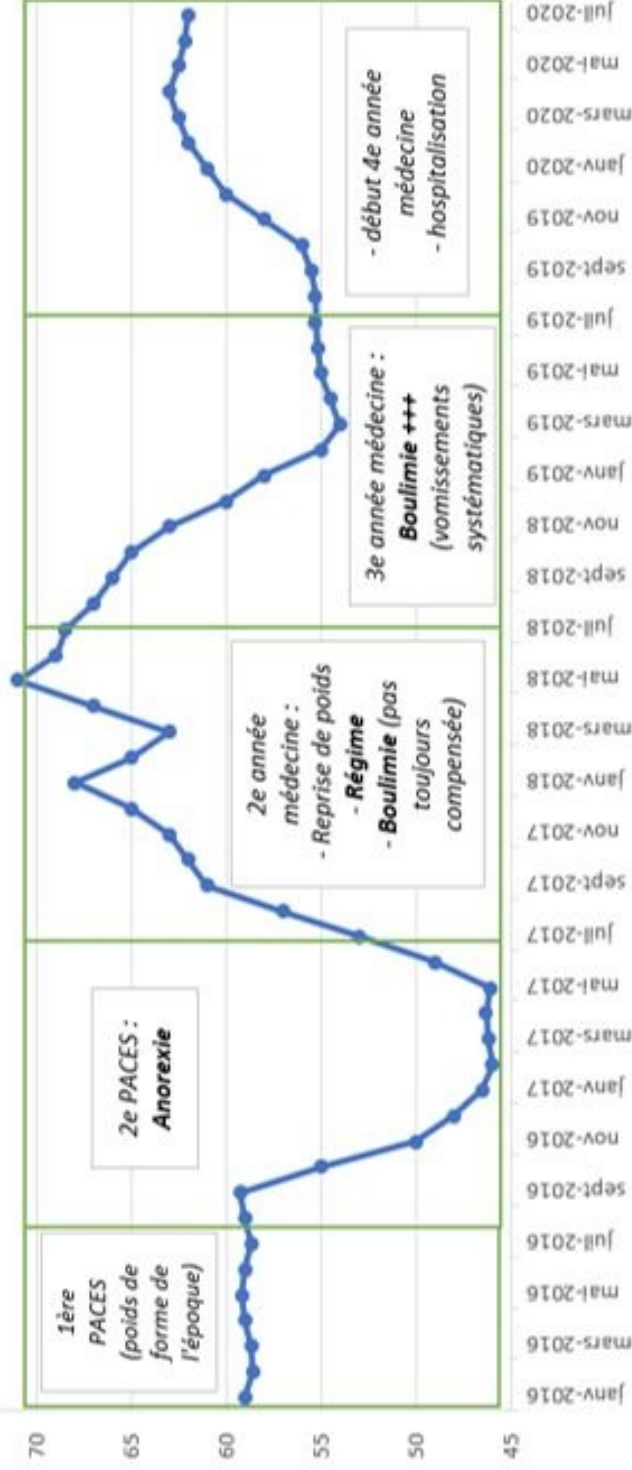
Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À toutes les personnes qui souffrent de troubles du comportement alimentaire,*

*À toutes les personnes qui ont un rapport conflictuel à la nourriture,*

*À tous ceux qui souhaitent les soutenir.*

Poids (kg) pour 1,72m



# Introduction

Les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire connaissent la place excessive et envahissante que prend la nourriture dans leur vie. Nous avons toutes en commun cette obsession qui nous consume. Aurions-nous perdu à ce point nos repères que la régulation spontanée nous échappe ? L'Homme mange depuis plus de deux millions d'années, comment un acte si élémentaire s'est-il transformé en une opération si compliquée ?

Les TCA (troubles du comportement alimentaire) correspondent à une relation pour le moins paradoxale à la nourriture, faite de refus, d'interdits, de fascination et d'obnubilation. Ils se caractérisent par un rapport pathologique à la nourriture entraînant de graves répercussions sur la santé, tant physique que mentale. Ce sont des schémas cérébraux, des mécanismes de défense que l'on met en place progressivement, sans forcément s'en rendre compte et dont il est très difficile de se défaire. Le fonctionnement des troubles alimentaires est proche de celui de la toxicomanie : au début, on croit pouvoir se maîtriser et s'arrêter quand on veut. Ma drogue ? C'est la nourriture. Mes crises de boulimie sont pluriquotidiennes, ma vie entière est réglée en fonction de mes prises alimentaires. Cette maladie est tenace, vorace même. Elle prend toute la place. *Ma* place. Elle me submerge complètement.

\*

Août 2019. Je suis étudiante en quatrième année de médecine à Grenoble. Je suis à bout de forces et j'ai l'impression que l'hospitalisation est ma seule issue. J'arrive le 1<sup>er</sup> octobre 2019 à la clinique des Vallées en Haute-Savoie, près de Genève. Quatre mois en ce lieu ont été nécessaires pour commencer à sortir de ces engrenages complexes, pouvoir passer des journées sans vomir, manger en toute sérénité et libérer mon esprit de cette prison mentale destructrice. La clinique des Vallées a été une école de vie, un lieu où j'ai beaucoup appris et reçu.

Dans ce livre, j'ai posé les mots sur cette redoutable expérience que sont les

TCA. J'aime à croire qu'un témoignage peut résonner en nous de manière singulière. Je n'ai pas d'autre ambition que celle de vous offrir mon histoire, ma reconstruction à travers cette épreuve. Je souhaite partager mon évolution, ma vision des choses, et surtout, donner de l'espoir à tous ceux qui doutent de pouvoir s'en sortir un jour.

# **I. Mon expérience de la maladie**

## **1) À l'origine : ma volonté d'hypercontrôle**

Il existe une multitude de raisons qui peuvent entraîner quelqu'un dans l'enfer des TCA. Pour ma part, ma deuxième PACES (première année commune aux études de santé) fut le point de départ de ces troubles. Je n'ai jamais douté de ma vocation de médecin. Je le sais, je le sens depuis longtemps déjà, car cette profession regroupe des valeurs auxquelles je suis profondément attachée : altruisme, contact relationnel, écoute. J'ai cependant conscience du revers de la médaille, c'est un métier éprouvant qui requiert une grande endurance, aussi bien physique que morale.

Pour réussir ma première année de médecine, il a bien fallu que je devienne très exigeante envers moi-même. Le culte de la performance revêt un caractère impitoyable. À l'image d'un sport, on ne peut parvenir au Graal de la deuxième année qu'avec travail, régularité et discipline : trois maîtres-mots pour réussir le concours. Chaque heure et chaque minute de la journée devaient être optimisées et rentabilisées. Outre l'immense charge de travail, la difficulté réside en l'isolement et l'absence de vie sociale. J'ignorais même qu'il m'était possible de repousser mes limites à ce point, de renoncer temporairement à toute existence personnelle afin de me concentrer uniquement sur la préparation d'un concours qui allait déterminer le reste de ma vie. Il me fallait surmonter le stress, les notes, les classements, les rivalités, le jugement, la solitude. J'aurais pu affronter n'importe quel obstacle pour réussir. Je m'astreignais à une rigueur infernale et j'effectuais un travail intensif.

C'est bien dans ce cadre où le mental revêt une importance toute particulière que j'ai commencé à intellectualiser mon alimentation : *« Puisque je suis assise à mon bureau toute la journée, il n'y a pas nécessité de toute cette nourriture. Je vais donc diminuer mes rations : si je n'ai pas faim, cela signifie que mon corps n'en a finalement pas besoin, et si j'ai de l'appétit, j'augmenterais bien évidemment mes apports »*. Je ne prenais ni petit-déjeuner ni collation l'après-midi, et divisais chaque plat préparé en deux : un seul me faisait par conséquent

deux repas. J'atteignais à peine 500 calories par jour, et ce système a duré plusieurs mois. Manger me paraissait être une perte de temps. J'étais si concentrée et absorbée par mon travail que je n'avais jamais faim, malgré ces apports caloriques bien insuffisants. C'est dire à quel point la PACES peut perturber. J'ai rapidement perdu une quinzaine de kilos, induisant un poids bien trop bas pour ma morphologie (46 kg pour 1,72 m, IMC<sup>1</sup> à 15,5).

Mon but n'était absolument pas de maigrir, mais de rééquilibrer mes besoins et mes apports alimentaires que je croyais troublés. Cependant, au fur et à mesure des restrictions commençait à naître en moi un sentiment de puissance à pouvoir vivre quasiment sans manger : « *Les autres mangent, ils sont faibles. Je ne mange pas, je suis forte* ». À travers ce comportement, je pouvais contrôler un besoin vital de tout être humain, la nourriture, ayant ainsi l'impression de force et maîtrise. Pourtant, cette sensation de pouvoir absolu n'est en fait qu'un fantasme, car c'est cette maladie, appelée anorexie, qui vous possède en réalité. Je me suis lancée à corps perdu et sans même m'en rendre compte dans une frénésie destructrice.

\*

Mon anorexie était particulière, dans le sens où elle n'a pas débuté dans le but de perdre du poids. Lorsque j'étais en première année de médecine, je ne me suis jamais considérée comme malade. Je croyais, à tort, qu'être anorexique impliquait de vouloir maigrir à tout prix. Or cela n'était pas mon cas, je souhaitais simplement retrouver un équilibre que je pensais avoir perdu. J'ai fait l'erreur de présumer que seuls le mental, la logique et la rationalisation de la nourriture pouvaient réussir à le rétablir.

Pour le cerveau primitif, perdre du poids équivaut à devenir faible, et à l'époque de la préhistoire, cela représentait un risque vital. Par conséquent, quand nous maigrissons, notre organisme se sent en danger. Bien que nous soyons en 2020 et donc plus sur le même type de menace, notre cerveau, lui, ne fait pas la différence. La nourriture est notre carburant, si nous n'en donnons pas assez à notre corps, il va s'économiser et se mettre en sous-régime. Il diminue alors son métabolisme basal en réduisant ses dépenses caloriques au repos. Les facultés cérébrales sont celles qui doivent être préservées. Toutes les autres fonctionnalités corporelles sont ralenties, afin que le peu d'énergie qui arrive à l'organisme soit utilisé pour maintenir l'individu en vie. Le rythme cardiaque

diminue, les fonctions digestives se paralysent, le système immunitaire s'affaiblit. Surmonter un simple rhume devient un véritable combat.

À 46 kg, mon visage était pâle et émacié. L'ensemble de mon corps était redoutablement amaigri, sans enveloppe grasseuse ni masse musculaire. La peau de mes pieds, violacée et glacée, révélait des troubles circulatoires. Ma tension artérielle était basse, mon pouls ralenti, et j'avais constamment froid. Oui, la maigreur interpelle. Mon entourage me la signalait parfois, mais sans que le mot « anorexie » ait jamais été prononcé. Mon corps était en manque, nié jusque dans son existence. Il s'insurgeait contre toute cette maltraitance que je lui imposais, sans pourtant que je veuille lui faire le moindre mal...

A posteriori, je reste stupéfaite d'avoir été si aveugle, de m'être infligé de telles carences et, pis encore, en étant intimement convaincue de bien faire ! Comment ai-je pu être aussi peu lucide sur mon état de santé, et nier la gravité de la situation dans laquelle j'étais ? Preuve que la maladie était bien en deçà de mon seuil de conscience, bien que je fusse en médecine...

\*

Une fois le concours passé, je lève inconsciemment les barrières de la restriction. Par compensation, mon corps se rattrape de tout ce dont je l'ai privé les mois précédents. J'ai perdu tous les repères alimentaires qu'une personne normale est censée avoir. De quoi ai-je besoin ? En quelles quantités ? Lors des repas, je me sers deux à trois fois ma portion classique, prenant ainsi une quinzaine de kilos pendant les vacances d'été. Cela ne m'inquiète pourtant pas, tant j'ai entendu ces derniers mois que je devais manger pour reprendre du poids. Cette prise pondérale était nécessaire, mais elle aurait dû être accompagnée d'un suivi médical régulier, ce qui n'a pas été mon cas.

Les mois passent et je continue malgré moi sur cette lancée ascendante, sept bons kilos supplémentaires, me conduisant à 68 kg. Pour la première fois de ma vie, je ne me sens pas bien dans mon corps. Mon ventre me semble trop proéminent et mes cuisses trop larges. Les vêtements de ma garde-robe deviennent étroits et il m'est psychologiquement pénible de devoir prendre une taille au-dessus. Au milieu de ma deuxième année de médecine, forte de cette résolution de me reprendre en main et de perdre mes kilos que je jugeais superflus, je décide de limiter les aliments gras et sucrés, et privilégier les