DOSSIER SYSTÈME DE SANTÉ DE LA RIVE-SUD

QUAND LA NOURRITURE T'APPELLE

Caroline CÔTÉ • *redactionrs@hebdosquebecor.com*

Pour certains, lorsqu'un problème est profondément ancré en leur être, il peut engendrer une dépendance. Celle-ci leur procurera du réconfort, pour un bref instant. L'alcool, la drogue et le jeu sont quelques-uns de ces pièges, mais aussi, la nourriture.

Photos : Archives

Plusieurs personnes dans l'agglomération de Longueuil souffrent d'une maladie que plusieurs croient, à tort, n'être qu'un manque de volonté. Il s'agit du trouble de la compulsion alimentaire, soit un besoin pressant et irrésistible de manger de façon irraisonnable.

Lundi, 13h30, au sous-sol de l'église Notre-Dame-des-Sept-Douleurs à Saint-Hubert, une trentaine de personnes sont présentes et souffrent d'une maladie que plusieurs croient, à tort, n'être qu'un manque de volonté. Elles transportent avec elles, depuis quelques années, le trouble de la compulsion alimentaire, soit un besoin pressant et irrésistible de manger de façon irraisonnable.

Elles participent à ce groupe d'entraide afin de trouver une écoute, un soutien, un réconfort, ainsi que des pistes de solution puisqu'elles ne peuvent réussir sans aide. Ces gens se nomment les Outremangeurs anonymes (OA). Ils doivent, pour faire partie du groupe, avoir l'ardent désir d'arrêter de consommer compulsivement ou de vaincre tout désordre alimentaire. Leur programme de rétablis-sement est basé sur celui des alcooliques anonymes, et vise l'abstinence, une journée à la fois et pour certains, une seconde à la fois.

Plusieurs femmes sont présentes, mais peu d'hommes. La plupart font de l'embonpoint en raison des aliments trop sucrés ou trop gras qu'ils consomment en grande quantité. Chacun des individus rencontrés souffre ou a souffert d'un désordre émotif quelconque. Certains passages de leurs récits de vie nous éclairent sur les raisons de leur compulsion.

Manger pour prendre sa place

Il y a trois ans, Nathalie a participé à sa première séance OA, en larmes. Mangeuse d'émotions, elle s'est retrouvée à l'hôpital, en crise de foie. «On me disait que le bordel était *pogné* dans mes enzymes hépatiques, raconte-t-elle. J'avais un taux de gras dans le foie énorme. J'adorais le *junk food*. Il n'y avait plus rien qui rentrait. J'avais tellement mal. C'est dans cette période que j'ai été déclarée diabétique.»

Lors de la rencontre, Nathalie a parlé de son enfance difficile. Fille adoptée, elle avait une mère très contrôlante et se soumettait à ses ordres sans rien dire. Surdouée, elle subissait le rejet des autres, et ce, jusqu'à la fin de ses études secondaires. Quittant le nid familial pour le cégep, elle s'est mise à manger.

«Je n'ai dit à personne que j'étais surdouée. Les gars se sont intéressés à moi, mais pas pour les bonnes raisons, alors je me suis mis à manger pour que mon corps se déforme et qu'on perde de l'intérêt pour moi», dit-elle.

Plus tard, elle a marié homme qui la rabaissait devant ses enfants, subissant de la violence verbale et psychologique durant vingt ans. «J'ai continué à outremanger pour prendre la place que je n'arrivais pas à prendre dans la vie», affirme-t-elle.

Elle s'est inscrite aux OA après avoir annoncé à son mari qu'elle souhaitait le divorce, et devant l'évidence qu'elle devait faire quelque chose pour ne pas revivre son douloureux épisode à l'hôpital. Elle est désormais abstinente depuis deux ans.

Manger pour chasser l'ennui

Pour sa part, Cécile a été élevée avec la mentalité parentale qu'il ne fallait pas montrer ses émotions, signe de faiblesse et de manque de maîtrise de soi. Ayant eu, durant de nombreuses années, un mari absent la nuit en raison de son travail, elle s'est mise à manger pour se désennuyer. «Mon conjoint me disait qu'il s'ennuyait de moi, mais je ne me permettais pas de lui exprimer mes émotions face à son absence. Je me disais alors: «Je vais manger et l'ennui va passer», afin d'étouffer les sentiments», confie-t-elle.

Cécile avait pour péché mignon le sucre. Lorsqu'elle a arrêté de fumer, elle se concoctait du sucre à la crème et le mangeait illico jusqu'à se sentir mal et devoir aller se coucher, et ce, chaque jour. Elle a engraissé de cent livres dans la première année, enrayant toute estime d'elle-même. Ce fut l'élément déclencheur qu'il était temps de passer à l'action et de remédier à la situation, elle qui était devenue très malheureuse et qui souhaitait mourir. Cécile est désormais abstinente depuis deux ans grâce à ce groupe de soutien