

## ADDICTIONS

# L'hyperphagie boulimique

### La parole de l'expert

**Laurent Karila,**  
psychiatre  
spécialisé  
en addictologie.



Le terme hyperphagie signifie littéralement « manger en excès ». L'hyperphagie boulimique est un trouble du comportement alimentaire, au même titre que la boulimie ou l'anorexie mentale, qui débute le plus souvent au-delà de 20 ans, avec cependant des formes plus précoces et plus sévères. Ce trouble a un retentissement majeur sur la santé physique et psychique. Il est associé à un risque important de surmortalité lié aux troubles métaboliques induits et au suicide.

L'hyperphagie boulimique est également associée à des troubles psychiatriques et addictifs. Il est capital de repérer ce type de trouble et de le prendre en charge dans le cadre d'un programme de soins structurés impliquant différents acteurs de santé.



# 3 à 5%

de la population serait concernée par l'hyperphagie boulimique.

Il y aurait presque autant de femmes que d'hommes touchés par cette maladie.



### La règle d'or

Il faut rechercher systématiquement une hyperphagie boulimique :

- en cas de situation de surpoids ou d'obésité,
- en cas de demande de chirurgie bariatrique (chirurgie consistant à modifier l'anatomie du système digestif, et plus particulièrement celle de l'estomac, pour limiter la quantité d'aliments consommés et leur assimilation),
- en cas d'échec de la perte de poids après chirurgie bariatrique,
- en cas de troubles bipolaires et chez les patients prenant des médicaments antipsychotiques (en raison de la prise de poids, les troubles métaboliques associés aux traitements antipsychotiques sont majorés).

## Ce qui doit vous alerter

Si l'hyperphagie est rendue visible par le surpoids et l'obésité, la majorité des personnes en situation d'obésité ou en surpoids ne souffre pas d'hyperphagie !

Il faut repérer la présence simultanée d'un certain nombre des manifestations suivantes :

- Douleurs abdominales, reflux gastro-œsophagien.
- Fatigue excessive ou persistante, insomnies, difficultés pour dormir, réveils nocturnes, cauchemars.
- Halitose (mauvaise haleine).
- Carences nutritionnelles.
- Problèmes de fertilité, troubles de la sexualité.
- Impulsivité, isolement social.
- Consommation excessive de substances (alcool, drogues...).

## Quels effets sur la santé ?

Les personnes souffrant d'hyperphagie boulimique sont généralement en surpoids ou en situation d'obésité. Il s'agit le plus souvent de jeunes, en particulier les adolescentes et les jeunes femmes, ainsi que les personnes ayant des antécédents familiaux de trouble du comportement alimentaire.

Pour en faire le diagnostic, il faut retrouver les points suivants :

- Les crises d'hyperphagie boulimique surviennent au moins une fois par semaine depuis 3 mois.
- Chaque épisode s'accompagne d'au moins 3 des points suivants :
  - S'alimenter rapidement.
  - S'alimenter jusqu'à éprouver une sensation pénible de distension de l'estomac.
  - S'alimenter beaucoup en l'absence de sensation de faim.
  - Préférer s'alimenter seul pour ne pas se sentir gêné par son comportement.
  - Se sentir triste, honteux et coupable après avoir mangé.

- La personne est en souffrance face à cet état dont elle a conscience.
- La personne n'a pas de comportements compensatoires habituellement retrouvés dans la boulimie (vomissements provoqués, abus de laxatifs, de diurétiques, jeûne, exercice physique excessif).
- La gravité de la maladie est liée à la fréquence hebdomadaire des épisodes.

La sévérité du trouble varie en fonction de la fréquence des accès hyperphagiques :

- Léger : 1 à 3 accès hyperphagiques par semaine.
- Moyen : 4 à 7 accès hyperphagiques par semaine.
- Grave : 8 à 13 accès hyperphagiques par semaine.
- Extrême : 14 accès hyperphagiques par semaine ou plus.



### Sur le plan physique

- Apparition et aggravation d'un syndrome métabolique (tour de taille important en raison d'un excès de tissu adipeux abdominal, une hypertension artérielle, une glycémie à jeun anormale ou une résistance à l'insuline et une dyslipidémie (augmentation des graisses comme le cholestérol et les triglycérides) dans le sang).
- Augmentation de la taille du foie qui est « gras » (stéatose hépatique).
- Diabète de type 2 (DT2).
- Syndrome d'apnées du sommeil.
- Troubles digestifs (reflux, mauvaise haleine, maux d'estomac, brûlures d'estomac, douleur abdominale, ballonnements, nausées, constipation ou diarrhée).
- Ostéoporose, carence en vitamine B12 en cas de malnutrition liée à des régimes.
- Troubles de la sexualité et de la fertilité.



### Sur le plan psychique

- Impulsivité, anxiété, trouble anxieux, trouble dépressif caractérisé, faible estime de soi, culpabilité, honte, dégoût de soi, idées suicidaires, risque suicidaire, troubles du sommeil.
- Conduites addictives à des substances ou à des comportements (sexualité par exemple).

### Bon à savoir

Il est nécessaire de se faire accompagner sur le long terme. Il faut parler de rémission de la maladie, plus que de guérison, comme dans toutes les maladies chroniques. Les faux pas sont possibles et ce n'est pas grave. Le risque de rechute - qui augmente avec la survenue d'événements difficiles/douloureux qui rendent l'addict plus vulnérable - fait partie du processus de rémission.

## Côté soins

Il n'est jamais trop tard pour consulter : la rémission est toujours possible même après plusieurs années d'évolution des troubles.

Choisir un professionnel de santé (psychiatre) avec lequel on se sent suffisamment en confiance pour aborder son hyperphagie boulimique (psychothérapie adaptée, traitement médicamenteux).

En cas de besoin, demander de l'aide à une personne de confiance (conjoint.e, ami.e, famille) de son entourage pour cette démarche.



Il est également possible de contacter anonymement un professionnel ou une association de patients par téléphone sur la ligne Anorexie-Boulimie Info écoute au 0969325900 ou consulter le site de la Fédération Française Anorexie Boulimie (FFAB) [www.ffab.fr](http://www.ffab.fr)



La prise en charge est également somatique (médecin traitant, autres spécialistes (en fonction des complications)), nutritionnelle (médecin nutritionniste, diététicienne), gynécologique et sociale.

## Pour bien faire



Il est important d'avoir une attitude bienveillante, de ne pas juger, de ne pas être moralisateur, d'être dans l'écoute accueillante de la souffrance de la personne dans sa globalité (aspects psychologiques, somatiques et sociaux). L'hyperphagie boulimique n'est pas la conséquence d'un manque de volonté mais un trouble qui nécessite des soins. Les régimes visant à obtenir un corps parfait ne résolvent rien bien au contraire. Il est également important d'avoir conscience que nos propres réactions comme la culpabilité, la colère, les reproches, la tristesse par exemple, peuvent empêcher un dialogue constructif et générer une situation conflictuelle. Valorisez votre proche malade sur ses points forts, ses efforts, ses succès, plutôt que ses points faibles, ses échecs et ses rechutes. Il ne faut pas se focaliser sur les problèmes avec l'alimentation qui sont souvent la face émergée de l'iceberg et les plus difficiles à aborder pour les personnes malades. Encouragez, supportez votre proche qui souffre même en cas de difficultés persistantes. La guérison est toujours possible même après plusieurs années d'évolution des troubles !

« Tu n'es pas responsable de ta maladie, mais tu es responsable de ton rétablissement. »

## Contacts utiles

- La Fédération Française Anorexie Boulimie (FFAB) est une association qui regroupe des spécialistes du dépistage, du diagnostic, de la prise en charge, du traitement et de la recherche sur les troubles des conduites alimentaires, ainsi que des représentants des fédérations et associations de familles et d'usagers [www.ffab.fr/](http://www.ffab.fr/)
- Association Autrement [www.anorexie-et-boulimie.fr](http://www.anorexie-et-boulimie.fr)
- Collectif national des Associations d'Obèses [cnao.fr](http://cnao.fr)
- Podcast Addiktion (Ariane Séguillon) [podcasts.audiomeans.fr](http://podcasts.audiomeans.fr)

Allianz IARD - Société anonyme au capital de 991 967 200 euros - Entreprise régie par le Code des assurances - Siège social : 1 cours Michelet - CS 30051 - 92076 Paris La Défense Cedex - 542 110 291 R.C.S. Nanterre.

Document à usage interne, ne pas jeter sur la voie publique.

## Pour aller plus loin

Le sujet des addictions vous intéresse ? Vous-même ou l'un de vos proches êtes directement concerné ?

Retrouvez notre conférence [en ligne](#) « Changer de regard sur l'addiction : l'essentiel à savoir pour comprendre, agir et prévenir », qui répondra à vos principales questions et vous apportera de précieux conseils pour faire face à ce problème.

